

Севастопольский государственный университет



**МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**V Всероссийская научно-практическая
конференция
(26-29 мая 2021 г.)**

Севастополь 2021

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего образования
«Севастопольский государственный университет»

**МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Материалы V Всероссийской научно-практической
конференции
(26-29 мая 2021 г.)**

Севастополь

2021

УДК 796.01(06)

ББК 75.1я43

М53

М53 Место и роль физической культуры в современном обществе : материалы V Всероссийской научно-практической конференции, г. Севастополь, 26—29 мая 2021 г. / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет ; [отв. ред. к.т.н., доц. В. П. Строшков]. – Севастополь : Интерактивные технологии, 2021. – 355 с. – ISBN 978-5-6043402-2-6.

Сборник включает тексты научных статей участников V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Место и роль физической культуры в современном обществе», проводимой кафедрой «Физвоспитание и спорт» Севастопольского государственного университета. Представлены материалы по актуальным проблемам здоровьесбережения и здоровьеразвития, физического воспитания, комплексного контроля и мониторинга физического здоровья и спортивной подготовленности в образовательных учреждениях, методики коррекции функционального и ресурсного состояния организма спортсменов на этапах спортивной подготовки. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

УДК 796.01(06)

ББК 75.1я43

ISBN 978-5-6043402-2-6

© Севастопольский государственный университет, 2021

РЕЗОЛЮЦИЯ
V Всероссийской научно-практической
конференции (26-29 мая 2021 г., Севастополь)
МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

26-29 мая 2021 года в ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» состоялась V Всероссийская научно-практическая конференция «Место и роль физической культуры в современном обществе».

Организаторы Конференции – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», Центр «Физическая культура и спорт», кафедра «Физвоспитание и спорт» Севастопольского государственного университета (далее – СевГУ), Институт рекреации, туризма и физической культуры Балтийского федерального университета им. И. Канта.

Основание для проведения Конференции: приказ по Севастопольскому государственному университету №427-п от 29.03.2021г.

Председатель организационного комитета Конференции – Будагьянц Георгий Николаевич, заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт» СевГУ, кандидат педагогических наук, профессор.

Сопредседатель организационного комитета Конференции – Пельменёв Виктор Константинович, профессор Балтийского федерального университета им. И. Канта (БФУ им. И. Канта), доктор педагогических наук, профессор.

Секретарь организационного комитета Конференции – Строшков Валерий Пантелеймонович, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» СевГУ, кандидат технических наук, доцент.

В работе конференции приняли участие специалисты-практики, научные работники, педагоги, тренеры, спортивные психологи, врачи, студенты, магистранты, аспиранты различных учреждений и организаций, специализирующиеся в области физической культуры и спорта, физического воспитания, подготовке спортивного резерва, массовой и оздоровительной физической культуры, спортивной педагогики и смежных отраслей из России и Республики Беларусь.

Количество участников – 69 человек из 16 организаций, включая 14 университетов, Московской области, Калининграда, Якутска, Ставрополя, Челябинска, Оренбурга, Ялты, Смоленска, Ростова-на-Дону, Вологды, Ельца, Севастополя, Мозыри (Беларусь). Среди участников конференции 7 докторов наук, 21 кандидат наук, представляющих Московскую государственную академию физической культуры, Смоленскую государственную академию физической культуры, спорта и туризма, Балтийский федеральный университет им. И. Канта (Калининград), Калининградский государственный технический университет, Северо-Кавказский федеральный университет, Челябинский государственный университет, Оренбургский государственный медицинский университет, Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина (Беларусь), Государственный социально-гуманитарный университет (Коломна), Ростовский государственный экономический университет,

Вологодский государственный университет, Ставропольский государственный педагогический институт, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Училище олимпийского резерва Калининградской области, спортивные организации России.

Целью конференции являлось выявление актуальных проблем и определение перспектив развития физической культуры и спорта, создание условий для обмена научным и практическим опытом в области физического воспитания и спортивной подготовки.

На конференции были рассмотрены следующие системные вопросы:

- медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта;
- проблемы построения системы мониторинга физического развития, физической подготовленности разных групп населения;
- прикладная физическая подготовка и служебно-прикладная деятельность средствами физической культуры и спорта;
- внедрение современных образовательных технологий в учебный и тренировочный процесс;
- проблемы управления и организации спортивно-массовой и оздоровительной работы и рекреационной деятельности.

Программа конференции состояла из 17 пленарных докладов и работы в пяти секциях.

В ходе итогового заседания участниками Конференции единогласно принято решение:

1) Рекомендовать субъектам Российской Федерации, используя директивные материалы и документы, регламентирующие деятельность образовательных учреждений и организаций физкультурно-спортивной направленности, содействовать развитию физической культуры и спорта.

2) Поддержать принятие Государственной Думой РФ 14 апреля 2012 года и подписание Президентом России 30 апреля 2021 года Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», предусматривающего отнесение организаций, осуществляющих спортивную подготовку, к организациям, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

3) Использовать современные диагностические комплексы для анализа педагогических, биомеханических, психофизических, физиологических и биохимических параметров, оценки соревновательной деятельности в практике физической культуры и спорта.

4) Содействовать тиражированию опыта внедрения научно обоснованных технологий, методик, программ физкультурно-спортивной деятельности в журналах, рекомендованных ВАК, индексируемых в международных базах Scopus и Web of Science, и других источниках информации.

5) Интенсифицировать процесс разработки новых методических подходов развития физической культуры и спорта с использованием инновационных

Место и роль физической культуры в современном обществе

технологий и современных достижений спортивной науки с учетом более чем 100-летнего опыта физического воспитания в России и мире.

6) Дать поручение организаторам повысить уровень конференции до международного.

Участники конференции признают необходимость регулярного обсуждения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Председатель Оргкомитета

Г.Н. Будагьянц

Сопредседатель Оргкомитета

В.К. Пельменев

Секретарь Оргкомитета

В.П. Строшков

УДК 796

**ВЗАИМОСВЯЗЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В
РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ) В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО
СПОРТА В 2017-2020 ГОДЫ**

Андросов Прокопий Прокопьевич, руководитель физкультурно-спортивного клуба «Старт», Якутск, Россия; Пельмёнев Виктор Константинович, доктор педагогических наук, профессор, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, Калининград, Россия
Polys-p-p@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) в развитии студенческого спорта в современных условиях организации физкультурно-спортивных мероприятий в вузах и ссузах республики. Представлены материалы по динамике количества занимающихся национальными видами спорта республики. Выявлена общая положительная тенденция занятости. Отмечен рост заинтересованности молодежи и студентов национальными видами спорта.

Ключевые слова: национальные виды спорта, Республика Саха (Якутия), спорт, студенты, физическая культура.

**INTERRELATION OF NATIONAL SPORTS IN THE REPUBLIC OF
SAKHA (YAKUTIA) IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS**

Androsov Prokopiyy Prokopyevich, head of the physical culture and sports club "Start", Yakutsk, Russia; Pelmenev Viktor Konstantinovich, doctor of pedagogical sciences, professor, Baltic Federal University named after I. Kant, Kaliningrad, Russia

Abstract. The article deals with the relationship of national sports of the Republic of Sakha (Yakutia) in the development of student sports in modern conditions. Organization of physical culture and sports events in universities and colleges of the republic. Materials on the dynamics of the number of people engaged in national sports of the republic are presented. The general positive trend

of employment from 2013 to 2016 was revealed. There is an increase in the interest of young people and students in national sports.

Keywords: national sports, Republic of Sakha (Yakutia), sports, students, physical culture.

Введение

В связи с возросшим интересом к физической культуре и спорту в Республике Саха (Якутия), растёт и интерес к истокам его развития. В современном обществе многочисленные исследования отмечают возросшую напряженность учебной деятельности студенческой молодежи, ведение нездорового образа жизни, ухудшение экологии, низкую двигательную активность, что приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению уровня физической подготовленности студенческой молодёжи.

Физическая культура и спорт является не только одним из компонентов воспитания и образования человека, но и средством подготовки его к трудовой и общественной деятельности, укрепления здоровья нации, выступает в качестве учебной и научной дисциплины.

В новых социально-экономических условиях возрастает роль и значение физической культуры и спорта как действенных факторов укрепления здоровья населения, повышения его работоспособности, организации рационального досуга. При этом отсутствует целенаправленная система совершенствования физической культуры и спорта, учитывающая специфические особенности студенческого спорта в Республике Саха (Якутия) России.

Для дальнейшего эффективного развития студенческого физкультурного движения в Республике Саха (Якутия) необходимы научное обоснование и внедрение новых форм и методов управления, организации физической культуры и спорта, национальных видов спорта, народных игр в условиях крайнего Севера, Республики Саха (Якутия).

Основная часть

Во многих высших учебных и средних специальных учебных заведениях (ВУЗах, ССУЗах) Республики Саха (Якутия) функционируют спортивные секции по различным видам спорта, в которых занимаются студенты. Согласно статистическим данным, почти в каждом ВУЗе, ССУЗе Республики работают не менее 10-15 спортивных секций и клубов, где студенты занимаются национальными видами спорта Республики Саха (Якутия), легкой атлетикой, лыжными видами спорта, различными видами спортивных единоборств. В каждом ВУЗе и ССУЗе развиваются игровые виды спорта.

21 ноября 2017 года министром спорта Российской Федерации Павлом Колобковым была утверждена Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. Основной целью принятого документа является создание условий, обеспечивающих возможность вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре для студентов всех образовательных учреждений, а также повысить конкурентоспособность российского спорта. А основные критерии, по которым будут оценивать эффективность реализации концепции на первом этапе, – это увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 % к 2020 году; увеличение доли студентов, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), до 70 % к 2020 году и увеличение доли образовательных организаций, имеющих студенческие спортивные клубы, до 60% к 2020 году.

За последние годы в Республике, как и по России в целом, физическая культура и спорт получают большое внимание со стороны государственных органов власти и населения. Действуют Закон Республики Саха (Якутия) «О физической культуре и спорте в Республике Саха (Якутия)», Стратегия развития физической культуры в Республике Саха (Якутия) до 2020 года.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Согласно данным федерального статистического наблюдения в 2017 году численность систематически занимающихся физической культурой и спортом по сравнению с 2016 годом увеличилась по всем категориям занимающихся на 3,4 % (10 989 человек) и составила 35,8 % (323 341 человек) от численности населения республики в возрасте 3-79 лет. На 1 января 2018 года по республике имеется 1754 спортивных объектов, их единовременная пропускная способность составила 42,3%.

В Республике Саха (Якутия) национальные виды спорта занимают особое место в системе физической культуры и спорта и являются одним из приоритетных направлений государственной политики Республики в сфере физической культуры и спорта в целом. На 1 января 2018 года доля населения Республики, систематически занимающегося национальными видами спорта, в общей численности населения в возрасте от 3 до 79 лет составила 2,4% (22 503 человека).

В целях мониторинга состояния развития национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) Республиканский центр национальных видов спорта имени В. Манчаары ежегодно проводит сбор статистических данных национальных видов спорта (НВС-1 информация о развитии НВС), НВС-2 (Информация по тренерскому составу). Согласно собранным статистическим данным общее количество тренеров национальных видов спорта по Республике Саха (Якутия) в 2017 г., составило 460 человек, из них штатных – 165, по совместительству – 103, общественных – 192, общий охват занимающихся составил 21 082 человека. 255 тренеров имеют физкультурное образование, из них 193 имеют высшее образование. Десять тренеров имеют звание «Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия)».

В 2017 году общий охват населения Республики Саха (Якутия) национальными видами спорта составил 22 503 человека, из них школьников – 13 013 человек, от 18 до 29 лет – 5 092 человека, от 30 до 59 лет – 2 917 человек, от 60 до 79 лет – 1 112 человек, от 80 и старше – 369 человек. По половому

Место и роль физической культуры в современном обществе

признаку, национальными видами спорта занимаются 17 921 мужчина и 4 582 женщины. По сравнению с 2016 г. (18 727 человек), количество занимающихся увеличилось на 20,17 %. От общего количества занимающихся по видам спорта: мас-рестлингом занимаются 5 694 человек, борьбой хапсагай – 5 539 человек, якутскими прыжками – 3 570 человек, северным многоборьем – 1 793 человек, гиревым спортом – 2 230 человек, настольными играми хабылык и хаамыска – 3 677 человек.

В таблице 1 показана динамика роста количества занимающихся национальными видами спорта.

Таблица 1 – Динамика роста количества занимающихся национальными видами спорта в республике Саха (Якутия)

Годы	Количество занимающихся человек		Всего
	Школьники	Взрослые	
2014	11 446	7 407	18 853
2015	9 599	8 195	17 794
2016	10 475	8 252	18 727
2017	13 013	9 490	22 503
Темп роста %	+24,23%	+ 15%	+20,17%
Отклонения (+,-)	+2 538	+ 1 238	+3 776

В 2017 г. рост числа занимающихся национальными видами спорта составил 3 776 человек.

Согласно Указу Главы Республики Саха (Якутия) от 01 декабря 2018 года № 236 внесены изменения в государственной программе Республики Саха (Якутия) «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) на 2018 – 2022 годы», определяющей финансовое обеспечение создания условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового, студенческого и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом Республики Саха (Якутия) [1].

Численность студентов высших учебных заведений на начало

Место и роль физической культуры в современном обществе

2018/2019 учебного года составила 24,3 тыс. человек, в том числе государственных - 22,1 тыс., негосударственных - 2,2 тыс.

Численность студентов, обучающихся по образовательным программам подготовки специалистов среднего звена, на начало 2018/2019 учебного года составила 20,8 тыс. человек [2].

Координацию спортивного совершенствования и участия спортсменов в студенческих соревнованиях осуществляют спортивные клубы – внутри вузовские общественные организации. От работы этих клубов во многом зависит спортивная жизнь студентов в учебном заведении. Ректорат и кафедра физической культуры оказывают спортклубу материальную и методическую поддержку в работе отдельных спортивных секций, в организации и проведении соревнований.

Студенческий спорт, с его богатым ценностным потенциалом, оказывает непосредственное влияние на общую культуру общества. Это осуществляется посредством социализации личности студента. Физическое и духовное совершенствование личности молодого человека, его полнокровная и активная жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважения и сопереживания - вот те человеческие ценности, которые заложены в основе физкультурного образования и студенческого спорта.

Студенческий спорт республики - неотъемлемая и лидирующая часть всего якутского спорта.

В настоящее время студенческий спорт в Республике Саха (Якутия) обретает все более динамичный характер. Активно внедряется продвижение спорта высшего мастерства, организация досуга, пропаганда здорового образа жизни среди населения. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия) являются основным фундаментом становления и пропаганды студенческого спорта. Во всех ВУЗах, ССУЗах республики систематически проводятся тренировочные занятия, соревнования по борьбе «Хапсагай», Мас-

рестлинг, якутские национальные прыжки «Куобах», «Кылыы», «Ыстанга». Широко пропагандируются настольные игры «Хаамыска», «Хабылык», «Тыксаан». Множество упражнений «Кырынаастааһын», «Тутум эргиир» и т.д. охотно применяются в общей физической подготовке.

Национальные виды спорта народов Якутии шагнули далеко за пределы республики и, оставаясь достоянием народа, представляют миру силу духа, толерантность и открытость якутян.

При активном взаимодействии руководителей спорта России и Республики Саха (Якутия), сегодня по мас-рестлингу и якутским прыжкам проводятся чемпионаты России. И, надо отметить, спортсмены регионов России добиваются впечатляющих результатов! МСМК по тройному прыжку Евгений Плотнир из Москвы по прыжкам „кылыы“ имеет „гроссмейстерский“ результат - 48 м 08 см; бронзовый призер Афинской Олимпиады, москвич Данил Буркения в „ыстанга“ приземлился на 46 м 62 см; мастер спорта из Волгограда Сергей Олейник в прыжках „куобах“ имеет вовсе феноменальный результат - 41 м 54 см! Самое главное - желание заниматься и выигрывать у регионов есть.

Выводы

В настоящее время студенческий спорт в России и Республике Саха (Якутия) имеет особое значение. Воспитания гармонично развитого высококвалифицированного специалиста это - требование нового времени.

В ВУЗах и ССУЗах регулярно тренируются не только спортсмены разрядники, но и студенты, которые проводят свое свободное время в спортивных залах, площадках и других спортивных сооружениях республики. Они представляют массовый студенческий спорт. Многие студенты Республики являются членами сборных команд Республики и России. Преемственность поколений происходит в обществе постоянно это наблюдается в студенческом спорте заметно.

Литература

1. Доклад министра спорта на расширенном заседании Коллегии Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия). URL: <https://minsport.sakha.gov.ru/> (дата обращения 20.04.2021 г.).
2. Отчет Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Республике Саха (Якутия) за 2019 год. URL: <https://sakha.gks.ru/> (дата обращения 10.06.2019 г.).

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ахметзянова Аделина Айратовна, студент, Коротаева Маргарита Юрьевна, старший преподаватель, Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия
daniil-ada2000@mail.ru

Аннотация. Цель данной работы заключается в том, что при поступлении в высшее учебное заведение происходит переход в новую социальную среду. Адаптация в новых условиях и формирование у молодежи мотивации для занятия физической культурой поможет сделать учебную деятельность более успешной.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, спорт, учащиеся, физическая активность, физическая культура, физические упражнения.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Akhmetzyanova Adelina Ayratovna, student, Korotaeva Margarita Yuryevna, senior lecturer, Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

Abstract. The purpose of this work is that when entering a higher educational institution, there is a transition to a new social environment. Adaptation to new conditions and the formation of young people's motivation for physical education will help to make educational activities more successful.

Keywords: health, healthy lifestyle, student youth, sports, students, physical activity, physical culture, physical exercises.

Полноценное, гармоничное развитие личности происходит благодаря физической культуре. В 21 веке в жизни человека на первое место выходят

интеллектуальные виды деятельности, а спорт уходит на второй вариант, хотя жизненный ритм требует не только эмоциональных разгрузок, но и физических. В высших учебных заведениях эту функцию может выполнять процесс физического воспитания.

Студенты должны четко представлять задачи физической культуры, как предмета, преподаваемого в учебном заведении. Эти задачи заключаются в укреплении здоровья, развитии физических качеств, формировании умений, навыков и принципов здорового образа жизни. Учащиеся должны рассматривать учебные и самостоятельные занятия в качестве средства восстановления и активного отдыха.

Система образования должна придавать должное значение спорту и физическому воспитанию. Занятия физической культурой являются необходимыми на любом этапе обучения в вузе. Ежедневные занятия физической культурой укрепляют здоровье и способствуют продуктивной физической и умственной работоспособности студенческой молодежи.

Большинство молодежи имеют слабую физическую подготовку-это актуальная проблема современного состояния здоровья молодого поколения. Поэтому спорт важен для человека, так как он улучшает уровень функциональных систем человека, физическую подготовку и способствует умственной активности.

В среднем студент тратит 12 часов в день на умственную деятельность, все это способствует нехватке двигательной активности, которая приводит к серьезным последствиям в организме. Поэтому занятия спортом и активный отдых являются средством восстановления.

В настоящее время выделяют два типа спорта:

1) Массовый спорт является более распространенным, чаще всего встречается в высших, в средних учебных заведения и обычной жизни человека. Его цели - это укрепление психологического состояния и здоровья

Место и роль физической культуры в современном обществе

человека, улучшении его физических навыков, коррекции фигуры и массы тела.

2) Спорт, направленный на высокие достижения. Его цели - это получение максимальных спортивных результатов, участие в самых высоких рангах соревнований, где человек действует на максимуме своих возможностей, как физических, так и психологических.

При занятиях физической культурой и спортом важен выбор соответствующих нагрузок. Они определяются факторами, которые заключаются в следующем:

- реабилитация после болезней, включая хронические заболевания;
- восстановительно-оздоровительной деятельностью, направленная на снятие физического напряжения;
- поддержка натренированности организма;
- улучшение физической подготовки.

Существуют различные параметры физической нагрузки - скорость, частота и продолжительность. Эти параметры в совокупности составляют объем физической нагрузки. Каждый показатель играет свою роль в определении эффективности занятий физической культурой. Их взаимосвязь тоже очень важна. Чтобы повысить свой уровень физической подготовки, а также повысить физическую активность, студенту нужно выполнять некоторые требования:

- ежедневно делать утреннюю зарядку;
- выполнять различные задания, направленные на развитие физических качеств;
- добросовестно и ответственно относиться к занятиям физической культурой на учебных занятиях;
- дополнительно самостоятельно заниматься физической культурой или посещать спортивные секции.

Результаты занятий физической культурой являются благоприятными при регуляции эмоциональных состояний и развитии психических качеств студентов. Например, выполнение физических упражнений заставляют разнообразные познавательные психические процессы включаться в работу для освоения двигательных умений и навыков или реализации каких-либо двигательных задач спортивно-физкультурной деятельности; игровые и соревновательные упражнения заставляют человека переживать большое количество эмоций; занятия физической культурой подразумевают постоянное преодоление разных препятствий, что эффективно сказывается на развитии волевых качеств.

В рамках данной статьи был проведен анонимный опрос студентов 2 курса Оренбургского государственного медицинского университета специальности «Лечебное дело», по результатам которого было выявлено, что для большинства студентов стимулом к физическому самосовершенствованию является укрепление здоровья и поддержание физической формы, а также достижение высоких спортивных результатов. Студентам было предложено участвовать в социальном опросе (рисунок 1).

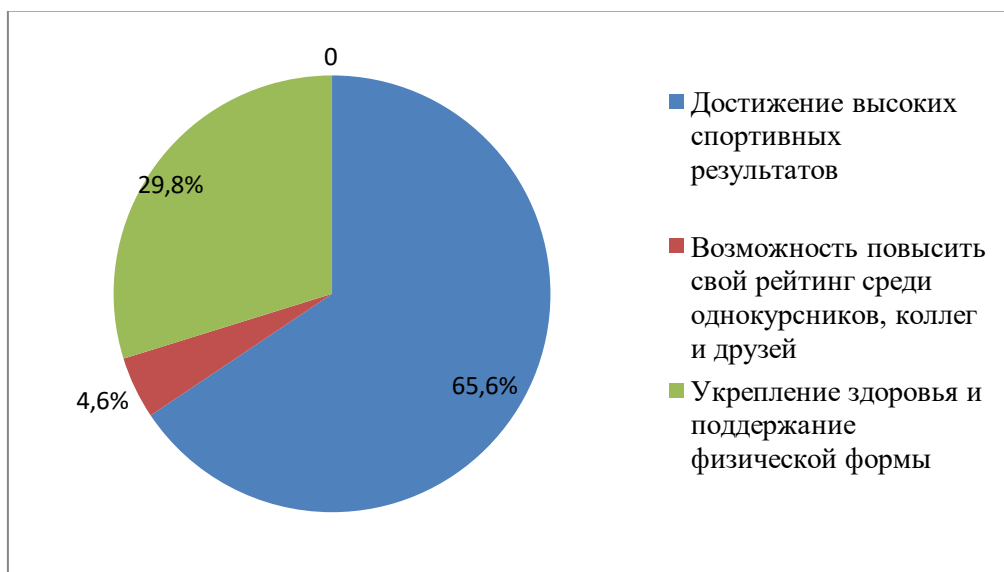


Рисунок 1 – Результаты опроса «Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студентов 2 курса ОрГМУ»

Место и роль физической культуры в современном обществе

Был задан вопрос: «Что для вас является стимулом к физическому самосовершенствованию?» Результаты опроса с вариантами ответов в процентном соотношении представлены следующими данными:

1. Достижение высоких спортивных результатов – 65,6%
2. Возможность повысить свой рейтинг среди однокурсников, коллег и друзей – 4,6%
3. Укрепление здоровья и поддержание физической формы – 29,8%

Литература

1. Ахметов А.М. Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов // Материалы V науч.-практ. конф. преподавателей и аспирантов, посвященной 60- летию факультета спорта. Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – С. 172.

2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. /М., 2006. – С. 528.

3. Бондарь А. И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: Матер, междунар. научно-практич. конф. Брест, 1999. – С. 120.

4. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: Форум; НИЦ Инфра-М, 2014. – 208 с.

5. Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [и др.]. 2011. – 172 с.

УДК 612.1,4

**МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ГОМЕОСТАТИЧЕСКИЕ
ПАРАМЕТРЫ ХРОНИЧЕСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО
ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ КРЫС САМЦОВ**

*Беляев Николай Георгиевич, доктор биологических наук, профессор,
Левочкина Эльвира Даутовна, аспирант, Северо-Кавказский
федеральный университет, Ставрополь, Россия; Маковеев Глеб
Сергеевич, врач клинической лабораторной диагностики первой
категории, АНМО «Ставропольский краевой клинический
консультативно-диагностический центр», Ставрополь, Россия
belyaev_nikolay@mail.ru*

Аннотация. Регулярное выполнение мышечных нагрузок сопровождается повышением концентрации эритроцитов, уровня гемоглобина, секреторной активности половых желез. Признаками развивающегося хронического физического перенапряжения – падение массы тела, анемия, выраженная гипертрофия сердца, снижение секреторной активности желез, патологические изменения в миокарде.

Ключевые слова: Хроническое физическое перенапряжение, тестостерон, анемия.

**MORPHOFUNCTIONAL AND HOMEOSTATIC PARAMETERS OF
CHRONIC PHYSICAL OVERSTRAIN IN ADULT MALE RATS**

*Belyaev Nikolai Georgievich, doctor of biological sciences, professor,
Levochkina Elvira Dautovna, graduate student, North Caucasus Federal
University, Stavropol, Russia; Makoveev Gleb Sergeevich, doctor of clinical
laboratory diagnostics of the first category, ANMO "Stavropol Regional
Clinical Consulting and Diagnostic Center," Stavropol, Russia*

Abstract. Regular performance of muscle loads is accompanied by an increase in red blood cell concentration, hemoglobin level, and secretory activity of the genital glands. Signs of developing chronic physical exertion are a drop in body weight, anemia, pronounced cardiac hypertrophy, reduced secretory activity of the glands, pathological changes in the myocardium.

Keywords: Chronic physical overstress, testosterone, anemia.

Введение

Проблема ранней диагностики возникающих нарушений в организме спортсмена и установление механизмов их развития наиболее остро встала в последние десятилетия в связи с увеличением случаев перетренированности и хронического физического перенапряжения.

Хроническое физическое перенапряжение в организме спортсмена, как правило, возникают в системах, испытывающих наибольшую нагрузку в условиях соревнований или тренировочной деятельности. Для большинства видов спорта, перенапряжение сопровождается нарушением в работе сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Наиболее серьезными последствиями для организма спортсмена являются нарушения в сердечно-сосудистой системе. В данном случае патологические изменения могут быть настолько выраженными, что не всегда ограничиваются длительной реабилитацией, а могут стать причиной внезапной смерти (ВС) спортсмена.

Внезапная смерть спортсмена в связи с нарушениями в функционировании сердечно-сосудистой системы - сложная и глубокая медицинская проблема в связи с постоянно растущим числом случаев. Согласно данным Американского регистра внезапной смерти молодых спортсменов (SuddenDeathinYoungAthletesRegistry) частота случаев ВС постоянно увеличивается. Так за период с 1994 по 2006 год отмечено увеличение числа смертных случаев более чем в два раза по сравнению с периодом с 1980 по 1993 года [5, 6]. При этом среди спортсменов ВС регистрируется в 3–5 раз чаще, чем в популяции неспортсменов того же возраста [9]

Важность рассматриваемой проблемы для спортивной медицины и физиологии определяется отсутствием четко сформулированных

положений о механизмах развития данной патологии и информативных методов раннего обнаружения формируемых нарушений в состоянии кардиомиоцитов, индуцированных продолжительной и интенсивной физической нагрузкой. Необходимо отметить, что к настоящему времени методов, позволяющих диагностировать возникающие нарушения в кардиомиоцитах на самых ранних этапах, не существует. Широко используемые методы анализа результатов ЭКГ, данных вариабельности сердечного ритма [4], гормонального статуса, динамики общей и специальной работоспособности и т.д., в большинстве своем свидетельствуют об уже сформированных серьезных нарушениях в организме.

В этом плане перспективным способом ранней диагностики возникающих нарушений в организме может явиться определение аутоиммунных антител (ауто-АТ) к белкам повреждаемых тканей. Информативность данного метода заключается в том, что содержание ауто-АТ одной и той же антигенной специфичности весьма близко у разных лиц, не имеющих поражений органа, но развитие любой патологии, при которой происходит гибель клеток или нарушение целостности ее структурных элементов сопровождается повышением сывороточного содержания ауто-АТ определенной специфичности. Увеличение концентрации ауто-АТ к белкам определенной ткани возрастает при самых незначительных повреждениях данной ткани [1, 7].

Основная часть

В работе использовались самцы взрослых крыс линии Вистар. При работе с животными соблюдались рекомендации «О правовых, законодательных и этических нормах и требованиях при выполнении научных морфологических исследований» (European convention, 1986). Проводимые исследования одобрены комиссией по биоэтике Института живых систем СКФУ (протокол №002). Исходя из поставленных целей

животные были разделены на две группы – контрольную и опытную по 10 особей в группе. Состояние хронического физического перенапряжения (ХФП) осуществлялось на предварительно тренированных животных. Для тренировки животных и моделирования ХФП использовалась беговая дорожка – тредбан. Методика тренировки неоднократно описана в предыдущих работах [2, 3, 10].

В соответствии с поставленными целями по окончании тренировочных циклов и на разных этапах моделируемого ХФП осуществляли определение физической работоспособности животных, регистрировали массу тела, массу сердца и надпочечников. В крови определяли количество эритроцитов и концентрацию гемоглобина с использованием гематологического анализатора Medonik M16 (BouleMedical A.B., Швеция). О гормональном статусе животных судили по концентрации в крови тестостерона и 11-оксикортиостероидов. Определение гормонов и ауто-АТ к кардиоспецифическому белку тропонину I осуществляли методом твердофазного иммуноферментного анализа.

Полученные результаты подвергались вариационно-статистической обработке с помощью программ Biostat (version 4.03) и «StatisticsforWindows» v.6.0. Применялся t-критерий Стьюдента (при нормальном распределении переменных) и критерий Манна-Уитни (в случае отсутствия согласия данных с нормальным распределением). Полученные данные регистрировали в виде среднего арифметического $\pm$ стандартная ошибка среднего арифметического ($M \pm m$) о достоверности различий величин исследуемых показателей судили при $p \leq 0,05$.

Масса тела животных может являться интегральным показателем адаптации к мышечным нагрузкам. В контрольной группе масса тела в течение всего эксперимента увеличивалась, что объясняется продолжающимся ростом и развитием животных. В экспериментальной

группе прирост массы тела в течение первых 4 недель достоверно уступал приросту массы тела животных контрольной группы, но к концу окончания тренировочных циклов существенно не отличалась от контрольной группы. Подобная динамика массы тела животных экспериментальной группы связана с тем, что на ранних этапах тренировок происходит интенсивное снижение массы жировой ткани и незначительное нарастание мышечной, с последующим преобладанием увеличения мышечной массы. В конечном итоге, результирующая этих величин и определила окончательную массу тела животных к моменту окончания тренировочных циклов. При этом, в процессе регулярного выполнения беговых нагрузок работоспособность животных повысилась более чем на 60%. У животных контрольной группы за аналогичный период общая физическая работоспособность возросла всего на 14%.

В основе возросшей физической работоспособности животных лежит ряд адаптивных изменений в организме. Прежде всего, регистрируется повышение количества эритроцитов и уровня гемоглобина. В частности, количество эритроцитов возросло с $4,51 \pm 0,45 \times 10^{12}/\text{л.}$ до $6,97 \pm 0,37 \times 10^{12}/\text{л.}$ Содержание гемоглобина с $109,6 \pm 7,3$ г/л до $142,8 \pm 8,1$ г/л. В крови контрольных животных достоверных изменений в концентрации эритроцитов и уровня гемоглобина не фиксировалось.

Повышение физической работоспособности связано и с определенными адаптивными изменения в сердечно-сосудистой системе и гормональном статусе животных. Масса сердца к моменту окончания 9 недель тренировок возросла на 6,8%, в контрольной группе регистрировалось снижение массы сердца, в пересчете на 100 г массы тела до 4,1%. Подобная динамика в соотношении массы тела и массы сердца контрольных животных связана с низкой двигательной активностью, при продолжающемся увеличении размеров тела.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Основой к увеличению функциональных возможностей эндокринной системы служат структурные приспособительные перестройки. Наиболее общим выражением подобных перестроек является возрастание массы железы. К моменту окончания тренировочного цикла масса надпочечников с $8,15 \pm 0,41$ мг возросла до $12,38 \pm 0,60$ мг. При этом концентрация 11-оксикортикостероидов возросла на 30%. В динамике половых гормонов прослеживалась четкая зависимость от объема выполняемых нагрузок: снижение в цикле интенсификации нагрузок и повышение в период снижения объема выполняемых нагрузок. Необходимо отметить положительное влияние беговых нагрузок на секреторную активность половых желез. К моменту окончания тренировочных циклов уровень тестостерона соответствовал $19,82 \pm 0,57$ нмоль/л при $12,68 \pm 0,37$ нмоль/л на начало эксперимента.

В процессе формирования состояния хронического физического перенапряжения, путем постоянного увеличения интенсивности и продолжительности бега работоспособность животных в течение 20 дней эксперимента постоянно возрастала, и к указанному временному периоду крысы в состоянии были выполнять беговую нагрузку в течение $236 \pm 17,2$ мин при скорости движения ленты 38 м/мин. В последующие этапы работоспособность животных снижалась, и к 22 дню эксперимента составила $190,1 \pm 12,4$ м/мин, а к 25 дню уже $110,6 \pm 25,8$ м/мин, на 30 день эксперимента всего $42,8 \pm 7,6$ м/мин. Это свидетельствует о развившемся хроническом физическом перенапряжении. Дополнительным подтверждением является падение массы тела. Анализируя гомеостатические показатели крови животных можно предположить, что в период с 15 по 20 день эксперимента животные находились в состоянии «спортивной формы». Так у них регистрировалась постоянно возрастающая работоспособность, повышение концентрации 11-ОКС, количества эритроцитов и гемоглобина, незначительные колебания уровня

тестостерона. Но при этом содержание ауто-АТ к кардиоспецифическому белку тропонину I на 20 день моделируемого хронического физического перенапряжения возрос более чем в 3 раза, что свидетельствует о начавшихся патологических изменениях в миокарде ориентировочно с 10-12 дня эксперимента. Прогрессирующее снижение массы тела, развитие анемии, падение концентрации тестостерона, увеличение массы сердца более чем на 40%, все эти морфофункциональные и гомеостатические показатели развивающегося хронического физического перенапряжения регистрируются после 22 дня эксперимента. Из представленных данных можно заключить, что исследование параметров ауто-АТ к кардиоспецифическим белкам является перспективным в разработке критериев раннего диагностирования патологических изменений в миокарде в период интенсификации тренировочных нагрузок.

Литература

1. Батулин В.А. Сравнительный анализ уровней антител к инсулиновым рецепторам у детей с сахарным диабетом 1 типа в зависимости от стадии заболевания / В.А. Батулин, Ю.В. Быков, Г.И. Мамцева, Т.И. Углова // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2016. – Т. 11. – № 1. – С. 80-82.
2. Беляев Н.Г. Кальциевый обмен и его гормональная регуляция в условиях хронического физического перенапряжения / Н.Г. Беляев // Автореф. дис. док. биол. наук. Ставрополь: изд-во СГУ, 2004. – 37 с.
3. Беляев Н.Г. Структурные изменения в мышечном волокне в период адаптации к физическим нагрузкам различной интенсивности / Н.Г. Беляев // Наука. Инновации. Технологии. Научный журнал Северо-Кавказского федерального Университета. – 2014. – №2. – С.179-189.
4. Викулов А.Д. Вариабельность сердечного ритма у лиц с повышенным режимом двигательной активности и спортсменов / А.Д.

Викулов, А.Д. Немиров, Е.Л. Ларионова, А.Ю. Шевченко // Физиология человека. – 2005. – Т.31, No 6. – С.54-59.

5. Ларинцева О.С. Скрининг спортсменов на предмет внезапной сердечной смерти в разных странах. История и современность / О.С. Ларинцева // Спортивная медицина: наука и практика. — 2018. – Т.8. – No3. – С. 96-102

6. Макаров Л.М. Внезапная смерть в спорте: причины и пути профилактики / Л.М. Макаров // Физкультура в профилактике, лечении, реабилитации. – 2009. – No 4. – С. 17-22.

7. Полетаев А.Б. Антитела к антигенам нервной ткани при патологии нервной системы / А.Б. Полетаев // Вестник МЕДСИ. – 2011. – №13. – С. 14-21.

8. European convention for the protection of vertebrate animals used for experim. and other scientific purposes. coun. of Europe. Strasbourg. – 1986. – 53 p.

9. Chatard J.C., Mujika I., Goiriena J.J., et al. Screening young athletes for prevention of sudden cardiac death: Practical recommendations for sports physicians Scand / J.C. Chatard, I. Mujika, J.J Goiriena., et al. // J. Med. Sci. Sports. – 2016. – Vol.26. – №4. – pp. 362-374.

10. Belyaev N.G. Effect of training on femur mineral density of rats / N.G. Belyaev, I.V. Rzhepakovsky, L.D. Timchenko, D.A. Areshidze // Biochem. Cell. Arch/ – 2019. – Vol.19 – №2. – pp. 3549-3552

УДК 378.17

ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Бутыч Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия*
nata_butych@list.ru

Аннотация. В статье особое внимание уделено сохранению и укреплению физического здоровья обучающихся в процессе обучения в университете с помощью персонифицированной программы физической подготовки. Рассмотрены особенности формирования индивидуальных треков здоровья студентов высших учебных заведений. Представлена возможность оценки физических кондиций и анализа состава тела студентов с использованием современного диагностического инструментария (портативного анализатора состава тела человека InBody 270).

Ключевые слова: индивидуальные траектории здоровья, студенты, профессиональные компетенции, образовательная программа.

FORMATION OF INDIVIDUAL HEALTH TRAJECTORIES OF UNIVERSITY STUDENTS

*Butych Natalya Sergeevna, candidate of pedagogical sciences,
associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. The article special attention is paid to the preservation and strengthening of the physical health of students in the process of studying at the university with the help of a personalized program of physical training.

The features of the formation of individual health tracks of students of higher educational institutions are considered. The article presents the possibility of assessing the physical condition and analyzing the body composition of

students using modern diagnostic tools (portable analyzer of human body composition InBody 270).

Keywords: individual trajectories of health, students, professional competencies, educational program.

Введение

Одной из задач национального проекта «Образование» является модернизация профессионального образования, в том числе посредством внедрения адаптивных, практико-ориентированных и гибких образовательных программ [4].

К сожалению, в вузовской среде прослеживается тенденция к снижению уровня здоровья и физических кондиций молодых людей в связи с недостаточной двигательной активностью студенческой молодежи и отсутствием современных методов оценки состояния здоровья. Данная ситуация негативно отражается на потребности студентов к освоению компетенций, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности [1, 2, 3].

Наряду с приоритетным направлением Севастопольского государственного университета (концепция развития Севастопольского государственного университета на период до 2030 г.), связанным с обеспечением возможности выбора студентами индивидуальных траекторий обучения для успешного освоения образовательных программ, необходимо учитывать и индивидуальные показатели здоровья обучающихся для составления персонифицированных программ физической подготовки.

В связи с этим, одной из приоритетных задач в процессе обучения в высшем учебном заведении является формирование у студентов здоровьесберегающей компетенции с применением индивидуализированных методов оценки состояния здоровья.

Целью нашего исследования является создание организационно-педагогических условий для формирования индивидуальных траекторий здоровья студентов, обучающихся в вузе.

Основная часть

В ходе реализации цели работы нами определен алгоритм деятельности по формированию персонифицированных программ физической подготовки студентов.

1. Обучение команды студентов 3-4 курсов (не менее 30 человек) направлений подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 49.03.01 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм алгоритму и методике тестирования анализа состава тела и физических кондиций. Обучение проводится с учетом требований к организации тестирования физических кондиций и технологии процедуры анализа состава тела во время прохождения студентами практической подготовки.

2. Формирование списка студентов первых курсов для участия в тестировании. Участниками тестирования являются студенты, посещающие занятия по дисциплине «Физическая культура».

3. Проведение тестирования физических кондиций и анализ состава тела у студентов первых курсов.

На сегодняшний день, одним из передовых методов диагностики состояния здоровья, является биоимпедансный анализ состава тела, так как он является оперативным, безопасным, неинвазивным, высокоинформативным методом диагностики.

Анализатор состава тела InBody позволяет оценить состав тела по сегментам и получить следующие данные: общее количество жидкости в организме, содержание жира в теле, анализ жировой массы по сегментам, масса скелетной мускулатуры, безжировая масса, анализ ожирения, сегментарное соотношение жира, процентное содержание жира, протеин, минералы, индекс соотношения талия-бедра, окружность бедер, основной

Место и роль физической культуры в современном обществе

обмен, уровень висцерального жира, контроль веса, контроль мышц, контроль безжировой массы, степень ожирения, базальный метаболизм, рекомендуемое количество калорий (рисунок 1).

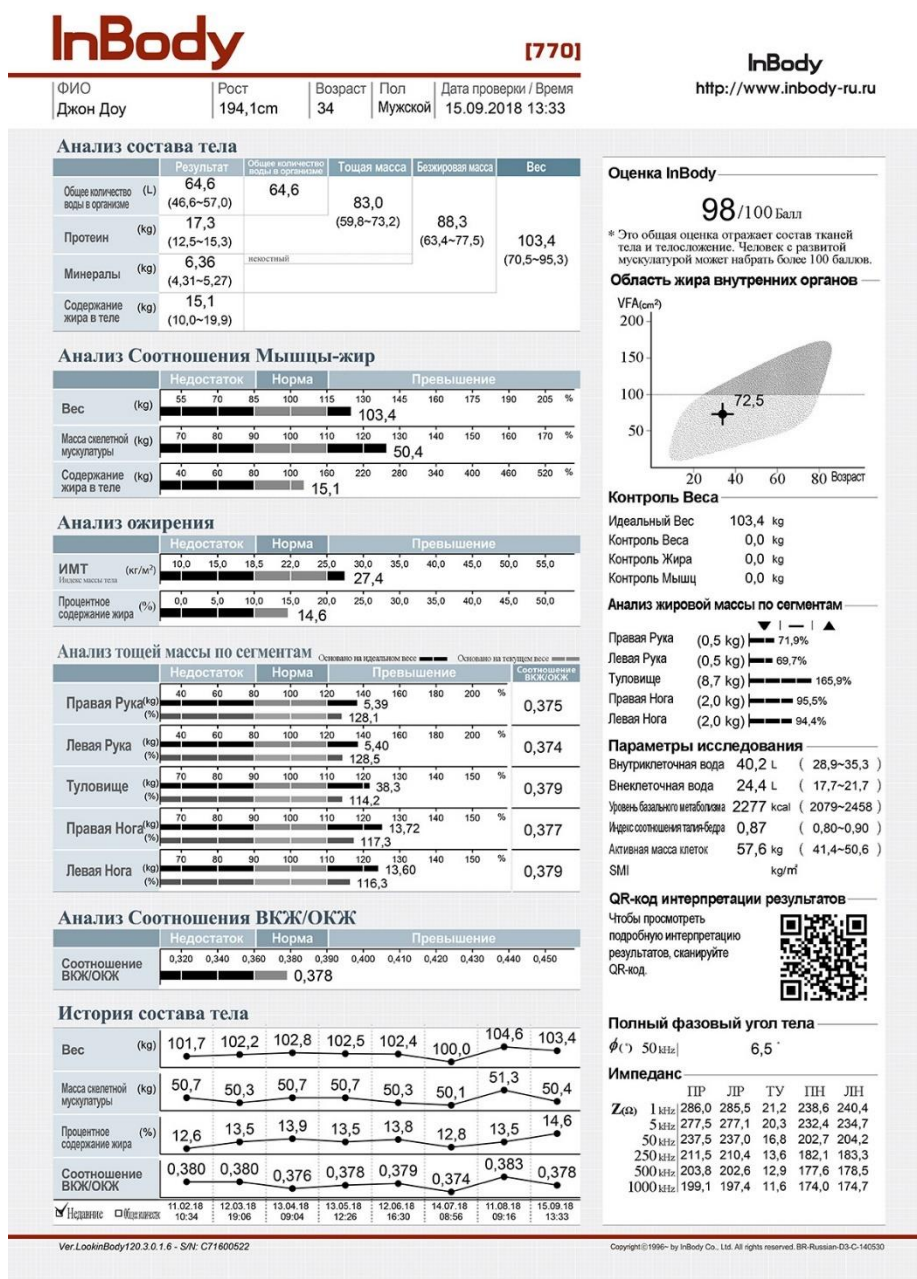


Рисунок 1 – Пример листа результатов InBody

Анализ физических кондиций осуществляется с помощью тестов и функциональных проб (кистевая динамометрия, степ-тест, выносливость

мышц рук, выносливость мышц ног, подвижность тазобедренных суставов, подвижность плечевых суставов).

В совокупности, детализированная диагностика физических кондиций и биоимпедансный анализ состава тела позволит получить более точные и информативные показатели состояния здоровья обучающихся и поможет студентам спроектировать индивидуальные траектории здоровья.

4. Интерпретация полученных данных и составление индивидуальных траекторий здоровья для студентов, организация индивидуальных консультаций.

Результаты анализа состава тела и физических кондиций, а также рекомендации по организации двигательной активности отправляются на электронную почту участникам тестирования.

Выводы

На наш взгляд, выполнение вышеуказанного алгоритма деятельности по формированию персонифицированных программ физической подготовки студентов первых курсов, обучающихся в высших учебных заведениях, будет способствовать:

- формированию опыта организации тестирования состояния здоровья обучающихся с использованием современного диагностического инструментария;

- внедрению новых эффективных методов оценки состояния здоровья студентов и подбор индивидуальных траекторий здоровья для обучающихся;

- формированию опыта проведения занятий по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Физическая культура» с учетом полученных индивидуальных данных тестирования;

- актуализации содержания учебных дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Физическая культура» с использованием современных диагностических инструментов;

- улучшению организационно-методических условий для прохождения практики студентами, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и 49.03.01 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Литература

1. Волкова Л.М. Формирование социального здоровья студентов через потенциал физической культуры / Л.М. Волкова, В.В. Евсеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 10 (76). – С. 65-69.

2. Загвязинский В.И. Возможно ли в России здоровьесформирующее образование? / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 94-96.

3. Манжелей И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 9-13.

4. Национальный проект «Образование»: официальный сайт. – Москва. - URL: <https://edu.gov.ru/national-project/> (дата обращения 08.05.2021).

УДК 372.879.6

**ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ
СТАРШИХ КЛАССОВ**

*Бутыч Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Сухих Полина Ильинична, студент, Севастопольский государственный
университет, Севастополь, Россия*
nata_butch@list.ru

Аннотация. В статье особое внимание уделено вопросам мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой в процессе обучения в общеобразовательной школе. Рассмотрены особенности разработки индивидуализированных программ физкультурного самообразования школьников. Представлена технология формирования индивидуальных личностно-смысловых ориентиров физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурное самообразование, индивидуализированная программа, учащиеся, здоровье, мотивация.

**INDIVIDUALIZED PROGRAM OF PHYSICULTURAL SELF-
EDUCATION OF SENIOR SCHOOLCHILDREN**

*Butych Natalya Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Sukhikh Polina Ilyinichna, student, Sevastopol State University,
Sevastopol, Russia*

Abstract. The article pays special attention to the issues of motivation of senior schoolchildren to physical education in the process of education in a general education school. The features of the development of individualized programs of physical culture self-education of schoolchildren are considered. The

article presents the technology of formation of individual personal-semantic orientations of physical culture and sports activity of senior pupils is presented.

Keywords: physical culture, physical culture self-education, individualized program, schoolchildren, health, motivation.

Введение

На сегодняшний день занятия физической культурой в общеобразовательных учреждениях ориентированы на повышение уровня физической подготовленности школьников. Выпадение таких значимых компонентов, как формирование мотивационно-потребностной сферы учащегося, учета актуального уровня развития и его возможностей, формирование привычек здорового образа жизни превратило урок физической культуры в обезличенный, лишенный интеллектуальной привлекательности.

Большинство школьников не только уклоняются от самостоятельных занятий физическими упражнениями, но и пропускают уроки по физической культуре, стремятся быстрее уйти с занятий, не выполняют заданий преподавателя, не проявляют активное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях школы. Несомненно, этот фактор «уклоняющегося» поведения в большей мере наблюдается в старших классах [1, 2].

На наш взгляд, одной из важнейших способностей учителя в образовательном процессе является умение убедить учащихся в необходимости и значимости для них уроков физической культуры, умение перевести отрицательное и безразличное отношение школьников к занятиям к зрелым формам проявления активности - действенным, осознанным, ответственным.

Таким образом, *актуальность* нашей работы обусловлена необходимостью разработки условий формирования мотивационно-

ценностного отношения старших школьников к физической культуре, с одной стороны, и недостаточностью освещения в научной литературе практических рекомендаций, направленных на решение данной проблемы, с другой.

Цель исследования – разработать средства и методы формирования мотивационно-ценностного отношения старшеклассников к самостоятельным занятиям физической культурой.

Основная часть

С целью формирования индивидуальных личностно-смысловых ориентиров физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников, нами была разработана индивидуализированная программа физкультурного самообразования учащегося (рисунок 1).

Индивидуализированная программа состоит из следующих разделов:

1. Оценка физической подготовленности.

Данный раздел заполняется в соответствии с результатами тестирования физической подготовленности школьников. Необходимо отметить, что в полном объеме контрольные нормативы школьники сдают только в начале и в конце четверти. В течение четверти (не менее 3-х раз за четверть) учащиеся сдают только те нормативы, которые являются «западающими», требующие отслеживания динамики с целью улучшения конкретных показателей.

2. Приоритетное направление (в соответствии индивидуальными показателями физической подготовленности и запросом учащегося).

После первого среза учащийся с помощью учителя выбирает приоритетное направление (развитие гибкости / увеличение подвижности плечевого и тазобедренных суставов / увеличение аэробной выносливости, снижение веса / набор мышечной массы / увеличение рельефа мышц / другое), над которым он работает в течение четверти.

Место и роль физической культуры в современном обществе

3. Комплекс физических упражнений с указанием направленности занятий.

ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ

Ф.И.О. _____
Класс _____

1. Оценка физической подготовленности (осуществляется во время уроков физической культуры учителем, не менее 3 раз за четверть)

№ п/п	Показатели (в соответствии с приоритетным направлением)	Результаты, дата		
1.	Бег 100 м			
2.	Бег 2000/3000 м / Степ-тест			
3.	Прыжок в длину с места			
4.	Поднимание туловища из положения лежа			
5.	Подтягивание из виса / сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
6.	Наклон вперед из положения стоя			
7.	Другое			

2. Приоритетное направление (развитие гибкости / увеличение подвижности плечевого и тазобедренных суставов / увеличение аэробной выносливости, снижение веса / набор мышечной массы / увеличение рельефа мышц / другое) _____

3. Комплекс физических упражнений (указать направленность)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Усложнение
1			
2			
3			
4			
5			
6			

4. Периодичность занятий (количество занятий в неделю) _____

5. Продолжительность занятий 2-3 месяца

6. Результаты самодиагностики (заполнять ежедневно)

№ п/п	Показатели	Результаты, дата													
1	Вес														
2	ИМТ (норма 18,5-25) $ИМТ = \frac{вес\ (кг)}{рост\ (м)^2}$														
3.	Пульс в состоянии покоя (измерение производить с утра)														
4	Количество шагов (каждый день)														
5	Наличие тренировок (помимо уроков физической культуры)														
6	Продолжительность сна														
7	Количество выпитой воды														

Рисунок 1 – Макет индивидуализированной программы
физкультурного самообразования

При составлении комплекса физических упражнений ученик имеет возможность пользоваться контентом, созданным учителем (видеоролики, ссылки на рекомендованные сайты, блоги в ВК, Инстаграм, Телеграм), а также самостоятельно осуществлять поиск информации для подбора

упражнений в соответствии с приоритетным направлением. Комплекс физических упражнений составляется с учетом методических требований к развитию физических качеств (учитель физической культуры осуществляет консультацию). Для каждого упражнения комплекса существует вариант усложнения (прогрессия).

Контроль за техникой выполнения упражнений учитель осуществляет в конце основной части урока в течение 10-15 минут с периодичностью 1 раз в 2 недели. Комплекс упражнений выполняется в течение четверти. В следующей четверти ученик может выбрать другое приоритетное направление.

4. Периодичность занятий (количество занятий в неделю).

Количество занятий в неделю, дополнительно к урокам физической культуры, должно составлять не менее 2-х.

5. Продолжительность занятий (не менее 2-х месяцев по комплексу упражнений, подобранных в соответствии с приоритетным направлением).

6. Результаты самодиагностики (заполняются ежедневно).

Данный раздел направлен на то, чтобы учащийся научился контролировать свои ежедневные показатели (вес, пульс, сон) и привычки (количество шагов, тренировки, количество выпитой воды).

Систематически учителю необходимо осуществлять проверку процедуры заполнения программы самообразования и следить за ходом реализации программы учащимися, а при необходимости оказывать помощь при выборе приоритетного направления самообразования и при подборе комплекса упражнений.

Выводы

На наш взгляд, разработка и заполнение индивидуализированных программ самообразования учащимися старших классов в процессе обучения в школе по предмету «Физическая культура» будет способствовать повышению у школьников мотивации к академическим

занятиям физической культурой и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, формированию осмысленного выбора в отношении своего здоровья.

Литература

1. Бахарева, Е. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников/ Е. В. Бахарева, Л. В. Иванова, Е. А. Коваленко // Евразийский научный журнал. - 2015. – №7. – 2015. – С. 31-34.
2. Битейкин, М. М. Дистанционное обучение по предмету «Физическая культура» как способ мотивации обучающихся к самостоятельной двигательной активности / М. М. Битейкин, А. А. Красильников // Шаг в науку: материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской). - 2020. – С. 103-110.
3. Бутыч Н.С., Формирование готовности к физкультурному самообразованию у студентов ссузов на основе информатизации образовательной среды / Н.С. Бутыч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - № 5. – С. 45.

УДК 796/799

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Волков Александр Валентинович, старший преподаватель,
AVolkov@kantiana.ru*

*Солодовник Алина Степановна, старший преподаватель,
ASolodovnik@kantiana.ru*

*Глинчикова Лариса Александровна, кандидат педагогических наук,
доцент,
LAGlinchikova@kantiana.ru*

*Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
Калининград, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты успешной экспериментальной работы по специальной физической подготовке вратарей. Авторы изменили соотношение средств развития специальных физических качеств с учетом требований технической подготовленности вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, хоккейный вратарь.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HOCKEY GOALKEEPERS AT THE STAGE OF PERFECTION OF SPORTS SKILLS

Volkov Alexander, senior lecturer, Solodovnik Alina Stepanovna, senior lecturer, Glinchikova Larisa Alexandrovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Baltical Federal University named after I. Kant, Kaliningrad, Russia

Abstract. The article presents the results of successful experimental work on the special physical training of goalkeepers. The authors changed the ratio of the means for the development of special physical qualities, taking into account the requirements of the technical readiness of goalkeepers at the stage of improving sportsmanship.

Keywords: special physical training, competitive activities, hockey goaltender.

Введение

Актуальность рассматриваемой проблемы всегда будет достаточно острой в связи с тем, что в хоккее структура соревновательной, а в след за ней и тренировочной деятельности, постоянно изменяется под влиянием разнообразных факторов – правил, тенденций тактической подготовки, требований к подготовленности спортсменов на этапе высшего мастерства. Все это приводит к интенсификации тренировочных нагрузок, нарастанию проблем обеспечения срочной и долговременной адаптации спортсменов на всех этапах подготовки [1, 3]. Проблемы затрагивают широкий круг планирования тренировочной работы – определения целей и задач каждого раздела, оптимизация сочетания нагрузок разной направленности, обеспечение технического арсенала [4] и т.д.

Методики физической подготовки вратарей в спортивных играх являются достаточно сложными для научного обоснования и практического внедрения еще и потому, что здесь значительное влияние оказывают вопросы специфичности нагрузки для вратарей [2] и проблемы комплектования экспериментальных групп - малые выборки, существенные индивидуальные отличия.

Учитывая вышесказанное, мы выбрали целью исследования теоретическое и экспериментальное обоснование методики специальной физической подготовки вратарей в хоккее в группе спортивного совершенствования на основе ранжирования значимости форм проявления физических способностей для освоения соответствующих технических действий.

Основная часть

Для обобщения требований к структуре физической подготовленности мы провели педагогические наблюдения в ходе соревнований и выполнили сравнительный анализ соревновательной деятельности вратарей разного возраста (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Процентное соотношение технических действий в структуре соревновательной деятельности вратарей

Действия вратаря	Вратари 12-14 лет	Вратари 15-17 лет	Вратари 18 лет и старше
Основная стойка	23%	24%	27%
Стойка на коленях	18%	21%	25%
Стойка «баттерфляй»	10%	15%	25%
Передвижения (бег)	3%	2%	2%
Передвижения (выпадами)	18%	12%	6%
Передвижения (повороты)	3%	2%	2%
Передвижения (торможение и остановки)	4%	4%	3%
Ловля шайбы	11%	12%	14%
Отбивание шайбы	16%	15%	10%
Прижимания и накрывания шайбы	10%	10%	6%
Владение клюшкой и шайбой	2%	4%	5%

Из таблицы видно, что с повышением квалификации вратарей соотношение технических приемов меняется, количество одних уменьшается, а других увеличивается. Следовательно, с ростом квалификации спортсмена изменяется и структура соревновательной деятельности. Это необходимо учитывать в построении тренировочного процесса. При этом на содержание и структуру тренировочного процесса оказывает влияние не только соотношение технических действий, применяемых в соревновательной деятельности, но и понимание необходимой физической подготовленности для освоения и совершенствования этих технических действий. Поэтому мы провели опрос специалистов (см. Таблицу 2). На основе полученных данных нами была разработана методика специальной физической подготовки.

Таблица 2 – Оценка степени значимости физических способностей в выполнении технических приемов вратаря (средний ранг)

Компоненты	Основная стойка	Стойка «баггерфлей»	Передвижения (бег, повороты, выпады,	Ловля шайбы	Отбивание шайбы	Прижимания и накрывания шайбы	Владение клюшкой и шайбой
Быстрота реакции на движущийся объект	6	7,6	7,6	1,2	1,4	4	1,8
Быстрота одиночного движения	4,2	5,6	3,2	1,8	1,8	1,2	1,2
Скоростно-силовые способности	3,4	3,6	1,8	4,8	2,8	3,6	3,2
Статическая выносливость	1	1,4	4	6,6	7	5,2	5,4
Активная Гибкость	7,2	7,4	6,2	4	4,6	3,4	7,8
Пассивная гибкость	7,6	5,4	7,2	8	7,8	7,8	7,2
Скоростная выносливость	2,4	1,6	4,8	6,4	6,2	6,8	5,6
Стартовая скорость	4,2	3,4	1,2	3,2	4,4	4,8	3,8

Основными задачами физической подготовки явились повышение функциональных возможностей, определяющих успех вратаря в хоккее, повышение работоспособности, развитие подвижности в суставах (локтевых, коленных, голеностопных, плечевых), гармоничное развитие специальных компонентов всех физических качеств, достижение максимального уровня специальной физической подготовленности к конкретной соревновательной деятельности, сохранение и дальнейшее систематическое его повышение, избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений.

Распределение годового объема работы между общей и специальной физической подготовкой мы сохранили рекомендованное стандартом спортивной подготовки – около 110 и 150 часов соответственно (9% и 12% от общего объема). Изменилось соотношение внутри средств и методов, направленных на развитие специальных физических качеств. Из предлагаемого программой объема специальной работы по 14% мы отвели для развития реакции на движущийся объект, скоростно-силовых способностей и пассивной гибкости. По 13% отведено на развитие статической и скоростной выносливости. По 11% времени уделено совершенствованию быстроты одиночного движения и активной гибкости. 10% занимает развитие стартовой скорости.

Для развития вышеперечисленных способностей использовались относительно стандартные, широко распространенные средства и методы – развивающие, специально-подготовительные упражнения, повторный, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы. Применялись не только специфические упражнения, но и разнообразные упражнения из других видов спорта или с использованием не специфического инвентаря, например, акробатические упражнения, многоскоки, спортивные и подвижные игры, упражнения с футбольными, гандбольными, теннисными мячами. Для развития специальной выносливости использовался сопряженный метод – серийное выполнение технических приемов с увеличением времени и интенсивности упражнений, в том числе с отягощением, изменением условий опоры и другими усложнениями.

Таким образом, предлагаемая методика специальной физической подготовки построена с учетом оценки структуры соревновательной деятельности и результатов проведенного ранжирования значимости физических способностей в формировании технических действий.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Эффективность разработанной методики определялась по изменениям, произошедшим в уровне специальной физической подготовленности занимающихся экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента. Для этого было проведено тестирование до его начала и по окончании. Полученные данные были подвергнуты стандартной математической обработке – вычислялись средние значения и определялась достоверность их различий с помощью параметрического критерия – Критерия Стьюдента (см. Таблицу 3).

Таблица 3 – Результаты статистической обработки данных тестирования участников педагогического эксперимента

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента (X±m)	После эксперимента (X±m)	До эксперимента (X±m)	После эксперимента (X±m)
тест "Крест" (с)	14,2±0,05	13,96±0,130	14,23±0,153	13,82±0,138
	p≤0,05		p≤0,05	
бег на коньках 30 метров (с)	5,22±0,157	5,20±0,185	5,18±0,196	5,02±0,127
	p≤0,05		p≤0,05	
тест "Пушка" 2 минуты (кол-во раз)	62,2±1,720	65,01±1,789	63,4±0,907	68,05±1,467
	p≤0,05		p≤0,01	
поперечный шпагат (см)	1,23±0,722	1,21±0,626	1,24±0,431	1,18±0,218
	p≤0,05		p≤0,05	
челночный бег 5х54 метра (с)	47,13±0,716	44,26±0,690	49,28±0,907	42,64±1,283
	p≤0,05		p≤0,05	

Как видно из таблицы 3, в ходе педагогического эксперимента наблюдались статистически достоверные изменения показателей по всем тестам в обеих группах. Это объясняется достаточно большой длительностью эксперимента. При этом мы видим, что в экспериментальной группе произошел более значительный прирост. Это позволяет нам говорить о более высокой эффективности предлагаемого распределения средств и методов специальной физической подготовки хоккейных вратарей на этапе спортивного совершенствования.

Выводы

Анализ современного состояния изучаемой проблемы показал, что структура соревновательной деятельности вратаря не только значительно отличается от полевого игрока, но и изменяется с ростом квалификации полевых игроков и вратарей. Соответственно это необходимо учитывать в построении тренировочного процесса. На содержание и структуру тренировочного процесса оказывает влияние соотношение технических действий, применяемых в соревновательной деятельности и понимание необходимой физической подготовленности для освоения и совершенствования этих технических действий.

Планирование специальной физической подготовки вратарей в хоккее должно строиться с учетом структуры их соревновательной деятельности и ранжирования значимости проявления физических способностей в технических действиях на конкретном этапе подготовки.

Эффективность такого способа планирования подтверждена педагогическим экспериментом. В экспериментальной группе наблюдался большой прирост средних значений в тестировании специальной физической подготовленности вратарей (результаты статистически достоверны).

Литература

1. Бондаренко К.К. Адекватность физической нагрузки вратарей в хоккее на льду на основе биомеханического анализа скелетных мышц / К.К. Бондаренко, С.В. Шилько, Р.И. Бобарико, В.В. Магдеев // В сборнике: Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. Воронежский государственный институт физической культуры. - 2018. - С. 381-385.

2. Дегтярев А.В. О некоторых результатах развития специальной выносливости хоккейных вратарей 14-17 лет / А.В. Дегтярев, О.А. Клестова // Международный научно-исследовательский журнал. - 2017. - № 3-1 (57). - С. 24-26.

3. Колобкова А.И. Технология процесса подготовки вратарей по хоккею с шайбой в детском и юношеском возрасте. От теории к практике / А.И. Колобкова // Молодежь. Образование. Наука. - 2019. - № 1 (14). - С. 11-21.

4. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации № 373 от 15 мая 2019 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». URL: <https://fhr.ru/upload/iblock/0d0/0001201906100019.pdf> (дата обращения 15.09.2019)

УДК 796.011-057.875:355.2

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ОТБОРЕ НА
ВОЕННУЮ КАФЕДРУ СЕВАСТОПОЛЬСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Гальчинская Людмила Александровна, старший преподаватель,
Мудрецова Светлана Александровна, старший преподаватель, Цыганова
Светлана Валериевна, преподаватель, Севастопольский
государственный университет, Севастополь, Россия*
galchinskaya1960@mail.ru

Аннотация. В статье отмечается снижение абсолютной численности юношей, поставленных на воинский учёт. Названы основные заболевания, влияющие на годность к военной службе. Подведены итоги изучения физической подготовленности студентов при зачислении на военную кафедру. Авторы оценили уровень отдельных физических качеств и общий уровень физической подготовленности студентов Севастопольского государственного университета.

Ключевые слова: студент, оценка, уровень, физическая подготовленность, отбор, военная кафедра, рекомендации.

**RESEARCH ON THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF
STUDENTS IN THE SELECTION FOR THE MILITARY CHAIR OF
SEVASTOPOL STATE UNIVERSITY**

*Galchinskaya Lyudmila Aleksandrovna, senior lecturer, Mudretsova Svetlana
Aleksandrovna, senior lecturer, Tsyganova Svetlana Valerievna, lecturer,
Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. The article notes a decrease in the absolute number of young men registered for military service. The major diseases that influence fitness for military service are mentioned. The results of the research on the level of physical preparedness of students in the selection for the military chair are summarized.

The author assessed the level of separate physical qualities and the general level of physical preparedness of students of Sevastopol State University.

Keywords: student, assessment, level, physical preparedness, selection, military chair, recommendations.

Постановка проблемы

Многовековой опыт ведения войн показывает, что в профессии военного значительный объём двигательной деятельности осуществляется в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, а также к проявлению выносливости, силы и быстроты.

Казалось бы, в наш век передовых технологий, когда ведение боевых действий плавно перешло от непосредственного контакта противника до управления дистанционными устройствами различного радиуса и разрушительной силы, готовить солдат для рукопашных схваток не целесообразно. Но реалии военной жизни говорят иначе. Даже самая надёжная техника может выйти из строя сама либо же быть выведена из строя противником, и в этом случае солдат должен уметь если не защищаться, то хотя бы длительное время передвигаться по самой различной местности к новым рубежам. А для этого почти всегда требуется хорошая физическая форма.

Сегодня в числе приоритетных задач молодёжи является военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения, но одно дело – заявить о ней во всеуслышание, и совсем другое дело – осмыслить её и предпринять конкретные шаги. Таким шагом явилось создание военной кафедры при ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» распоряжением Правительства Российской Федерации №793 от 28 апреля 2016 года.

Военная кафедра создаётся в целях обучения по программе военной подготовки офицеров, сержантов и рядовых на очной форме обучения по основным образовательным программам высшего образования.

Цель нашего исследования состояла в оценке уровня физической подготовленности студентов при отборе на военную кафедру Севастопольского государственного университета (далее – СевГУ).

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по вопросу призывного ресурса в России.
2. Выявить основные классы болезней, лидирующие среди юношей призывного возраста.
3. Оценить уровень физических качеств: силы, быстроты и выносливости – у студентов СевГУ.
4. Оценить физическую подготовленность студентов, прошедших на военную кафедру.

Материалы и методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: тестирование, анализ, обобщение. Исследование проводилось на материале литературных источников, протоколов результатов тестирования и электронных ресурсов. Большое значение для нашего исследования имели работы, посвященные изучению показателей здоровья при первоначальной постановке на воинский учёт в Российской Федерации.

В России в последние годы в результате снижения рождаемости отмечается уменьшение призывного ресурса. Так, в 2011 году в Оренбургской области на ППВУ был поставлен 11171 юноша. В последующие годы отмечается ежегодное снижение числа 17-летних юношей, и в 2015 году на ППВУ уже было поставлено всего 9850 юношей, т.е. на 11,83% меньше, чем в 2011 году. Согласно прогнозу, данный показатель продолжит существенно меняться [2].

Кроме того, как известно, на протяжении ряда лет идёт снижение уровня физического развития и физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ. Начиная с пятого класса, физкультурная и спортивная активность учащихся снижается ежегодно и становится почти нулевой в старших классах [1]. По мнению Кузьмина С.А., Солодовникова В.В. и Вахитова Э.М., основными заболеваниями, влияющими на годность к военной службе, являются эндокринные заболевания, расстройства питания и обмена веществ, психические расстройства и расстройства поведения, заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани [2].

Особое беспокойство вызывает и увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи: в частности, смертность среди лиц до 25 лет за последние 5 лет повысилась на 82%, среди лиц от 25-30 лет – на 70%. Угроза здоровья в первую очередь исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Одной из важных причин такого положения является недостаточная активность студентов. Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы, поэтому ее можно рассматривать как естественно-биологическую потребность живого организма на всех этапах развития.

Кафедра «Физическое воспитание и спорт» СевГУ в поиске путей совершенствования физического воспитания выбрала путь на оздоровление. Разработанные оздоровительные программы по восьми специализациям, повышающие функциональные возможности организма студентов, основу которых составляют циклические упражнения аэробной направленности – обязательный 20-минутный бег в начале занятий.

Занятия физическими упражнениями – это единственный способ сгладить последствия малоподвижного образа жизни студента, которые

негативно сказываются не только на функциональных возможностях организма и состоянии здоровья, но и на умственную работоспособность, а, следовательно, и на успешность обучения в вузе. Ухудшение кровотока в артериях и сосудах немедленно ведет к недостаточности мозгового кровообращения и снижению работоспособности.

Важным фактором физического благополучия является физическая подготовленность, которая количественно выражается через уровни развития физических качеств. К важным общим физическим качествам относятся: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и сила. Есть также другие общие и специальные физические качества: скоростно-силовые, чувство равновесия и т. д. Каждое физическое качество «вносит свой вклад» в физическое благополучие. Нужно понимать, что обязательный минимум для любого солдата, призванного на службу Родине – это бег на длинные и короткие дистанции, силовые упражнения (минимальное количество подтягиваний на турнике и выжимание на брусьях), умение плавать и защищать себя в рукопашной схватке. Всё это также сопровождается развитием выносливости и умением слаженно действовать в составе отделения, взвода, роты и батальона. Это обусловлено тем, что вся воинская служба строится на дисциплине и способности каждого бойца не только выполнять собственную задачу, но и в случае необходимости оказывать поддержку и помощь товарищу, который попал в беду. Важно, что результативность сдачи нормативов в составе подразделения оценивается по последнему участнику.

Результаты исследования и их обсуждение

Данное исследование проходило в Севастопольском государственном университете при сдаче контрольных нормативов по физическому воспитанию в 2018 году. Объектом исследования стали студенты СевГУ 2-3 курсов из восьми институтов очной и заочной формы обучения. Для определения уровня выносливости был выбран тест – бег на 3000 м, для

определения уровня быстроты – тест – бег на 100 м, для определения уровня силы – тест – подтягивание на высокой перекладине. К вступительному испытанию по оценке уровня физической подготовленности допускались кандидаты, признанные годными к поступлению на военную кафедру по состоянию здоровья.

Анализ уровня физической подготовленности осуществлялся на основе показателей группы студентов, которые успешно были допущены к сдаче контрольных нормативов после проведения медицинского освидетельствования, профессионально-психологического отбора и сдачи испытаний по физической подготовке. По результатам медосмотра из 445 испытуемых не были допущены к сдаче контрольных нормативов 105 человек, что составило 23% от общего количества.

Нами была предпринята попытка исследовать уровень физической подготовленности у студентов после зачисления на военную кафедру. Ссылаясь на приказ Министра обороны от 21 апреля 2009 г. «Об утверждении наставления по физической подготовке в вооружённых силах», мы составили таблицу начисления баллов за выполнение следующих упражнений по физической подготовке: упражнение №4 – подтягивание на перекладине, упражнение №41 – бег на 100 м, упражнение №46 – бег на 3000 м [4, 5].

Оценивание индивидуальных результатов тестирования проводилось в два этапа для уровней отдельных физических качеств. Первый этап: оценки в баллах переводились в уровни подготовленности следующим образом:

- оценка «5» – очень высокий уровень;
- оценка «4» – уровень выше среднего;
- оценка «3» – средний уровень;
- оценка «2» – уровень ниже среднего;
- оценка «1» – очень низкий уровень.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Нами были проранжированы 243 результата по трём физическим качествам: сила – подтягивание на высокой перекладине, быстрота – бег на 100 м, выносливость – бег на 3000 м.

На втором этапе мы провели пересчёт оценок по тестам в уровень физической подготовленности. Для этого был применён «весовой коэффициент» тестов (Таблица 1).

Таблица 1 – Весовые коэффициенты тестов

№ п/п	Физические качества и выбираемые тесты	Диапазон преобразованной оценки по тесту, баллы	Весовой коэффициент теста	Диапазон преобразованной оценки
1.	На силу	1-5	2	2-10
2.	На быстроту	1-5	1	1-5
3.	На выносливость	1-5	2	2-10
4.	Физическая подготовленность	–	–	8-50

Набранные баллы по отдельному тесту переводились с учётом весового коэффициента в преобразованные оценки этого же теста. Преобразованные оценки суммировались. Эта сумма и является индивидуальной оценкой физической подготовленности (Таблица 2).

Таблица 2 – Шкала оценки результатов тестирования физической подготовленности

Диапазон набранных баллов	Диапазон максимального значения	Уровень физической подготовленности	Качественная оценка уровня физической подготовленности.
6-99	0-30%	Низкий	Плохо
100-119	30-49%	Ниже среднего	Неудовлетворительно
120-129	50-69%	Средний	Удовлетворительно
130-149	70-89%	Выше среднего	Хорошо
150-250	90-100%	Высокий	Отлично

Это сравнение даёт основание для выбора средств, методов и форм двигательной активности. Их индивидуальное сочетание станет новым вариантом стиля двигательной активности. Нами был применён один из

способов оценки индивидуального уровня физической подготовленности, состоящий из определения индивидуального рейтинга P , который определяется по формуле

$$P = 100(1 + \text{СБ} - K) / (4K + 1),$$

где СБ – сумма баллов частных оценок, K – количество оценок (тестов).

Из формулы рейтинга следует, что все тесты имеют одинаковый весовой коэффициент, равный 1,0 [3].

Максимальное значение рейтинга составляет фиксированную величину – 100 баллов. Это соответствует 100% оценки физической подготовленности. Полученное значение индивидуального рейтинга переводится в проценты от максимального значения. Эти проценты сопоставляются с соответствующим значением таблицы 2. На основании таких сопоставлений мы сделали заключение об уровне общей физической подготовленности студентов СевГУ.

Выводы

1. Высокий уровень физической подготовленности имеют 44 студента, что составило (18%). Уровень физической подготовленности выше среднего показали 78 студентов (32%), средний уровень физической подготовленности был зафиксирован у 64 студентов (26%). Уровень физической подготовленности ниже среднего был у 58 студентов (24%). Эти студенты не смогли пройти по конкурсу при отборе на военную кафедру по физической подготовленности.

2. Доказано, что для успешной сдачи контрольных нормативов требуется высокий уровень развития всех ведущих физических качеств и хорошей функциональной подготовки.

3. Студентам, уровень физической подготовки у которых, ниже среднего не хватило соревновательного опыта, ведь на спортивный результат влияют не только тренировочные нагрузки, но и

морфологические, функциональные, психофизиологические изменения в процессе индивидуального развития.

Литература

1. Горбунова Е.А. К вопросу о физической подготовленности школьников / Е.А. Горбунова // сб.тр. международ. всерос. научн. -практич. конф. – М., 1994. – С. 33-34.

2. Кузьмин С.А. Результаты показателей здоровья юношей Оренбургской области при первоначальной постановке на воинский учет / С.А. Кузьмин, В.В. Солодовников, Э.М. Вахитов // Отечественная наука в эпоху изменений: постулаты прошлого и теория нового времени: сб. тр. международ. науч.-практич. конф. – Екатеринбург: Национальная ассоциация учёных, 2015г. Часть 2 №8(13) – С.114-117.

3. Лабский В.М. Поддержание здоровья: подходы, условия, факторы и благополучия: Учебное пособие по физическому воспитанию и валеологии (для студентов всех специальностей) / В.М. Лабский, А.И. Любиев, А.В. Юшко. – Харьков: НТУ «ХПИ», 2007. –146 с.

4. Приказ МО РФ и МЗ РФ №240/168 от 23 мая 2001г. «Об организации медицинского обеспечения граждан РФ к военной службе. – Москва: Воениздат, 2001 г. – 62 с.

5. Приказ Минобороны РФ №200 от 21 апреля 2009г.» Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах»: приказ Минобороны РФ №200 от 21 апреля 2009 г. [Эл. ресурс]. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/902164483>.

УДК 796

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Горовой Вячеслав Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, Мозырь, Республика Беларусь; Митусова Елена Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены спортивные игры в структуре средств физической рекреации студентов. Определено отношение студентов к спортивным играм как средству физической рекреации.

Ключевые слова: физическая рекреация, студенты, средства, спортивные игры.

SPORTS GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL RECREATION

Gorovoy Vyacheslav Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin, Mozyr, Republic of Belarus; Mitusova Elena Dmitrievna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

Abstract. The article considers sports games in the structure of physical recreation facilities of students. The attitude of students towards sports games as a means of physical recreation is defined.

Keywords: physical recreation, students, facilities, sports games.

Введение

Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и связано с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Сохранение и укрепление здоровья

граждан является одним из приоритетных направлений государственной политики в Республике Беларусь и России.

Студенческая молодежь относится к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения и т. д. Для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их двигательной активности (ДА). Одним из направлений в повышении ДА, формой организации досуга является физическая рекреация (ФР), активно развивающаяся в наших странах. ФР включает различные формы ДА, удовлетворяющие потребность студентов в активном отдыхе, в том числе и спортивные игры, составляющие содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности [3]. Спортивные игры помогают сосредоточиться на достижение поставленных целей, формируют потребность в здоровом образе жизни, повышают работоспособность [1].

Цель исследования – определить положение спортивных игр и отношение к ним студентов Республики Беларусь и студентов Московской области в структуре средств физической рекреации.

В исследовании приняли участие студенты шести белорусских университетов: Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина, Полесский государственный университет, Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, а также студенты Государственного социально-гуманитарного университета (Коломна, Россия). В анкетном опросе участвовали 957 студентов (772 девушек и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля перечисленных выше университетов.

Действенное и эффективное использование ФР в образовательном процессе во многом зависит от применяемых видов, форм и средств активного отдыха. Анализ научной литературы по данной проблеме показывает, что если в первых работах, посвященных использованию средств ФР, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился. Из ныне существующей классификации физических упражнений приемлемы абсолютно все средства, расширяющие круг ДА. В нашей работе мы постарались изучить место спортивных игр в структуре средств ФР студентов на современном этапе.

Так, по данным С.Н. Реховской, интересными формами ФР для студентов являются велосипедный спорт и легкая атлетика, а самыми популярными – спортивные игры и утренняя зарядка. Главным мотивом рекреационно-оздоровительных занятий является совершенствование. В качестве основных причин, мешающим заниматься ФР, выступают такие факторы: нехватка времени, домашние дела, усталость во время учебы, отсутствие привычки заниматься физическими упражнениями в процессе ФР [4].

В.М. Выдрин [2] предложил разделить средства ФР на три группы:

- 1) различные виды прогулок, экскурсий и развлечений на природе;
- 2) народные физические упражнения, игры и развлечения;
- 3) упрощенные игры с мячами.

Интересен опыт А.В. Харитонова [5], который при организации физкультурно-рекреационной деятельности военнослужащих условно разделил средства ФР на группы: циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт и прогулки, плавание), единоборства (бокс, борьба, восточные единоборства), спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис, настольный теннис) и рекреационные (шахматы, шашки, стрельба,

атлетическая гимнастика, массаж, закаливание, туризм, рыболовство, охота). Вместе с тем, данная классификация не является исчерпывающей, так как к циклическим видам спорта, помимо перечисленного, не отнесены бег, купание, катание на велосипеде; к рекреационным – посещение загородных баз отдыха, участие в массовых мероприятиях. Помимо этого, в последнее время широко используется понятие дачной рекреации.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное нами исследование со студентами шести вузов Республики Беларусь и одного российского университета ($n = 957$) позволило определить формы занятий физкультурно-рекреационной деятельностью, представляющие наибольший интерес среди студентов. Так, девушки, кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (35,4%), занятия в секции по виду спорта (28,6%), утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7%), участие в спартакиаде (13,5%). В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5%), самостоятельные занятия (37,8%), турпоходы выходного дня (28,7%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8%), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3%), участие в спартакиаде (7,6%). Следует отметить, что количество секций по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, гандбол и др.) в учреждениях не только высшего образования является доминирующим. Если учитывать участие студентов еще в спортивно-массовых мероприятиях и спартакиаде, то очевидно, что одним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованным студентами являются спортивные игры.

С целью определения видов спорта, которыми хотели бы заниматься студенты в учреждении высшего образования, нами проведено дополнительное исследование. Из двадцати предложенных видов спорта 80% студентами были выбраны девять. Важно отметить, что из этих девяти

Место и роль физической культуры в современном обществе

видов 56% составляют спортивные игры. Далее студентам было предложено распределить эти девять видов спорта по местам их интереса (с 1 места по 9). Данные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты ответов на вопрос «Каким видом спорта из перечисленных Вы хотели бы заниматься в свободное от учебы время?»

Виды спорта	Результаты ответов, %								
	Распределение интересов по местам (Студентки, n = 396)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	28,2	13,4	14,4	14,9	9,6	4,5	5,0	4,0	6,0
Плавание	14,1	19,2	17,4	16,4	7,1	7,3	6,1	4,8	7,6
Баскетбол	4,0	4,3	6,6	5,5	11,1	16,4	15,4	19,7	16,9
Волейбол	19,6	8,3	10,6	13,6	18,9	12,6	7,6	6,0	2,8
Футбол	2,8	2,8	4,8	7,1	6,8	9,8	21,7	18,4	25,8
Настольный теннис	14,1	13,1	15,4	14,1	15,2	12,1	7,1	6,6	2,3
Атлетическая гимнастика	3,0	4,3	7,6	8,8	8,6	14,6	15,2	17,7	20,2
Туризм	10,1	30,6	15,9	15,9	8,8	4,8	5,5	4,6	3,8
Бадминтон	4,3	4,5	6,1	6,1	11,4	17,1	16,2	15,4	17,7
	(Студенты, n = 116)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	4,3	2,6	2,6	5,2	2,6	6,9	16,4	24,1	35,3
Плавание	19,0	13,8	12,9	12,9	14,7	11,2	6,9	6,9	1,7
Баскетбол	12,0	14,7	15,5	15,5	15,5	10,3	5,2	10,3	0
Волейбол	9,5	9,5	18,1	12,1	10,3	16,4	12,9	6,9	4,3
Футбол	25,9	16,4	9,5	13,8	11,2	7,7	6,9	6,0	2,6
Настольный теннис	6,9	15,5	15,5	14,7	12,9	12,1	12,9	6,9	2,6
Атлетическая гимнастика	8,6	12,1	11,2	6,9	6,9	13,8	12,9	14,7	12,9
Туризм	12,0	15,5	14,7	12,1	12,9	6,9	14,7	5,2	6,0
Бадминтон	1,7	0	2,6	5,2	12,0	13,8	11,2	19,0	35,5

Анализ таблицы показывает, что наибольший интерес у студентов вызывают такие виды спорта, как футбол, плавание, баскетбол, туризм, у студенток – аэробика, плавание, настольный теннис, туризм.

Выводы

Диапазон видов, форм и средств ФР очень многообразен. Многие авторы выделяют спортивные игры в качестве средства ФР. Более 50%

студентов к спортивным играм проявляют наибольший интерес в структуре средств ФР. Для творческого внедрения ФР в повседневную жизнь студентов преподавателям кафедр физического воспитания необходимо создавать предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствовать у них способность использовать накопленные умения и навыки, физические качества, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма с учетом потребностей, мотивов и интересов каждого занимающегося.

Литература

1. Вдовина О.С. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта / О.С. Вдовина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 584-587.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–4.
3. Горовой, В. А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации: монография / В.А. Горовой. – Мозырь: Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2015. – 179 с.
4. Реховская, С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис. ... канд. психол. наук: / С.Н. Реховская. – СПб, 2007. – 194 л.
5. Харитонов А.В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации: автореф. дис. ... канд. психол. наук. / А.В. Харитонов. – СПб, 1998. – 16 с.

УДК 676.055.2

**АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ И
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБОСНОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО
КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКЕ ЙОГАЛАТЕСА С ЖЕНЩИНАМИ
ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Грец Ирина Антоновна, доктор педагогических наук, профессор,
grets-irina@mail.ru

Живуцкая Ирина Анатольевна, старший преподаватель,
zhivutskayirina@mail.ru

Булкова Татьяна Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент,
uta.bulls@gmail.com

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма (СГАФКСТ), Смоленск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена обсуждению комплексного воздействия разработанной экспериментальной методики йогалатеса на качество жизни, гармонизацию телосложения, функциональное состояние организма, уровень здоровья, физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины второго зрелого возраста, методика йогалатеса, качество жизни, телосложение, функциональное состояние, уровень здоровья, физическая подготовленность.

**RELEVANCE OF THE THEORETICAL DEVELOPMENT AND
EXPERIMENTAL JUSTIFICATION OF THE EFFECTIVENESS OF
PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL
TRAININGS ACCORDING TO THE COMPLEX METHOD OF
YOGALATES WITH WOMEN OF THE SECOND MATURE PERIOD**

*Grets Irina Antonovna, doctor of pedagogical sciences, professor, Zhivutskaya
Irina Anatolyevna, senior lecturer, Bulkova Tatyana Mikhailovna, candidate
of pedagogical sciences, associate professor, Smolensk State Academy of
Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia*

Abstract. The article is devoted to the discussion of the complex impact of the developed of the experimental method of yogalates on the quality of life, harmonization of the body type, functional state of the body, level of health, physical fitness of women of the second mature age.

Keywords: women of the second mature age, yogalates method, quality of life, body type, functional state, level of health, physical fitness.

Актуальность. Проблема сохранения здоровья женщин, является одним из актуальных вопросов современной оздоровительной физической культуры. Результаты данного исследования, **главной задачей** которого явилась теоретическая разработка комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий на основе средств пилатеса и йоги для женщин второго периода зрелого возраста и экспериментальное обоснование ее эффективности, приобретают особую актуальность.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий), контрольно-педагогические испытания, письменный опрос (анкетирование), математико-статистической обработки полученных данных.

Результаты исследования. Полученные данные свидетельствуют о том, что качество жизни женщин, имеющих регулярную физическую нагрузку, по показателям психофизического и социального благополучия, уровню независимости от стимулирующих, лекарственных средств и медицинской помощи выше, чем у не занимающихся ровесниц. Аналогичные данные приведены в исследованиях Т. В. Бочковой, О. Н. Пылаевой (2011), А. Н. Горшковой (2013).

Установлено, что респонденты, не имеющие регулярных физических нагрузок, в большей степени нуждаются в приеме стимулирующих веществ, лекарственных средств и медицинской помощи. Субъективная оценка состояния собственного здоровья, работоспособности, уровня физической

подготовленности и внешнего вида выше в группе женщин, занимающихся ОФК. Данная группа женщин имеет более высокий эмоциональный фон и самооценку; оптимистичнее ощущает свое будущее, позитивнее настроена к себе и окружающим; выше оценивает собственные показатели когнитивной сферы: способность к концентрации внимания, усвоению новой информации, быстрому реагированию на изменяющиеся условия внешнего мира и уровень своего психологического здоровья в целом; более удовлетворены достижениями в социальной сфере профессиональных успехов и межличностных отношений с друзьями и коллегами. Отметим, что на улучшение сферы социальных взаимоотношений после регулярных занятий оздоровительной физической культурой указывают Т.В. Бочкова, О.Н. Пылаева (2011). Выявлено, что женщины, регулярно занимающиеся ОФК, реже отмечали недомогания, связанные с тяжелым протеканием пред и менопаузы. Аналогичные проблемы со здоровьем и инволюционные изменения, характерные для женщин второго зрелого возраста, отмечает в своих исследованиях А.В. Шаравьева (2018).

Таким образом, уровень качества жизни женщин, регулярно занимающихся ОФК, по показателям физического состояния, психологического здоровья и социального благополучия выше, чем у их, не занимающихся ровесниц. Женщины, не занимающиеся оздоровительной физической культурой, более подвержены обострениям хронических заболеваний, имеют менее регулярный овариально-менструальный цикл и более подвержены недомоганиям, обусловленными изменениями гормонального статуса.

Результаты формирующего педагогического эксперимента, подтвердили данные работ отечественных авторов, проведенного собственного социологического опроса и позволили выявить высокую эффективность применения экспериментальной методики занятий ОФК,

обусловленную улучшением показателей качества жизни женщин второго периода зрелого возраста.

Следует отметить, что в группах женщин, занимающихся по методике йогалатеса, отмечены более высокие показатели энергетического потенциала, йоги – показатели субъективной оценки качества сна. Занятия по методике пилатеса в меньшей степени влияют на уменьшение потребности женщин 36-55 лет в применении стимулирующих веществ. Следует отметить, что более выраженное увеличение числа лиц, довольных физическим состоянием и менее зависимых от медицинских средств, выявлено в группе испытуемых, занимающихся по комплексной методике йогалатеса. Данные опроса позволили зафиксировать выраженный прирост степени развития физических качеств в экспериментальной группе, по субъективным оценкам респондентов, что отражает улучшение качества жизни испытуемых за счет повышения самооценки и уверенности в собственных силах.

Выявлено, что после проведения эксперимента в группе женщин, занимающихся по комплексной методике йогалатеса, значительно увеличились показатели эмоционального комфорта, уровень стрессоустойчивости в разных жизненных сферах, когнитивные способности, по их субъективным оценкам. Исследование блока вопросов, характеризующих степень удовлетворенности женщин собственными социальными достижениями, позволило установить, что после 10 месяцев регулярных занятий ОФК, число испытуемых, отмечающих, что они полностью или частично довольны собственными успехами в разных сферах социальной жизни, более всего возросло в экспериментальной группе.

Результаты анкетирования свидетельствуют, что женщины экспериментальной группы имеют более высокие показатели психофизического состояния, социального благополучия и духовной сферы, которые отражают их качество жизни. Женщины

экспериментальной группы значительно реже жаловались на наличие обострений хронических заболеваний (особенно на заболевания ОДА, ССС и онкологических), нерегулярность ОМЦ, неприятные ощущения, связанные с протеканием климактерия.

Одним из показателей качества жизни является удовлетворенность внешним видом. Сравнение ответов до и после эксперимента на вопросы о том, волнует испытуемых недостаток или избыток собственного веса и довольны они своим внешним видом показало, что количество респондентов, удовлетворенных показателями собственной массы тела и внешним видом в целом, более всего возросло в ЭГ. Данные опроса испытуемых соответствуют результатам антропометрических исследований. В экспериментальной группе зафиксировано уменьшение обхватов тела, способствующее гармоничной коррекции телосложения испытуемых женщин. Выявлены более значимое уменьшение объема талии (ЭГ – 8,24%, КГ-1 – 1,03%, КГ-2 – 1,97%) и ТКЖС на животе (ЭГ – 30,68%, КГ-1 – 10,46%, КГ-2 – 10,74%) женщин экспериментальной группы, по сравнению с результатами, достигнутыми в контрольных группах. Указанный результат приобретает особую значимость в силу того, что в период менопаузы, на фоне снижения синтеза эстрогенов и более активной выработки андрогенов нарушается распределение жировой ткани, характерное для репродуктивного возраста, при котором жировые отложения накапливаются на бедрах, появляется скопление жировой ткани в области боков и живота.

Следует отметить, что в отечественной науке не сложилось единого мнения, относительно эффективности занятий пилатесом и йогой для снижения массы тела и гармонизации телосложения (А.Г. Гусаров, Н.Е. Ерешко, А.В. Фурашов, М.В. Яшарова, Д. Г. Бобков, 2016). В соответствии с экспериментальными данными наших исследований получены статистически достоверные различия по следующим параметрам – между

КГ-1 и ЭГ в массе тела, обхватах плеча, талии, бедер, голени, ТКСЖ на животе и бедре; между КГ-2 и ЭГ – массе тела, обхватах шеи, плеча, талии, голени, бедер, ТКСЖ на плече, животе и бедре.

Современные исследователи (А.В. Шаравьева, Т. Н. Шутова, И. М. Бодров, В. А. Зайцев, 2016; А.С. Орлан, 2017, О.В. Армашевская, Л.Ю. Чучалина, 2017) выявили устойчивую тенденцию к снижению состояния здоровья женщин зрелого возраста, скорректировать которую можно с помощью регулярных занятий оздоровительной физической культурой. Согласно данным настоящей работы, в начале эксперимента во всех трех группах испытуемых зафиксирован низкий уровень здоровья. После десяти месяцев регулярных занятий ОФК, уровень здоровья занимающихся по методикам пилатеса и йоги, несмотря на улучшение отдельных показателей, остался прежним. Уровень здоровья женщин, занимающихся по комплексной методике йогалатеса, улучшился до «ниже среднего».

Итоги собственных социологических опросов и анализ научно-методической литературы (И.М. Кременевская, Н.А. Кривоножкина, 2015; А.Г. Гусаров, Н.Е. Ерешко, А.В. Фурашов, М.В. Яшарова, Д.Г. Бобков, 2016) показали, что женщины второго зрелого возраста, имеют ряд хронических заболеваний и испытывают неприятные ощущения, связанные со сменой гормонального статуса, что ограничивает выбор доступных для них программ оздоровительной физической культуры.

Как отмечают О.Н. Федорова, Е.Г. Сайкина (2011), С.В. Савин (2020), занятия по традиционным монометодикам имеют более низкую, по сравнению с методиками, объединяющими два или более видов ОФК, эффективность. Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют о разной направленности занятий по методикам пилатеса и йоги, что не противоречит данным отечественных исследователей (Е.П. Самсонова, 2010, Т.В. Бочкова, О.Н. Пылаева, 2011). Среди испытуемых, занимающихся пилатесом, выражено улучшение показателей,

характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы, йогой – дыхательной. В группах лиц, занимающихся по методике Пилатеса, достоверные результаты достигнуты в тестах, характеризующих силу, силовую и скоростно-силовую выносливость, по программе йоги – испытаниях на гибкость и координацию.

Заключение

Таким образом, комплексное объединение данных методик в совокупности с индивидуальным подходом к каждому занимающемуся, позволило качественно улучшить состояние здоровья, качество жизни и физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста, что подтверждено полученными экспериментальными данными.

Литература

1. Армашевская О.В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / О.В. Армашевская, Л.Ю. Чучалина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru>. – Дата обращения: 22.05.2017.

2. Бочкова Т.В. Влияние методики пилатес на качество жизни женщин среднего возраста с поясничным остеохондрозом позвоночника / Т.В. Бочкова, О.Н. Пылаева // Автономия возраста. – № 2 (4). – 2011. – С. 54-61.

3. Горшкова А.Н. Технология оздоровительных занятий аквааэробикой с женщинами 36 – 45 лет: автореф. дис.... канд. пед. наук / А.Н. Горшкова. – Челябинск: УГУФК, 2013. – 24 с.

4. Гусаров А.В. Необходимость поясняющих методических рекомендаций при лечебно-оздоровительных занятиях с использованием упражнений йоги / А.В. Гусаров [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2016. – №12 (142). – С. 32-36.

5. Кременевская И.М. Шейпинг для самостоятельных занятий: учебно-методическое пособие / И.М. Кременевская, Н.А. Кривоножкина. – Екатеринбург, 2015. – 42 с.

6. Орлан А.С. Построение занятий оздоровительной физической культурой женщин-педагогов 45-55 лет на основе блочно-модульного представления содержания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.С. Орлан. – Краснодар: Кубанский ГУФКСТ, 2017 – 24 с.

7. Савин С.В. Современные программы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В. Савин. – М.: Российский ун-т дружбы народов, 2020. – 119 с.

8. Самсонова Е.П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста (30-40 лет): дисс. канд. пед. наук / Е.П. Самсонова. – Смоленск, 2010. – 148 с.

9. Федорова О.Н. Оздоровительная роль аквааэробики для женщин зрелого возраста / О.Н. Федорова, Е.Г. Сайкина // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №6. – С. 51-54.

10. Шаравьева А.В. Структурирование программ аквафитнеса, ориентированных на улучшение физического состояния женщин молодого и зрелого возраста / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, В.А. Зайцев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 3 (Том 20). – С. 98-103.

УДК 796.51

**СЛОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФОРМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СФЕРАХ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Губанов Иван Алексеевич, магистрант, Титлов Александр Юрьевич,
кандидат педагогических наук, профессор, Государственный социально-
гуманитарный университет, Коломна, Россия
mgosgi-timfk128@mail.ru*

Аннотация. Оздоровительный туризм является одним из самых массовых видов деятельности. Его элементы, так или иначе, используются, практически, во всех видах деятельности. Это предъявляет повышенные требования к знаниям в области спортивно- оздоровительного туризма по проведению, как массовых, так и эксклюзивных мероприятий.

Ключевые слова: туризм, безопасность, технические средства.

**THE COMPLEXITY OF USING FORMS OF HEALTH TOURISM TO
ENSURE SAFETY IN PROFESSIONAL AREAS OF ACTIVITY**

*Gubanov Ivan Alekseevich, master student, Titlov Alexander Yurievich,
candidate of pedagogical sciences, professor, State Social and Humanitarian
University, Kolomna, Russia*

Abstract. Health tourism is one of the most popular types of activity. Its elements, one way or another, are used in almost all types of activities. This puts increased demands on knowledge in the field of sports and health tourism for holding both mass and exclusive events.

Keywords: tourism, security, technical means.

Введение

Спортивно-оздоровительный туризм является одним из самых массовых видов деятельности. Его элементы, так или иначе, используются,

практически, во всех видах деятельности. Это предъявляет повышенные требования к знаниям в области спортивно- оздоровительного туризма по проведению, как массовых, так и эксклюзивных мероприятий. Одним из ключевых направлений основополагающих знаний является применение специальных технических средств, особенно при проведении экстремальных мероприятий. И здесь не обойтись без средств, наиболее проработанных в спортивно-оздоровительном туризме, роль которого, на сегодня, явно недооценивается

Более того, получив в начале своего становления основные принципы обеспечения безопасности работ из смежных видов спорта, внутри спортивно-оздоровительного туризма они были исследованы, доработаны и преобразованы. Поэтому сегодня спортивно-оздоровительный туризм не только не отстает, а даже во многом опережает в области обеспечения безопасности такие достаточно сложные виды спорта, как альпинизм, скалолазание, ледолазание и т.д. В том числе, это касается и применения технических средств в различных видах подготовки, обучении и обеспечения безопасности.

Основная часть

Актуальность наших исследований заключается в объективной необходимости анализа проблем применения средств спортивно-оздоровительного туризма для обеспечения безопасности в профессиональных сферах деятельности.

Цель работы: повысить эффективность профессиональной подготовки туристов и специалистов в смежных сферах деятельности.

Для достижения поставленной цели нам необходимо было решить следующие задачи:

- обозначить сферы профессиональной деятельности, в которых применяются средства спортивно-оздоровительного туризма для обеспечения безопасности;

- выявить проблемы применения средств спортивно-оздоровительного туризма в обеспечении безопасности в профессиональных сферах деятельности.

Одна из областей применения знаний спортивно-оздоровительного туризма, вытекающая из сущности этого вида деятельности – спасение людей. Сейчас это направление вышло далеко за рамки туризма. Но следует помнить, что основу профессиональных знаний в этой области составляют принципы ведения спасательных работ, разработанные, в том числе, в спортивно-оздоровительном туризме, особенно в условиях автономности. И, конечно же, как это не парадоксально, основные методики ведения спасательных работ на высоте и спасение людей, заблокированных на верхних этажах зданий в условиях техногенных чрезвычайных ситуаций, а также снаряжение для этих целей, разработано и внедрено в спортивно-оздоровительном туризме. Однако многие современные разработки, не отвечающие некоторым эксплуатационным требованиям, остаются малоэффективными, или вообще не востребованными только потому, что нет соответствующих методик обучения, таких, как в спортивно-оздоровительном туризме и адаптированных к данному виду деятельности.

Обеспечение безопасности жизнедеятельности – направление, которое во многом также опирается на знания в области спортивно-оздоровительного туризма, используя методики подготовки, теоретические знания, практические наработки. Спортивно-оздоровительный туризм обеспечивает тот минимально необходимый уровень знаний, делая любого человека готовым к общению с природой, к сложным ситуациям и выходом из них с минимальными потерями. Обеспечение безопасности всех мероприятий, проводимых в области ОБЖ, проводится, как правило, по методикам спортивно-оздоровительного туризма и с использованием соответствующего снаряжения.

Другое направление применения знаний спортивно-оздоровительного туризма – промышленный альпинизм, который в последнее время бурно развивается. Методики выбора технических средств, универсальность, эксплуатационные качества, наконец, принципиально новое запатентованное снаряжение – все это хорошо проработано в спортивно-оздоровительном туризме и пользуется огромным спросом. Поэтому в профессиональной подготовке промышленных альпинистов востребованы учебники, методики подготовки и учебные пособия, разработанные в спортивно-оздоровительном туризме для верхолазных работ. Здесь наиболее важны приемы обучения специалистов методам применения технических средств работ на высоте, во многом опирающиеся на профессиональную подготовку туристов.

Такой профессиональный подход к верхолажным работам, в том числе и в спортивно-оздоровительном туризме, требует очень серьезной работы в области охраны труда по исследованию применения и переработке многих нормативных документов в этой области. Начиная с сертификации, проверки и хранения снаряжения, и заканчивая законодательными инициативами по внедрению нормативно-правовых документов, регламентирующих проведение мероприятий, связанных с высотными и верхолажными работами, а также опасными видами работ, например, в туризме.

Таких примеров применения обучения специалистов и использования технических средств работы на высоте в спортивно-оздоровительном туризме и других видах деятельности достаточно много. Однако особо следует остановиться на профессиональной подготовке специальных подразделений, их высотной тренировке, которая также во многом опирается на методики спортивно-оздоровительного туризма. Технические средства подготовки, разработанные для этих целей, как нельзя лучше, подходят для бойцов этого контингента. При этом обеспечивается

необходимый уровень безопасности, мобильности и эффективности проводимых мероприятий. Конечно же, педагогические технологии обучения здесь будут особыми, хотя их основная, базовая часть, все равно будет опираться на подготовку туристов.

Все вышеперечисленное говорит о том, что туризм вообще, а спортивно-оздоровительный туризм в частности, является видом деятельности, в котором проектируются и используются технические средства для работ на высоте, в том числе, для обеспечения безопасности в сферах профессиональной деятельности. Однако, как уже говорилось выше, существует ряд достаточно серьезных проблем.

Одна из них – это недооценка применения технических средств, опирающаяся на пробелы обучения туристов, тормозящая их использование в вышеперечисленных сферах деятельности. Различный подход к этому направлению в сферах смежных с туризмом, из которых приходят люди и приносят свои, зачастую, неверные представления о значении и использовании технического снаряжения, могут приводить к очень серьезным последствиям. Да и внутри туризма, к сожалению, наблюдается такая недооценка обеспечения безопасности с помощью технических средств, идущая от недостаточности знаний в этой области.

Выводы

Существующие нормативные документы не в полной мере отражают всю специфику опасных работ и применения специальных технических средств, в том числе, в спортивно-оздоровительном туризме.

Нерешенных проблем в области применения средств спортивно-оздоровительного туризма для обеспечения безопасности в профессиональных сферах деятельности еще очень много. Какой вид деятельности вы не затронули бы, везде свои, зачастую не объяснимые, требования, например, к средствам работ на высоте, приводящие иногда к печальным последствиям. Хорошо еще, если они вообще есть. Ведь есть же

печальный пример работы пожарных, которые много лет работают на высоте без средств страховки, гибнут и игнорируют все, что разработано, в том числе, для них. Поэтому можно смело сделать вывод о том, что в ближайшее время межведомственные интересы не дадут унифицировать требования к применению средств спортивно-оздоровительного туризма для обеспечения безопасности в профессиональных сферах деятельности. Однако такую работу необходимо продолжать внутри спортивно-оздоровительного туризма.

Литература

1. Баканов М.В. Основные проблемы качественного образования при подготовке студентов факультетов физической культуры. / М.В. Баканов, А.Ю. Титлов, А.А. Нагин // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. - С. 10-18.

2. Баканов М.В. Туризм и спортивное ориентирование / М.В. Баканов, А.Ю. Титлов. – Коломна, 2014.

3. Бессонова И.В. Обобщение мнений ведущих специалистов в области «здоровьесберегающих технологий» / И.В. Бессонова, М.В. Баканов, А.Ю. Титлов // В сборнике: Башкатовские чтения: Психология притеснения и деструктивного поведения, профилактика ксенофобии, экстремизма и национализма в детско-подростковой среде Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией: Филиппов М.Н., - 2014, - С. 322-324.

4. Волков В.Н. Программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы с учетом трех уроков в неделю / В.Н. Волков, В.В. Воронков, М.Ю. Золотова, И.А. Ковачева, Т.Ю. Маскаева, Б.Ф. Прокудин, К.Б. Прокудин, В.Г. Романов, А.Ю. Титлов, Б.И. Туркунов, Г.В.Швец. - Коломна, 2003.

5. Климанова Т.Г. Спортивный лабиринт / Т.Г. Климанова, А.Ю. Титлов // Физическая культура в школе. 2014. № 5. С. 36-42.

6. Титлов А.Ю. В разном возрасте и в разных условиях / А.Ю. Титлов // Физическая культура в школе. – 2001. – № 3. – С. 35-37.

7. Титлов А.Ю. Примерные программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ с учетом трех уроков в неделю / А.Ю. Титлов, В.Н. Волков, В.В. Воронков, М.Ю. Золотова, И.А. Ковачева, Т.Ю. Маскаева, Б.Ф. Прокудин, С.М. Луньков, К.Б. Прокудин, Т.И. Полунина: 2-е издание, исправленное и дополненное, - Москва, - 2006.

8. Титлов А.Ю. Мотивация студентов к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий по физической культуре / А.Ю. Титлов, А.О. Рябченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 1. – С. 70-72

9. Ширковец Е.А. Количественные методы анализа функционального состояния спортсмена при управлении тренировочной деятельностью / Е.А. Ширковец, А.Ю. Титлов // В сборнике: Образование в глобальном мире: инновации, проблемы и перспективы сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, – 2018. – С. 450-455.

10. Ширковец Е.А. Биоэнергетические критерии и тесты работоспособности спортсменов высокой квалификации / Е.А. Ширковец, Е.Д. Митусова, А.Ю. Титлов // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 2. – С. 32-35.

УДК 796.51

**АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ 17-19 ЛЕТ В
ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ**

*Губанов Иван Алексеевич, магистрант, Титлов Александр Юрьевич,
кандидат педагогических наук, профессор, Государственный социально-
гуманитарный университет, Коломна, Россия
mgosgi-timfk128@mail.ru*

Аннотация. В постоянно растущем организме подростка протекают значительные перемены в жизнедеятельности различных его органов и систем. А непривычные моменты природных явлений в практическом походе негативно влияют в первую очередь на здоровье и самочувствие туриста и на общую физическую активность подрастающего поколения. А если перед ним ставятся непростые задачи, то значит в работу подключаются большее число звеньев регуляции организма и с высоким напряжением функционируют его анатомические системы. Работая с подростками 16-20 лет, которые участвуя в туристском походе первой категории сложности выполняют нормативы пятой и шестой ступени ГТО, где в испытания по выбору входит туристский поход с проверкой туристских навыков (10 км и 15 км), мы готовим ребят к этим испытаниям. А приспособление организма в нашем случае - это адаптационный процесс, который постепенно получает способность физически работать и восстанавливаться в непривычных условиях, то есть в условиях многодневного туристского похода.

Ключевые слова: адаптация организма, турист, туристский поход, контроль, частота сердечных сокращений (ЧСС).

**ADAPTATION OF THE BODY OF STUDENTS AGED 17-19 YEARS IN
A HIKING TRIP OF THE FIRST CATEGORY OF DIFFICULTY**

Gubanov Ivan Alekseevich, master student, **Titlov Alexander Yurievich**,
candidate of pedagogical sciences, professor, State Social and Humanitarian
University, Kolomna, Russia

Abstract. In the ever-growing body of a teenager occur significant changes in the life of its various organs and systems. In addition, unusual moments of natural phenomena in the practical campaign negatively affect primarily the health and well-being of tourists and the overall physical activity of the younger generation. However, if put before him a difficult task, so the work of connecting the growing number of regulatory links of the body and with high voltage operate its anatomico-cal system. Working with teenagers 16-20 years old, who participate in the tourist campaign of the first category of complexity perform standards of the fifth and sixth stage of TRP, where the test of choice includes a tourist trip with a test of tourist skills (10 km and 15 km), we prepare children for these tests. Moreover, the adaptation of the body in our case - is the process of adaptation, which gradually gains the ability to physically work and recover in unusual conditions, that is, in a multi-day camping trip.

Keywords: adaptation of the body, tourist, Hiking, control, heart rate (heart rate).

Введение

Наилучший способ восстановления работоспособности и снятия утомления, которое накопилось за год любой повседневной работы, является активный отдых на природе, а конкретнее в туристском походе с активными способами передвижения. В настоящее время, после того как активный туризм в 1990-2000 годах почти пропал из-за безденежья, начал возрождаться и активно развиваться самостоятельный и плановый туризм.

Основная часть

Наряду со взрослым туризмом активно возрождается молодежный туризм, что способствует гармоничному развитию личности

подростающего поколения. Но не каждый студент 17-19 лет, а тем более школьники 16-17 лет способны выдержать нагрузки не очень простого многодневного похода первой категории сложности, а единственная причина у них является, то, что не все функции организма ребят и девчонок одинаково адаптируются к различным нагрузкам.

Объектом нашего исследования является учебно-тренировочный процесс в туристской секции Государственного социально-гуманитарного университета (далее – ГСГУ) города Коломны.

Предметом исследования являются средства достижения адаптации туристов-новичков в туристском походе первой категории сложности.

Целью нашей работы, исходя из актуальности данной проблемы, было выявить адаптационные реакции организма подростков и студентов в условиях многодневного туристского похода первой категории сложности и определить безопасность длительности похода, в котором они могут принимать участие.

Задачи исследования:

- Укрепить здоровье и закалить организм студента.
- Воспитать интерес к занятиям туризмом с активными средствами передвижения.
- Развить основные двигательные качества у студента.

Подготовить физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных туристов.

Работая со студентами 17-29 лет, которые участвуя в туристском походе первой категории сложности выполняют нормативы пятой и шестой ступени ГТО, где в испытания по выбору входит туристский поход с проверкой туристских навыков (10 км и 15 км), мы готовим ребят к этим испытаниям.

Занятия физической культурой в ВУЗе повышают уровень физической подготовки студентов, но к многодневному туристскому

походу должна проводиться специальная подготовка в секции туризма. Эту подготовку желательно проводить в течении учебного года на секционных занятиях. Надо ознакомить ребят с техникой переходов, с правильной укладкой рюкзака, умению пользоваться компасом и курвиметром, изучению способов ориентирования в любой ситуации и на любой незнакомой местности, оказанием необходимой медицинской помощи пострадавшему, правильным выбором места для ночлега, разведением костра, приготовлением пищи в походных условиях, сохранением продукты питания, с отличием съедобные грибы и ягоды от ядовитых и т.д.

В нашем итоговом летнем туристском походе участвовало 38 студентов ГСГУ и 19 учащихся 10-11 классов Коломенских общеобразовательных школ, которые в течении учебного года посещали секцию туризма. Наша туристская группа была скомплектована из ребят и девочек шестнадцати - девятнадцати лет, то надо было перед походом предположить, что подготовка каждого участника туристского похода разная и коллектив нужно разделить на две подгруппы. Мы это учитывали при проведении нашего мини-исследования и заранее предполагали, что организм школьников и студентов будет по-разному адаптироваться к различным условиям туристского похода. Перед началом движения, утром, и после каждого перехода, в вечернее время, мы держали под контролем состояние сердечно-сосудистой и мышечной систем у ребят.

Наиболее удобным инструментом или прибором для контролирования дееспособности работы мышечной системы у участников туристского похода является динамометр (становой и кистевой динамометр). Для контроля за работой сердечно-сосудистой системы применяли пульсометрию (измерения ЧСС путем замеров пульса на лучевой артерии). Методика дифференциальных проб (например, анализ времени восстановления пульса после нагрузки), по нашему мнению, мало пригодна для измерений в условиях туристского похода. С точки зрения

туризма с активными способами передвижения, наше контролирование более показательнее только на реакцию дневной нагрузки и восстановления организма за ночь. Измерения проводились дважды в день, утром (сразу после подъема, через 30 минут) и вечером (после принятия пищи через 30-40 минут), с тем, чтобы пульс успокоился. Учитывая, что у здорового человека при переходе в вертикальное положение из горизонтального ЧСС увеличивается на 20 уд/мин., надо измерять пульс всегда в каком-то одном положении (в нашем случае измерения проводились в вертикальном положении).

Для того, чтобы сделать показатели наглядными и общедоступными, мы построили наглядные графики результатов утренних и вечерних показателей. При построении графиков мы не брали абсолютные значения каждого туриста, а высчитывали суммарно – усредненные показатели, учитывая индивидуальность физической подготовки каждого участника туристского похода в своей группе.

Проводя данное исследование, мы использовали показания всех 57 туристов. Сначала сразу после пробуждения ото сна, когда показания приборов соответствуют уровню восстановления работоспособности за ночь, но, если участник имел тревожный и неполноценный сон, это сразу отмечалось нами в соответствующих протоколах. Потом вечером, после того как ребята поужинали, чтобы пульс успокоился, но были и непредвиденные отклонения, которые выражались в различных вечерних работах по биваку, но они не будут влиять на общие результаты исследования, а приборы фиксируют только показания, отображающие уровень усталости, накопившейся за полноценно проведенный день. Проводя тестирование показателей у туристов, полученные данные (абсолютные значения), мы просто протоколировали, а уже потом находили усредненные значения и делали соответствующие выводы. Замеры

проводили в течение шести дней, как предусматривает норма проведения туристского похода первой категории сложности по продолжительности.

Исходя из показателей графиков по динамике частоты сердечных сокращений, можно наблюдать, как приспосабливался организм туристов к условиям похода. А из показателей графика по изменению мышечной силы можно отслеживать уровень утомления участников туристского похода.

В первом случае студенты 1-2 курса (группа, которая имела опыт участия в туристских походах), когда ребята были более подготовленными, реакция на адаптацию видна невооруженным глазом, но разница утренних и вечерних показателей невелика. Эти показатели показывают, что нагрузки нормально переносятся и организм уже адаптирован к условиям туристского похода первой категории. Вечерние показатели по частоте сердечных сокращений значительно выше утренних, но за время ночного сна силы восстанавливаются. Изменение показателей на второй и третий дни соответствует высоким нагрузкам, а изменение на четвертый и пятый день соответствует общей утомляемости организмов участников туристского похода.

Во втором случае школьники и студенты 1 курса (вторая группа, которая не имела опыта участия в туристских походах), когда ребята были менее подготовленными, разница результатов утренних и вечерних показателей на порядок больше – равнозначные нагрузки требуют от второй группы участников больших затрат физических сил, чем от туристов первой группы, хотя и для них нагрузки являются нормальными.

По результатам исследования мы внимательно наблюдали изменение мышечной силы при наступающем переутомлении в туристском походе. В начале похода мышечная сила падает, на второй день мышечная сила еще больше падает, потому что в эти два дня проходит период адаптации организма туристов обеих групп, и они переносят очень сильные нагрузки. Показания изменения мышечной силы у туристов между утренними и

вечерними тестированиями остается постоянным. Но на третий день спад утренних показателей становится наиболее резким. Мы расцениваем это, как начало переутомления и участникам туристского похода в обязательном порядке был предоставлен пассивный отдых на целый день, который должен восстановить силы уставших туристов. К окончанию туристского похода результаты показателей силы уменьшаются, а участники туристского похода просто устают от непрерывных нагрузок.

Выводы

Из полученных результатов исследования мы видим, что работоспособность после кратковременного всплеска падает. Но потом по мере втягивания в режим походной жизни и адаптации (2-3 дня), работоспособность немного и равномерно увеличивается, а в окончании туристского похода на пятые, шестые сутки начинает постепенно снижаться. Но мы должны знать, чем позже начинается снижение, тем лучше для безопасности туристского похода. Адаптационные реакции организма туриста наиболее сильно проявляются в течении двух, трех дней. В этот период нагрузки на организм особенно высоки, потому что непривычны и отражаются на самочувствии туристов. Очень важно в этот период давать своевременный отдых организму, иначе последствия могут быть опасными. Основная задача руководителя похода не подвергать организм туристов большой нагрузке в период адаптации и дать возможность большего отдыха туристам в нужный момент, а конкретнее в первые два-три дня. Не надо подвергать ребят в туристском походе переутомлению, а надо постараться как можно лучше узнать и подготовить к следующему туристскому походу всех начинающих туристов.

Литература

1. Баканов М.В. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие / М.В. Баканов. А.Ю. Титлов // Коломна: ГСГУ, - 2014.

2. Баканов М.В. Рекреационный туризм на факультете физической культуры и спорта в ГСГУ г. Коломны / М.В. Баканов, А.Ю. Титлов, Н.М. Грушников // В сборнике: Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу. матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. - 2016. - С. 164-165.

3. Баканов М.В. Основные проблемы качественного образования при подготовке студентов факультетов физической культуры / М.В. Баканов, А.Ю. Титлов, А.А. Нагин // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. - 2018. - С. 10-18

4. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: ФиС, - 1986.

5. Климанова Т.Г. Спортивный лабиринт / Т.Г. Климанова, А.Ю. Титлов // Физическая культура в школе. - 2014. - № 5. - С. 25-28.

6. Титлов А.Ю. В разном возрасте и в разных условиях / А.Ю.Титлов // Физическая культура в школе. - 2001. - № 3. - С. 35-37.

7. Титлов А.Ю. Значение туристского потенциала и туристской привлекательности в рекреационном туризме / М.В. Баканов, А.Ю. Титлов, Т.Г. Климанова // В сборнике: Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу. матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. - 2018. - С. 126-130.

8. Титлов А.Ю. Программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы с учетом трех уроков в неделю / А.Ю. Титлов, В.Н. Волков, В.В. Воронков, М.Ю. Золотова, И.А. Ковачева, Т.Ю. Маскаева, Б.Ф. Прокудин, К.Б. Прокудин, В.Г. Романов, Б.И. Туркунов, Г.В. Швец // Коломна, - 2003.

9. Чайченко М.В. Адаптация организма школьников-туристов в весеннем многодневном туристском походе / М.В. Чайченко, А.Ю. Титлов // Физическая культура в школе. - 2017. - № 4. - С. 59-62.

УДК: 371.72

**К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ**

*Жаброва Тамара Алексеевна, доцент, Басакина Юлия Владимировна,
студент, Ростовский Государственный Экономический Университет
(РИНХ), Ростов-на-Дону, Россия*
tamarazhabrowa@yandex.ru

Аннотация. В работе поднимается проблема формирования культуры здорового образа жизни молодежи в условиях современной действительности. Анализируются работы ученых, проводится исследование среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) на данную тему. Предлагаются некоторые пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, ЗОЖ, молодежь, воспитание, здоровье.

**TO THE PROBLEM OF FORMATION OF A CULTURE OF A
HEALTHY LIFESTYLE OF YOUTH IN THE CONDITIONS OF
MODERN ACTIVITY**

*Zhabrova Tamara Alekseevna, associate professor, Basakina Yulia
Vladimirovna, student, Rostov State University of Economic (RINH),
Rostov-on-Don, Russia*

Abstract. This article raise the problem of forming a healthy lifestyle of youth in a modern world. In this article we analyze research papers, take survey of students of Rostov state economics university. In addition, we propose some solutions if this problem.

Keywords: Healthy lifestyle, healthy lifestyle, youth, education, health.

Введение

Воспитание духовного, физически здорового и гармонично развитого поколения является одним из важнейших направлений политики любого государства. В данной формулировке обязательным условием является реализация эффективной молодежной политики, в частности в области сохранения здоровья. Именно поэтому перед обществом стоит серьезная задача: обеспечить благоприятные условия для использования знаний, умений и энергии подростков, а также для сохранения и укрепления здоровья, помочь молодежи воплотить в жизнь свои главные цели и нужды во благо себе, здоровью и обществу [2].

Названные цели, а именно: улучшение состояния физического и духовного здоровья современной молодежи находятся под защитой общества и государства, о чем свидетельствуют принятые проекты законов: Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации», Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан (с изменениями от 27.07.2010 г.); Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 N 30 (ред. от 18.06.2019) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» и государственные программы «Развитие физической культуры и спорта», «Молодежь России» и другие законы, которые регулируют сферу спорта и молодежи, направленные на сохранение и укрепления здоровья общества.

Проводимые в настоящее время в России изменения в образовательной сфере начиная с дошкольного уровня, и заканчивая уровнем студентов-выпускников может привести к появлению положительным исходным условиям для улучшения самочувствия и здоровья молодежи, включая во внимание самые разнообразные риски, и улучшить педагогическую и воспитательную деятельность по созданию и

развития понимания принципов здорового образа жизни и усвоения правил для его сохранения.

Основная часть

Факт, что здоровье формируется при взаимодействии внешних - окружающих и социальных, и внутренних факторов – возраст, наследственность, образ жизни. Многие труды ученых свидетельствуют, что если мы говорим о здоровом образе жизни, то стоит учитывать взаимосвязь условий, которые могут хоть как-то повлиять на самочувствие человека (50% - состояние и образ жизни, рацион питания; 20% - генетика и наследственность; 20% - внешняя среда, природные условия; всего 10% - зависит от здоровья). Делая вывод о вышесказанном, можно утверждать, что главная необходимая условие для ЗОЖ – желание и потребность в нем самого человека. Сегодня Минздравом Российской Федерации анализируются следующие воспитательные подходы к укреплению и сохранению здоровья студенческой молодежи: забота о здоровье будущего поколения на уровне генофонда, репродуктивная функция родителей и др.; условия созидания основывающегося на образе жизни, уровне производства, степень удовлетворенности материальными и культурными ценностями, двигательная активность и др.; потребление здоровья на социальную активность молодого человека, ее функциональные резервы; восстановление здоровья - отдых, лечение и рекреация.

Важность сохранения здоровья молодежи во многом связана с психолого-педагогическими особенностями данной возрастной группы, для которой в формировании здорового образа жизни большую роль играют личностно-мотивационное отношение к установке своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей.

В названной сфере в настоящее время выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

Место и роль физической культуры в современном обществе

- Обеспечение требований гигиены питания, труда и отдыха, например, соблюдение режима дня;
- Профилактика вредных привычек и так называемых «маний» (токсикомания, наркомания, телефония, компьютерная мания и т. д.);
- Правильное половое воспитание, обеспечивающее рациональную психо-сексуальную жизнь;
- Обеспечение психического здоровья путем соблюдения требований психогигиены межличностных отношений, образования и воспитания и многое другое.

В настоящее время накоплен большой экспериментальный и клинический опыт, демонстрирующий негативное влияние вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курение, нездоровая пища) на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека, обмен веществ и психическое состояние. В то же время формирование привычек здорового образа жизни по-прежнему остается актуальной проблемой. Поэтому воспитание здорового образа жизни должно осуществляться еще на уровне дошкольного и младшего школьного возраста, когда формируется жизненная позиция и основа биологической и социологической составляющей здоровья. Фундаментальные основы сознательного отношения к своему здоровью должны формироваться с раннего детства сопровождать человека всю его сознательную жизнь. Крайне важно, чтобы формирование здорового стиля жизни студенческой молодежи происходило в границах осознания жизненных приоритетов и ценностного отношения к своему здоровью. В современном мире учеными и преподавателями по физической культуре осуществляется масштабное изучение состояния здоровья молодых людей и проводится анализ факторов воспитания таких как гиподинамия, психическое напряжение, хронический стресс и др., которые напрямую влияют на их формирование. Осуществляется сотрудничество Департамента здравоохранения и Департамента

образования в проведении совместной работы, результатом которого является проектирование и внедрение современных педагогических технологий и технологий, сохраняющих здоровье [4].

В настоящее время совершенствуются различные формы психолого-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста, школьников, студентов и тех, кто нуждается в особых условиях обучения. Осуществляются разнообразные мероприятия по формированию здорового образа жизни, направленные на избежание поведения, которое будет отклоняться от нормы, употребления наркотических веществ и т. д. Сравнительная аналитика показателей здоровья детей и молодежи всех возрастов за последние годы говорит о длительном тенденция упадка физического, психического и нравственного здоровья [3]. Среди студентов очень популярны такие вредные привычки, как курение и употребление алкогольной продукции. Несмотря на факт, что молодежь понимает все негативные последствия данных пагубных «слабостей», они мотивируют свои действия самыми банальными отговорками.

Так, после проведения исследования, в качестве анкетирования, среди сорока трех студентов третьих курсов факультета менеджмента и предпринимательства Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ), которые имеют вредные привычки, либо не следят за своим здоровьем, получены следующие результаты: 37% учащихся главной причиной, которая мешает им следить за своим здоровьем и отказаться от вредных привычек, назвали недостаточное количество времени, 26% честно признались, что имеют недостаточную силу воли, 18 обосновали отсутствие интереса к ЗОЖ ленью, 10% - тем, что у них есть задачи, которые для них имеют большую важность, а 9% высказались, что для ведения здорового образа жизни необходимы дополнительные денежные затраты. Однако стоит отметить, что 86% всех опрошенных студентов ответили, что хотели бы заняться своим образом жизни и даже

собираются сделать это в ближайшем будущем. Отсюда можно сделать вывод, что многие студенты имеют недостаточное понимание необходимости здоровья как ценности и того, как правильно за ним следить.

При нынешних обстоятельствах увеличение культуры ЗОЖ может быть организовано внедрением особенных дисциплин, либо же вводом специальных вопросов, касающихся данной темы, в другие учебные дисциплины или дополнительные курсы. Разработана новая концепция сохраняющей здоровье образовательной деятельности детей, подростков и молодежи, основанная на идее о том, что система охраны здоровья – это система, в рамках которой все уровни формирования человека обеспечиваются прежде всего реализацией основных мотивов (потребностей и смыслов). Поэтому в таком случае создаются условия для полноценного развития способностей человека, что позволяет ему осознать свою личностную уникальность, свою правильную самоидентификацию в жизни и сформировать основные компоненты здоровья.

Выводы

Таким образом, для преподавания различных учебных дисциплин необходимо внедрять знания, которые будут способствовать сохранению здоровья и формировать соответствующие навыки. Особое внимание следует уделять занятиям физической культурой, посещению спортивных секций, что благотворно влияет на нервно-психическое состояние, на деятельность нервной и сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, пищеварительной, выделительной систем и т.п. Последовательность и непрерывность внедрения необходимых технологий, позволяет: создать пространство, в рамках которого будет обеспечиваться сохранность здоровья, позволяющего добиться положительных изменений в состоянии здоровья молодежи и развивать устойчивый здоровый образ жизни. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что процесс формирования культуры здоровья очень важен, а проблема здорового образа жизни сегодня

актуальна как никогда. И культура здоровья, и здоровый образ жизни как необходимая составляющая для каждого должна быть обеспечена на всех уровнях образования (от дошкольного до высшего). Отметим, что формироваться они должны качественно, так, чтобы люди всех возрастов понимали, ЗОЖ – это потребность, а не просто «модное течение» [1]. Современные федеральные государственные программы и стандарты, касающиеся направления образования, направляют деятельность образовательных учреждений всех уровней при реализации педагогики на улучшение здорового образа жизни населения, в образовательном процессе. Следовательно, принимать и использовать их или нет – зависит только от выбора общества. Таким образом, основная методика, которая направлена на сохранение и улучшение здоровья населения и общества в целом, должно стать воспитание детей всех возрастов. Молодежь должна понимать, что здоровый образ жизни – это основа качественной жизни для каждого.

Литература

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие /Ю.П. Кобяков. - М.: Феникс, 2014, - 256 с.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. - М: ГЦОЛИФК, 2011, - 120 с.
3. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для прикладного бакалавриата / М.Н. Мисюк. - Люберцы: Юрайт, 2016, - 431 с.
4. Торунова Н.И. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного иноязычного образования/ Н.И. Торунова, М.В. Погодаева, Э.А. Житницкая // Казанский педагогический журнал. – 2017. - № 4. - С. 76-79.

УДК 612.886+616.07

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

*Зайцев Анатолий Александрович, доктор педагогических наук,
профессор, Зайцева Александра Анатольевна, кандидат педагогических
наук, Калининградский государственный технический университет,
Калининград, Россия,
aaz39@rambler.ru*

Аннотация. Предложен способ проектирования технических устройств для тренировки статокINETической устойчивости человека на основе классификации их по признакам подвижности опоры и ее технических характеристик. Выделены две группы технических устройств.
Ключевые слова: тренажеры, статокINETическая устойчивость, статическое равновесие, динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость

DESIGN OF TECHNICAL DEVICES FOR TRAINING STATOKINETIC RESISTANCE

*Zaitsev Anatoly Aleksandrovich, doctor of pedagogical sciences, professor,
Zaitseva Alexandra Anatolyevna, candidate of pedagogical sciences,
Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad, Russia,*

Abstract. There is presented a method of designing technical devices for training statokINETic stability of a person based on their classification by signs of support mobility and its technical characteristics. Two groups of technical devices are identified.

Keywords: simulators, statokINETic stability, static equilibrium, dynamic equilibrium, vestibular stability.

Одним из направлений совершенствования методик и технологий тренировки спортсменов, занятий оздоровительной физической культурой

является применение специальных технических устройств, способствующих формированию статокINETической устойчивости. Для того чтобы процедуры ее аттестации и тренировки отвечали требованиям надежности, их осуществление должно идти в двух взаимодополняющих и процессуально отличных направлениях [2]:

- активация вестибулярной системы посредством применения упражнений и технических устройств моделирующих угловые, линейные и комбинированные ускорения;

- активация вестибулярной системы посредством выполнения упражнений на всевозможных видах опоры, моделирующих условия сохранения равновесия в различных видах двигательной деятельности.

Анализ развития спортивной индустрии показал, что оба направления интенсивно развиваются, что приводит к появлению большого числа всевозможных тренажеров, которые можно классифицировать следующим образом:

- а) тренажеры и технические устройства моделирующие неподвижные виды опоры (возвышенная, узкая, комбинированная) и подвижные виды опоры (раскачивающаяся, соскальзывающая, пружинящая, комбинированная);

- б) тренажеры и технические устройства, моделирующие вращательные нагрузки (в висе, в упоре) и переместительные нагрузки (в вертикальной плоскости, в горизонтальной плоскости, комбинированные) [1].

Целью исследования является разработка способа проектирования новых технических устройств и тренажеров для тренировки статокINETической устойчивости на основе классификации характеристик подвижности опоры.

Для решения поставленной цели использовались метод теоретического анализа и обобщения авторских свидетельств и патентов на

тренажеры, технические устройства и способы тренировки статокINETической устойчивости.

Одним из оснований для дифференцирования устройств, позволяющим построить их классификацию, является направленность искусственных условий, зависящая, в свою очередь, от особенностей двигательной деятельности. К таким условиям следует отнести особенности опоры на которой выполняется двигательное действие.

На первом этапе был проведен патентный поиск технических устройств для тренировки равновесия на неподвижных опорах. Установлено, что принципиально важными для этого класса тренажеров и устройств являются такие технические характеристики как размер, наклон, материал и текстура.

Второй этап исследования включал в себя систематизацию технических устройств и тренажеров для тренировки динамического равновесия. Выявлено, что принципиально важными для этого класса тренажеров и устройств являются такие характеристики подвижности как скольжение, упругость, вращение в различных плоскостях. Определено, что характеристика подвижности включает в себя набор степеней свободы опоры и соответствующий набор ограничений реактивных сил, действующих в точке опоры.

На основе полученных данных была предложена классификация технических устройств и тренажеров с различными видами опоры для тренировки статокINETической устойчивости (Рисунок 1).

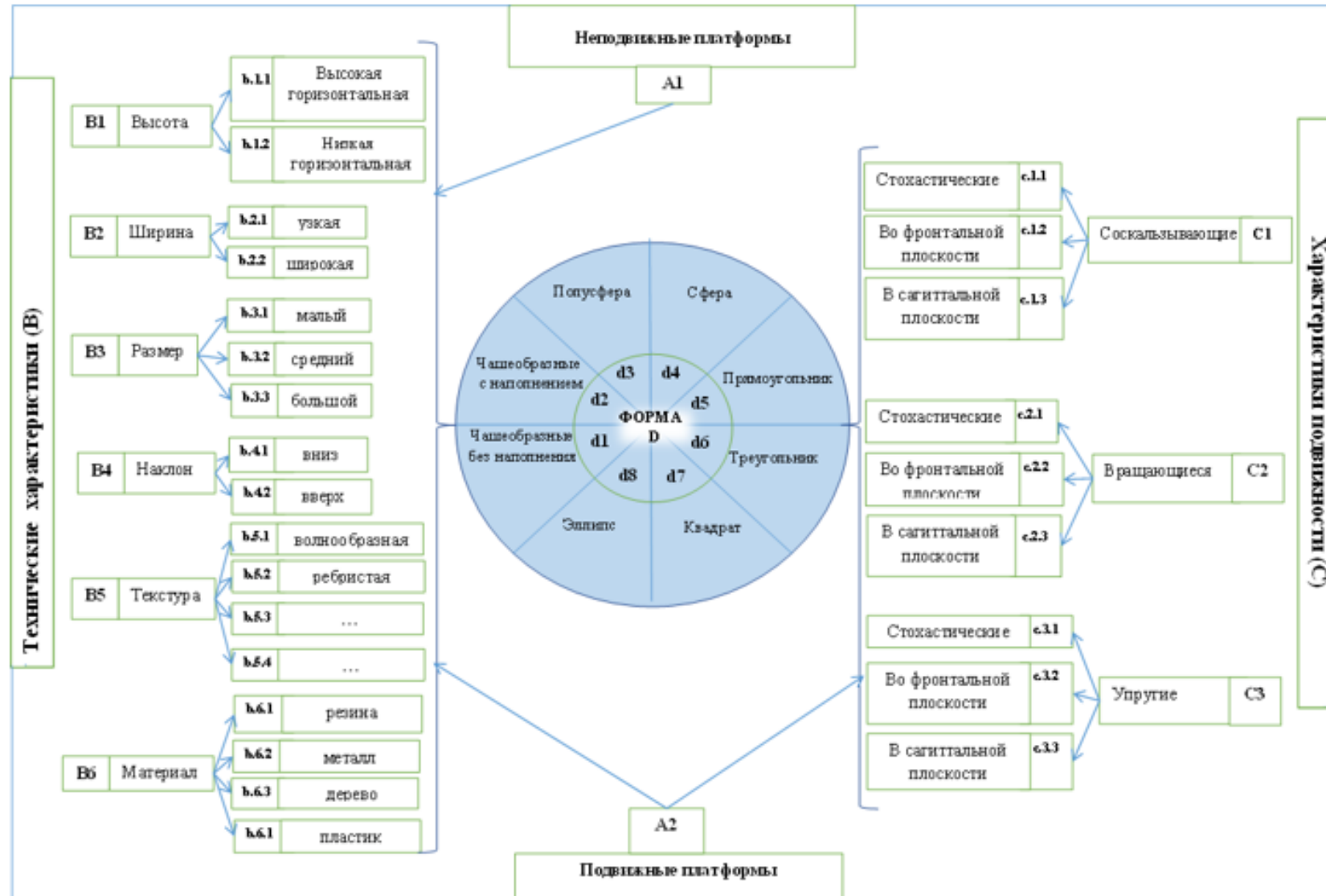


Рисунок 1 - Классификация тренажеров и технических устройств, моделирующих неподвижные и подвижные виды опор

Каждая характеристика подвижности обозначена буквами, позволяющими собирать определенный шифр платформы, который можно использовать для проектирования требуемого устройства.

Рассмотрим более подробно платформы, относящиеся к первой группе – неподвижные платформы (А1). Данный вид платформ можно охарактеризовать, опираясь на некоторые пространственные характеристики (В). Так первой характеристикой является высота рассматриваемой платформы (В1). По высоте можно выделить высокие (b.1.1) и низкие (b.1.2) горизонтальные платформы. Такие платформы чаще всего применяются в тренировке статического равновесия в спортивной гимнастике, акробатике.

По ширине (В2) различают узкие (b.2.1) и широкие (b.2.2) платформы, моделирующие условия сохранения равновесия на одной и двух ногах с различными положениями рук и туловища.

Немаловажным является размер (В3) платформы, который может быть трех видов: малый (b.3.1); средний (b.3.2); большой (b.3.3). Это позволяет создавать условия сохранения равновесия на пальцах, передней части стопы или полной стопе.

Угол наклона платформы (В 4) так же имеет существенное значение. Платформы, имеющие различные вариации угла наклона «вниз» (b.4.1) или «вверх» применяется в технической подготовке, например, лыжников, позволяя моделировать положение стопы для движения «в гору» или «с горы».

Текстура поверхности платформы (В5) предполагает широкий диапазон возможных вариантов, в числе которых можно выделить: гелеобразную (b.5.1), ребристую (b.5.2), разно уровневую выпуклую (b.5.3) и др. Благодаря разной текстуре достигается оздоровительный эффект от воздействия на проприоцепторы стопы.

Материал (В6) из которой изготовлена платформа различается по

своим физическим свойствам и позволяет моделировать условия сохранения равновесия на соревновательных поверхностях (татами, синтетическая дорожка). Для платформ-тренажеров применяются такие материалы, как резина (b.6.1), металл (b.6.2), дерево (b.6.3), пластик (b.6.4).

Приведем пример описания платформы с помощью шифра ее технических характеристик и характеристик подвижности. На рис. 2. представлен образец низкой, широкой, большой, подвижной, вращающейся чашеобразной платформы из пластика с гелеобразным наполнением. Шифр характеристик данной платформы будет выглядеть следующим образом: A2.B1.b.1.2.B2.b.2.2. B3.b.3.3.B6.b.6.1.C2.c.2.1.Dd2.



Рисунок 2 – Платформа чашеобразной формы с наполнением

Предложенная классификация средств тренировки статокINETической устойчивости позволяет осуществлять проектирование и прогноз появления новых тренажеров и технических устройств.

Литература

Полещук Н.К., Зайцев А.А., Макаревский А.Б. Устройство для тренировки вестибулярного аппарата спортсменов «Вертоотрол» // Патент на изобретение №2575431 от 21 января 2016 года.

2. Зайцев А.А. Вестибулярные нагрузки и их мультимодальное моделирование на специальных тренажерах // А.А. Зайцев, Н.К. Полещук, А.Б. Макаревский // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки, 2015. - №2 (32) – С.78-83.

УДК 796.89

ИСТОРИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

*Зверева Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Доценко Александр Юрьевич, магистрант, Севастопольский
государственный университет, Севастополь, Россия*
sev4s2018@yandex.ru

Аннотация. В последние годы пауэрлифтинг приобрёл особую популярность среди студентов вузов, населения и в адаптивном спорте, проводятся самые разнообразные соревнования: чемпионаты вузов, регионов, городов и т. п., не только по классическому силовому троеборью, но и в отдельном упражнении – жим штанги лёжа. В соревнованиях участвуют люди различного возраста: от подростков до ветеранов, мужчины и женщины.

Ключевые слова: пауэрлифтинг; жим лежа; становая тяга; приседания со штангой.

HISTORICAL CHARACTERISTICS OF DEVELOPMENT POWERLIFTING

Zvereva Svetlana Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Dotsenko Alexander Yurievich, master's student, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. In recent years, powerlifting has gained particular popularity among university students, the population and in adaptive sports, the most diverse competitions are held: championships of universities, regions, cities, etc., not only in the classic power triathlon, but also in a separate exercise-bench press. The competitions are attended by people of different ages: from teenagers to veterans, men and women.

Keywords: powerlifting; bench press; deadlift; barbell squats.

Введение

Благодаря возросшей популярности пауэрлифтинга среди молодежи и взрослого населения, этим силовым видом спорта начинает заниматься все больше людей. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма [6].

Пауэрлифтинг - спорт, связанный с подъемом тяжестей атлетом. В пауэрлифтинге 3 базовых упражнения со штангой: приседание со штангой на спине, жим штанги лёжа, становая тяга (подъем штанги с пола до принятия атлетом вертикального положения). На соревнованиях атлету даётся три попытки. Каждая попытка - один подъем с весом. В своей весовой категории выигрывает спортсмен, у которого сумма максимальных весов трёх упражнений окажется наибольшей. Каждое упражнение должно выполняться по правилам пауэрлифтинга, у каждого есть свои нюансы, их немного, но их надо знать.

Основная часть

Пауэрлифтинг зародился на рубеже 40-50-х годов XX века. Основные его движения были взяты из тяжелой атлетики, там они использовались для увеличения результатов в соревновательных упражнениях. Тогда в пауэрлифтинг входили несколько иные движения чем сейчас, например, в соревнования были включены такие упражнения как сгибания рук со штангой стоя, жим из-за головы и т.п. Так, в Великобритании был его собственный вид "Strength set", включавший в себя подъем штанги на бицепс, жим лежа и присед. Современный пауэрлифтинг начал

формироваться к середине 1960-х годов. Первые соревнования были проведены в 1965 году.

В ноябре 1972 года была создана Международная Федерация Пауэрлифтинга (International Powerlifting Federation), единственная, международная организация пауэрлифтинга, являющиеся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных организаций (Рисунок 1). Уже в 1973 был проведен первый официальный чемпионат мира. С 1963 года силовое троеборье включено в состав Паралимпийских игр.



Рисунок 1 – Логотип IPF

В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание международного олимпийского комитета и подписала кодекс WADA (Всемирное антидопинговое агентство).

В СССР пауэрлифтинг долгое время не признавался, в Советском Союзе существовало некое подобие пауэрлифтинга под название атлетическая гимнастика или атлетизм. Основные отличия заключались в сочетании пауэрлифтинга с культуризмом. На соревнованиях спортсмен должен был не только показывать высокие силовые результаты, но и быть эстетично сложен. Так, в программу соревнований входило выполнение жима лежа и приседания со штангой, затем участники позировали перед жюри. Соревнования начали проводиться в 1980-х годах. Из программы соревнований обычно исключалось такое упражнение как становая тяга, вместо него участники соревновались в прыжке в длину или подтягиваниях.

Стоит отметить, что в программу соревнований по культуризму (бодибилдингу) входили такие упражнения как жим лежа и приседания.

Официальным видом спорта пауэрлифтинг был признан лишь в 1987 году с образованием Федерации атлетизма СССР, во главе которой стоял олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Петрович Власов (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Власов Ю.П.

Первые официальные соревнования по силовому троеборью РСФСР прошли в начале 1988 года в Красноярске, затем состоялся первый кубок СССР. А летом первая международная встреча СССР - США. В 1990 году сборная СССР приняла участие в чемпионате мира, где заняла 3-е место.

Обособление пауэрлифтинга от бодибилдинга в СССР произошло в 1990 году, тогда была образована Федерация пауэрлифтинга СССР, входящая в состав IPF. Президентом федерации был Ананьевский Сергей Дмитриевич, главный тренер сборной страны.

На сегодняшний день силовое троеборье включает в себя три соревновательных движения. Жим штанги лежа на скамье, приседания со штангой на спине, тяга штанги с пола (Рисунок 3) [1].



Рисунок 3 – Жим лежа, приседания, становая тяга

Регламент соревнований унаследован от тяжелой атлетики, на каждое движение дается три попытки, если спортсмен не смог одолеть вес во всех трех попытках, он снимается с соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше. Абсолютный чемпион соревнований определяется по формуле Вилкса (общий поднятый вес умножается на коэффициент Вилкса), коэффициент Вилкса определяется с помощью специальной таблицы, он отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом, также её используют при сравнении результатов атлетов разных весовых категорий.

Относительно недавно коэффициент Вилкса был заменен на коэффициент IPF. Есть несколько причин, по которым IPF решила использовать новую формулу IPF для определения абсолютного результата.

Место и роль физической культуры в современном обществе

1. Нынешняя формула была разработана более 25 лет назад с использованием данных, собранных в период с 1988 по 1994 год. Доступный набор данных был не таким обширным, как сегодня.

2. В то время в соревнованиях участвовало не так много спортсменов как сейчас, поэтому для анализа был использован небольшой набор данных, особенно для женщин.

3. Поддерживающая экипировка достигла огромных успехов за последние несколько лет.

4. Методы тренировок были улучшены, а пауэрлифтинг стал более профессиональным.

5. Чемпионаты по жиму лежа проходят на международном уровне. Не было никакого анализа, как используемый коэффициент подходит для дисциплины «Жим лежа».

6. С 2016 года в календаре соревнований IPF проводится чемпионат мира по классическому жиму лежа среди мужчин и женщин во всех возрастных категориях.

7. Весовые категории были изменены в 2011 году.

8. Люди изменились за последние 30 лет: спортсмены в среднем стали тяжелее.

9. Как видно из вышесказанного, пауэрлифтинг сильно изменился за последние несколько лет. Поэтому пришло время оценить, подходит ли использованная формула в этих условиях.

Некоторые соревновательные движения силового троеборья приобрели статус самостоятельных видов спорта, по которым также присваиваются спортивные звания. Например, жим лежа, у него также существуют ответвления: народный жим и русский жим. Первый основывается на выжимании штанги от груди собственного веса как можно больше раз, второй же заключается в жиме штанги фиксированного веса, он

в свою очередь имеет несколько разновидностей ("Чертова дюжина"; "Жимовой марафон" и "Классический русский жим").

В последнее время, в результате улучшения технологии производства экипировки для силового троеборья, пауэрлифтинг разделился на экипировочный и безэкипировочный (классический). В экипировку входят бинты на колени и на запястья, майка для жима лежа, майка для приседаний и становой тяги, комбинезон для приседания, комбинезон для становой тяги (Рисунок 4). В основе своей экипировка подразумевает защиту от травм. Но, как говорилось выше, новые технологии производства позволили усовершенствовать её настолько, что результаты в ней и без нее могут различаться весьма значительно. Так, профессионалы в жиме лежа могут "снять" с майки 100-120 кг. В становой тяге экипировка, в аспекте увеличения результата, практически бессмысленна из-за особенностей выполнения упражнения (отсутствует момент накопления напряжения).



Рисунок 4 – Экипировка для пауэрлифтинга

В IPF используются сертифицированные грифы для пауэрлифтинга, в альтернативных федерациях могут использоваться специально сконструированные грифы для отдельных упражнений.

Гриф для соревнований Eleiko Powerlifting Competition сочетает в себе высококачественные материалы (Рисунок 5.). Сочетание запатентованной шведской стали, прочных втулок из бронзы и рукоятки без покрытия позволили получить исключительный гриф для пауэрлифтинга, который

способен выдержать до 1500 кг и отвечать жестким требованиям самых сильных спортсменов.



Рисунок 5 – Гриф 20 кг Eleiko

Набор блинов, рекомендовано применять необрезиненные блины, которые имеют меньшую толщину, чем обычные обрезиненные блины из тяжелой атлетики, так как для спортсмена высокого класса требуемый вес из обрезиненных блинов может не уместиться на гриф (Рис.6.). Диаметр блинов не должен превышать 45 см.



Рисунок 6 – Блины Eleiko

Заключение

Проанализировав историю возникновения пауэрлифтинга можно сделать вывод об интенсивном развитии пауэрлифтинга. В 1970-х популярность пауэрлифтинга растет не по дням, а по часам. История

пауэрлифтинга насчитывает многих последователей и выдающихся спортсменов в разных странах мира. Наибольшего развития пауэрлифтинг достиг на своей родине - в США. Сегодня в мире существует несколько федераций пауэрлифтинга, которые, называются международными. Наиболее представительной является IPF.

Упражнения в пауэрлифтинге делятся на три группы. К первой группе относятся соревновательные упражнения, ко второй специально подготовленные подводящие упражнения и к третьей дополнительные развивающие упражнения. В целях более объективной оценки и учета тренировочного процесса, воздействия испытываемого организма спортсмена в результате упражнений первой и второй группой, их нагрузку следует считать основной, а нагрузку третьей группы дополнительной.

Экипировка пауэрлифтинга снижает риск получить травму, увеличивает тренировочную нагрузку, повышает результативность в каждом движении силового троеборья.

Литература

1. Воробьев А.Н. Анатомия силы. / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. - Изд. 2-е. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 180с.
2. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. — Харьков: К-Центр, 1998. — 43с.
3. Гузеев П. Пауэрлифтинг: Методическое пособие / П. Гузеев, Ю. Пеганов. - М.: Терра-Спорт, 2003. – 56 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 384 с
5. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. /И.П. Жеков. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 192 с.

УДК 616 – 07:159.944 – 053.6

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМИ ТЕМПАМИ РОСТА

*Корепанов Алексей Львович, доктор медицинских наук, профессор,
Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия*
akorepanov2006@rambler.ru

Аннотация. Проведено исследование физического развития и морфофункциональных показателей у подростков 13-14 лет с различными темпами роста. Установлено, что максимальный уровень функциональных резервов имеют подростки со средними темпами роста. Низкий аэробный потенциал акселератов, вероятно, отражают процессы дезадаптации и особенности реагирования систем жизнеобеспечения на длительный стресс.

Ключевые слова: подростки, физическое развитие, здоровье, адаптация.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS AT DIFFERENT RATES OF GROWTH

*Korepanov Alexey Lvovich, doctor of medical science, professor, Sevastopol
State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. Research of physical development and functional parameters at teenagers of 13-14 years with different rates of growth is lead. It is established that teenagers with average rates of growth have a maximum level of functional reserves. The low aerobic potential of accelerated-type teenagers, probably, reflects processes of desadaptation and features of reaction of life-support systems on long stress.

Key words: teenagers, physical development, health, adaptation.

Введение

Уровень физического развития ребенка отражает его состояние здоровья и определяет спектр резервных возможностей организма при адаптации к среде и проведении реабилитационных мероприятий [1, 2]. В последние годы отмечается снижение уровня физического развития детей. Выявлена отрицательная динамика функционального состояния и сократительной способности миокарда подростков [3]. Сердечно-сосудистая система подростков является уязвимой при воздействии больших нагрузок, что может привести к патологическим изменениям сердца и сосудов [4].

В большинстве исследований морфофункциональных особенностей детей дифференциация проводится лишь по возрастно-половым признакам. Дифференциальное исследование физиологических систем у детей с разными темпами физического развития (нормодантов, акселерантов и ретардатнов) позволит выявить изменения систем жизнеобеспечения, приводящие к снижению уровня здоровья детей.

Целью работы явилось сравнительное исследование физического развития подростков 13-14 лет с разными темпами роста.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 164 подростка (возраст 13-15 лет) – ученики 8 классов школ г. Севастополя. Разделение исследуемых на детей с ускоренным (акселеранты – Ак), нормальным (нормоданты – Н) и замедленным (ретарданты – Р) физическим развитием проводилось на основании полученных ранее ростовых нормативов подростков г. Севастополя [5]: длина тела 13 летних подростков составляет $163,3 \pm 8,5$ см; 14 летних – $167,0 \pm 8,1$ см; 15 летних – $172,8 \pm 8,7$ см. К группе Н отнесли детей с длиной тела в пределах $M \pm \sigma$, к группе Ак – детей с длиной тела больше, чем $M \pm \sigma$, к группе Р – с длиной тела меньше, чем $M \pm \sigma$.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Определяли следующие показатели: массу и длину тела, окружность грудной клетки (ОГК), жизненную емкость легких (ЖЕЛ), силу кисти ведущей руки, физическую работоспособность (ФР), индекс Руфье, индекс Кетле-2 (ИК2), уровень соматического здоровья.

Массу тела определяли с помощью медицинских весов с точностью до 50 г, длину тела – с помощью вертикального ростомера с точностью до 0,1 см, ОГК – посредством мерной прорезиненной ленты с точностью до 0,1 см. ЖЕЛ определяли трижды посредством волюметра фирмы Medizintechnik (Германия), фиксировали максимальный показатель. Силу мышц кисти ведущей руки определяли трижды кистевым динамометром ДРП-120, фиксировали максимальный показатель. ФР определяли по методике Карпмана [6].

Индекс Руфье определяли по динамике пульса в покое и после 30 приседаний по формуле:

$$IP = [4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10,$$

где P_1 – число пульсаций за 15 с в покое, P_2 – число пульсаций за первые 15 с первой минуты восстановления, P_3 – число пульсаций за последние 15 с первой минуты восстановления. Работоспособность оценивается как высокая, если индекс меньше 3, хорошая, если он находится в пределах от 4 до 6, средняя – от 6 до 9, удовлетворительная – от 9 до 14, плохая – выше 14.

Индекс Кетле-2 (ИК2), отражающий массо-ростовое соотношение и гармоничность развития, определяли по формуле:

$$ИК2 = \frac{Масса\ тела(кг)}{Длина\ тела(м)^2}.$$

Уровень здоровья (интегральный показатель, характеризующий энергетический потенциал организма) определяли по методике Апанасенко [7]: используя параметры массы и длины тела, ЖЕЛ, силу мышц кисти, ЧСС, АД, индекс Руфье, рассчитывали 5 индексов в баллах, и по их сумме

определяли уровень соматического здоровья, который оценивался как низкий, если сумма баллов равнялась 2 и ниже, ниже среднего – от 3 до 5 баллов, средний – от 6 до 10 баллов, выше среднего – от 11 до 12 баллов, высокий – от 13 баллов и выше.

Выделяли относительные (рассчитанные на 1 кг массы и 1 м² площади поверхности тела) показатели силы мышц кисти, ЖЕЛ, ФР.

Площадь тела (S) определяли по формуле [8]: $S = (0,02 * КГ) + 0,40$.

Результаты и их обсуждение

Установлено, что средний рост подростков всей исследуемой группы составил $166,01 \pm 8,76$ см, средняя масса тела – $53,76 \pm 10,39$ кг, ОГК – $79,79 \pm 6,87$ см, ИК2 – $19,38 \pm 2,71$. Средний возраст детей оказался равным $14,13 \pm 0,56$ года и достоверно не отличался ($p > 0,05$) у трех исследуемых групп. Показатели массы, длины и площади тела, ИК2 и ОГК у нормодантов, акселерантов и ретардантов представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Основные антропометрические показатели и индексы исследуемых групп

Группы исследуемых	Статистическ. данные	Длина тела, см	Мтела, кг	Стела, м ²	<u>Мтела</u> <u>Стела</u>	<u>Стела</u> <u>Мтела</u>	ОГК	ИК2
Все исследуемые	М ± σ	166,01 ± 8,73	53,76 ± 10,39	1,58 ± 0,19	33,84 ± 3,01	0,030 ± 0,003	79,94 ± 6,87	19,38 ± 2,71
Нормоданты	М ± σ	166,19 ± 5,78	54,02 ± 8,92	1,58 ± 0,14	34,02 ± 2,78	0,030 ± 0,002	79,78 ± 6,29	19,50 ± 2,68
Акселеранты	М ± σ	178,47 ± 4,33 [1]	63,98 ± 7,96 [1]	1,77 ± 0,12 [1]	35,98 ± 2,16 [1]	0,028 ± 0,002 [1]	84,58 ± 5,85 [1]	20,07 ± 2,25
Ретарданты	М ± σ	152,68 ± 3,94 [1,2]	42,21 ± 7,57 [1,2]	1,37 ± 0,25 [1,2]	30,80 ± 2,48 [1,2]	0,033 ± 0,003 [1,2]	70,33 ± 4,41 [1,2]	18,07 ± 2,92 [1,2]

Примечание: [1] – $p < 0,05$ при сравнении с показателями нормодантов; [2] – $p < 0,05$ при сравнении с показателями акселерантов.

Видно, что разница в массе тела между акселерантами и ретардантами составила 21,77 кг, между нормодантами и акселерантами – 9,96 кг, между нормодантами и ретардантами – 11,81 кг; разница в длине тела между акселерантами и ретардантами составила 25,79 см, между нормодантами и акселерантами – 12,28 см, между нормодантами и ретардантами – 13,51 см. ИК2, отражающий «упитанность» ребенка и гармоничность его развития, больше ($p < 0,05$) у нормодантов и акселерантов, чем у ретардантов ($p < 0,05$). Между акселерантами и нормодантами по показателю ИК2 различия не достоверны ($p > 0,05$). Абсолютная площадь тела была больше ($p < 0,05$) у акселерантов, чем у нормодантов и ретардантов, и больше ($p < 0,05$) у нормодантов, чем ретардантов. Однако относительная площадь тела (на 1 кг веса) оказалась наименьшей у акселерантов, средней у нормодантов и максимальной у ретардантов ($p < 0,05$). Относительная масса тела (на 1 м² площади поверхности) оказалась максимальной у акселерантов, средней у нормодантов и минимальной у ретардантов ($p < 0,05$). Индекс активной массы, отражающий степень развития мускулатуры, у акселерантов достоверно ($p < 0,05$) меньше, чем у ретардантов и нормодантов, между которыми различий по этому показателю не выявлено.

Исследование функциональных показателей и индексов позволило выявить существенные различия резервных возможностей основных систем жизнеобеспечения акселерантов, нормодантов и ретардантов (таблица 2).

Так, абсолютная кистевая сила у акселерантов значительно превышает ($p < 0,01$) данный показатель у нормодантов и у ретардантов; у нормодантов она достоверно выше, чем у ретардантов. Однако относительные величины кистевой силы (рассчитанные на 1 кг массы тела и 1 м площади поверхности) у акселерантов и нормодантов достоверно не различаются. У ретардантов все силовые показатели достоверно ($p < 0,01$) ниже, чем у двух других исследуемых групп.

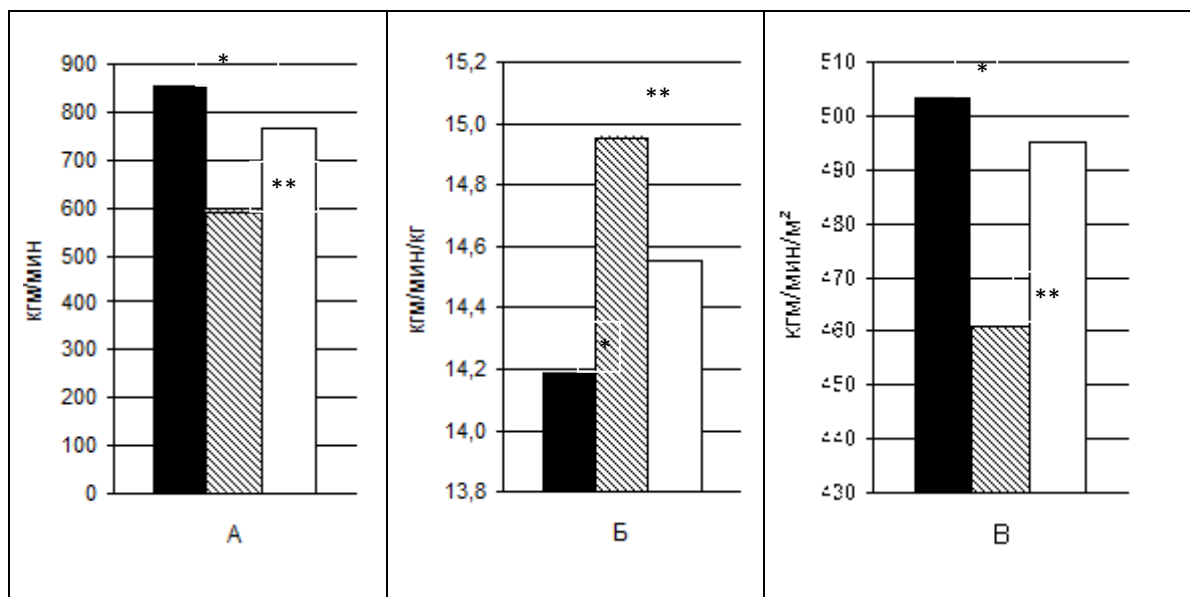
Таблица 2 - Основные функциональные показатели и индексы исследуемых групп

Группы исследуемых	Статистические показатели	Сила кисти (кг)			ЖЕЛ (л)			PWC 170 (кгм/мин)			Индекс Руфье	Уровень здоровья (баллы)
		абс	на кг массы	на м ² площади тела	абс	на кг массы	на м ² площади тела	абс	на кг массы	на м ² площади тела		
Все исследуемые	M ± σ	34,7 2 ± 9,32	0,65 ± 0,15	21,83 ± 5,20	2,84 ± 0,65	0,05 ± 0,01	1,8 ± 0,33	749,4 ± 251,8	14,5 2 ± 4,4	483,3 ± 147,8	8,27 ± 1,89	4,31
Нормоданты	M ± σ	35,2 5 ± 7,98	0,66 ± 0,14	22,17 ± 4,78	2,84 ± 0,52	0,05 ± 0,01	1,8 ± 0,30	766,2 ± 206,88	14,5 5 ± 3,5	495,0 ± 111,9	8,23 ± 2,06	4,42
Акселеранты	M ± σ	41,9 7 ± 8,07 [1]	0,66 ± 0,14	23,77 ± 4,59	3,53 ± 0,67 [1]	0,06 ± 0,01 [1]	2,0 ± 0,39 [1]	860,5 ± 162,19 [1]	14,1 9 ± 3,1 [1]	503,2 ± 102,7	8,71 ± 2,20 [1]	3,87
Ретарданты	M ± σ	24,8 ± 8,62 [1,2]	0,59 ± 0,20 [1,2]	18,21 ± 6,17 [1,2]	2,16 ± 0,45 [1,2]	0,05 ± 0,01 [2]	1,57 ± 0,29 [1,2]	592,1 ± 123,3 [1,2]	14,9 5 ± 3,2 [1,2]	460,1 ± 92,2 [1,2]	8,06 ± 2,16 [1,2]	4,26

Примечание: [1] – $p < 0,05$ при сравнении с показателями нормодантов; [2] – $p < 0,05$ при сравнении с показателями акселерантов.

Абсолютная ЖЕЛ, составив в среднем по всем исследуемым 2,84 л, как и предполагалось, оказалась максимальной у акселерантов, средней у нормодантов и минимальной у ретардантов. Относительная ЖЕЛ оказалась достоверно ($p < 0,05$) выше у акселерантов, чем у других групп. ЖЕЛ, рассчитанная на 1 м² поверхности тела, была достоверно ($p < 0,05$) выше у акселерантов, чем у нормодантов и ретардантов, и выше ($p < 0,05$) у нормодантов, чем у ретардантов.

ФР составила в среднем $749,4 \pm 251,8$ кгм/мин, причем у акселерантов показатель оказался на 12,3 % выше ($p < 0,01$), чем у нормодантов, составив 860,5 кгм/мин. У нормодантов работоспособность оказалась равной 766,2 кгм/мин, что на 29,41 % выше ($p < 0,01$), чем у ретардантов, у которых данный показатель составил $592,1 \pm 123,3$ кгм/мин (рисунок 1А).



Примечание: * - $p < 0,05$ при сравнении с показателями нормодантов, ** - $p < 0,05$ при сравнении с показателями акселерантов.

Рисунок 1 - Показатели физической работоспособности для акселерантов (черные прямоугольники), нормодантов (белые прямоугольники) и ретардантов (заштрихованные прямоугольники). А – абсолютные значения; Б – относительные значения; В – величина физической работоспособности, рассчитанная на 1 м² площади поверхности тела

Относительная ФР (рассчитанная на 1 кг массы тела) составила в среднем по группе $14,52 \pm 4,4$ кгм/мин/кг, оказавшись равной у акселерантов, нормодантов и ретардантов $14,19 \pm 3,1$; $14,55 \pm 3,5$ и $14,95 \pm 3,2$ кгм/мин/кг соответственно. В отличие от общей работоспособности, относительная ФР оказалась достоверно ($p < 0,05$) выше у ретардантов, чем у нормодантов и акселерантов; достоверно выше ($p < 0,05$) у нормодантов, чем у акселерантов (рисунок 1 Б).

ФР, рассчитанная на 1 м² площади поверхности тела, составила в среднем по всем исследуемым $483,3 \pm 147,8$ кгм/мин/м², достигая максимума ($503,2 \pm 102,7$ кгм/мин/м²) у акселерантов и составив у нормодантов и ретардантов $495,0 \pm 111,9$ и $460,1 \pm 92,2$ кгм/мин/м² соответственно (рисунок 1В). Данный показатель у акселерантов и нормодантов достоверно не отличался, но был выше ($p < 0,05$), чем у ретардантов.

Индекс Руфье, отражающий резервные возможности сердечно-сосудистой системы, в среднем по группе составил $8,27 \pm 1,89$, что соответствует среднему уровню работоспособности сердца. Максимальные резервы адаптации сердца по индексу Руфье выявлены у ретардантов ($8,06 \pm 2,16$), средние – у нормодантов ($8,23 \pm 2,06$) и минимальные – у акселерантов ($8,71 \pm 2,2$).

Результаты исследований демонстрируют существенные морфофункциональные различия подростков с разным уровнем физического развития. Анализ основных параметров физического развития (масса и длина тела, ОГК) в целом по группе показал, что севастопольские восьмиклассники опережают своих сверстников во многих регионах России и за рубежом. В этой связи использование для оценки физического развития подростков нормативов, полученных в других регионах, представляется некорректным, т.к. может привести к неверным выводам о состоянии ребенка.

Анализ относительных (на 1 кг массы) показателей демонстрирует снижение функциональных резервов у акселерантов, имеющих максимальную относительную массу. Показатель относительной массы нельзя использовать как критерий морфофункциональной зрелости. Действительно, будучи более крупными, высокими, и более «упитанными» (по ИК2), чем остальные дети, акселеранты имеют низкие функциональные показатели. Так, относительная сила кисти у акселерантов не отличается от

таковой у нормодантов. Интегральный показатель функционального состояния систем жизнеобеспечения – относительная физическая работоспособность – у акселерантов самый низкий из 3 исследуемых групп. Уровень соматического здоровья, отражающий резервы аэробного обеспечения, у них также минимален. Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, критерием которым служит индекс Руфье, оказались наименьшими у акселерантов и наибольшими – у ретардантов. Превышение параметров ЖЕЛ (как абсолютных, так и относительных) у акселерантов по сравнению с другими группами исследуемых вряд ли говорит о большей функциональной зрелости и отражает лишь компенсаторное развитие внешнего дыхания в ответ на увеличенный кислородный запрос, необходимый для избыточной теплопродукции.

Анализ результатов исследования показывает, что высокие антропометрические показатели подростков г. Севастополя не коррелируют с их функциональным состоянием – восьмиклассники имеют уровень соматического здоровья «ниже среднего», что говорит об их низком аэробном потенциале. Очевидно также некорректность использования абсолютных физиометрических показателей для оценки физического развития детей, так как при этом создается картина ложного благополучия – крупный ребенок может иметь высокие показатели силы кисти, ЖЕЛ, PWC170, однако его функциональные резервы при этом оказываются низкими. Установленные различия функциональных резервов и адаптивных возможностей подростков с разным уровнем физического развития, вероятно, являются проявлением особенностей реагирования систем жизнеобеспечения на длительные стрессорные воздействия внешней среды. Низкие функциональные возможности акселерантов по сравнению с другими детьми отражают развивающуюся дезадаптацию и могут являться благоприятным фоном для развития различной патологии. Разработка методик донозологической скрининговой диагностики физиологических

резервов подростков позволит проводить своевременную медико-педагогическую коррекцию и в конечном итоге снизить заболеваемость.

Литература

1. Баранов А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации / А.А. Баранов // Педиатрия – 2012, №3. – С.9-14.
2. Лубышева Л.И. Кинезиологический подход как методология современной спортивной науки и практики / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская // Теория и практика физической культуры – 2015. – № 12. – С.3-5.
3. Корепанов А.Л. Функциональные показатели деятельности сердца у подростков с разными темпами физического развития / А.Л. Корепанов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №12. – С.49-51
4. Балыкова Л.А. Изменения сердечно-сосудистой и иммунной систем у юных спортсменов: положительные эффекты L-карнитина / Л.А. Балыкова [и др.] // Педиатрия. Приложение «Consilium Vedicum». – 2014. – № 4. – С. 20-24
5. Корепанов А.Л. Исследование двигательной реакции у подростков / А.Л. Корепанов // Вестник физиотерапии и курортологии. Специальный выпуск. – 2007. – С.48-52.
6. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
7. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. Серия «Гиппократ» / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
8. Доскин В.А. Морфофункциональные константы детского организма: Справочник / В.А. Доскин. – М.: Медицина, 1997. – 288 с.
9. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В.Хрущева. – Руководство для врачей. – М.: Медицина. – 1991. – 560 с.

УДК 796/799

ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕННИСА НА ТЕРРИТОРИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Коробко Юлия Андреевна, аспирант, **Пельменёв Виктор Константинович**, доктор педагогических наук, профессор, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, Калининград, Россия
korobko.julia@gmail.com

Аннотация. В данной статье раскрыты исторические аспекты становления тенниса на территории Калининградской области, установлена зависимость уровня развития спорта от изменений в нормативно-правовой базе и структуре управления сферой физической культуры и спорта. На основе анализа исторического опыта предложены условия, обеспечивающие эффективное развитие тенниса в Калининградском регионе с учетом его эксклавности.

Ключевые слова: теннис, управление спортом, спортивная федерация.

HISTORICAL STAGES OF TENNIS DEVELOPMENT IN KALININGRAD REGION

Korobko Julia, graduate student, **Pelmenev Viktor Konstantinovich**, doctor of pedagogical sciences, professor Baltic Federal University named after I. Kant, Kaliningrad, Russia

Abstract. This article reveals the historical aspects of the formation of tennis on the territory of the Kaliningrad region, establishes the dependence of the level of development of sports on changes in the regulatory framework and the structure of management of the sphere of physical culture and sports. Based on the analysis of historical experience, conditions are proposed that ensure the effective development of tennis in the Kaliningrad region, taking into account its exclave nature.

Keywords: tennis, sports management, sports federation.

Введение

Для формирования наиболее эффективной модели развития тенниса в Калининградской области необходимо было проанализировать исторические этапы становления тенниса в регионе и выявить закономерности, характерные для разных периодов времени. В дальнейшей работе при составлении модели будут выявлены критерии, характерные для наиболее успешных периодов развития и разработаны рекомендации для минимизирования негативных факторов влияющих на развитие спорта в Калининградской области, в частности, тенниса.

При изучении истории развития тенниса в Калининградской области основная задача стояла в раскрытии основных исторических аспектов становления тенниса на территории Калининградской области, описании механизмов зависимости развития спорта от законодательной и нормативно-правовой базы, организационной структуры и управления сферы физической культуры и спорта.

Данная статья содержит краткое описание исторических этапов развития тенниса на территории Калининградской области и разделение ее на этапы, а также выделение причин и факторов, обуславливающих уровень развития тенниса на территории Калининградской области на данных этапах. Содержание данной статьи позволяет наметить дальнейшие направления деятельности с целью развития и популяризации вида спорта - теннис на территории Калининградской области.

Основная часть

Калининградский теннис имеет богатую историю и традиции. За весь период существования Калининградской области теннис являлся одним из приоритетных видов спорта, при этом были и этапы развития, когда теннис как вид спорта не имел возможности дальнейшего роста, переживал

снижение показателей уровня развития спорта. Однако интерес к занятиям теннисом у населения не пропадал никогда.

Становление и развитие тенниса в регионе условно можно разделить на следующие этапы:

- 1945 - 1956 гг. – условная приоритетность тенниса, как вида спорта, на территории Калининградской области;

- 1957 - 1991 гг. – этап становления и успешного развития тенниса в Калининградской области;

- 1992 - 2000 гг. – период стабилизации состояния тенниса в Калининградском регионе на достаточно высоком уровне;

- 2000 - 2007 гг. – периода резкого спада, снижение финансирования, закрытие и перевод объектов в частные руки, невозможность реализации программ развития вида спорта и результативной спортивной подготовки спортсменов;

- 2007 - 2017 гг. – состояние стабилизации на сниженном уровне развития, единичные результаты, закрытие официальных турниров, отсутствие новых проектов и программ;

- 2017 г. – по настоящее время – период подъема и популяризации, повышение интереса к занятиям, увеличение уровня доступности и результативности вида спорта.

Развитие тенниса и быстрый период становления на территории Калининградской области после Второй мировой войны, теннис получил в результате передачи территории с имеющейся материально-технической базой [2, 4]. Большую роль в становление именно тенниса играют персоналии и активное развитие тенниса на территории всего Советского союза [6]. Далее развитие происходило волнообразно. Это было связано не только с особенностями функционирования системы управления конкретным видом спорта, но и с комплексными изменениями в региональной социально-политической ситуации [3]. В частности,

областной Спортивный Комитет был несколько раз преобразован и передавался в подчинение разным структурам – от образования до здравоохранения.

В 2000-е годы наблюдалось снижение уровня существования тенниса в Калининградской области. Основными причинами послужили коммерциализация спорта и физической культуры, внедрение новой нормативно-правой базы, передача спортивных сооружений в частную собственность, отсутствие государственного финансирования тенниса на территории Калининградской области, недостаток кадрового обеспечения системы управления в государственной, общественной и коммерческой структурах [1, 6, 10].

В настоящее время в Калининградской области происходят существенные положительные изменения в системе управления теннисом: внедряется новый опыт работы, разрабатываются программы развития, реализуются проекты и законы [7, 8]. Все это позволит вывести теннис в регионе на новый этап существования на основе систематизации и использования имеющегося опыта спортивной подготовки и соревновательной деятельности, многоуровневой профессиональной подготовки кадров [5].

Основным толчком к развитию тенниса в настоящем времени стало создание эффективной федерации по виду спорта, то есть единой организационной структуры, которая осуществляет администрирование и контроль всех составляющих вида спорта в регионе на различных уровнях реализации программ спортивной подготовки. Особое внимание уделяется распределению финансовых средств, выделяемых на развитие спорта, и привлечению новых источников дохода [9].

В течение всего периода существования Калининградской области наличие такой структуры являлось ведущим фактором эффективного развития тенниса как вида спорта [2, 10].

Организация взаимодействия данной структурной единицы с государственными структурами (региональным министерством спорта и Центром спортивной подготовки сборных команд Калининградской области), а также оптимальное распределение обязанностей между всеми направлениями деятельности федерации - детско-юношеский спорт, профессиональный спорт, пляжный теннис, организация и проведение спортивных соревнований, физкультурно-массовых мероприятий, пропагандистская деятельность и др.

Среди средств решения поставленных задач деятельности является активное вовлечение родительского комитета спортсменов федерации, реализация проектной деятельности, расширение направлений спортивных дисциплин и контингента занимающихся.

Выводы

Разделение истории тенниса в Калининградской области на относительно завершённые этапы позволяет выявить условия и механизмы взаимодействия различных факторов, определить перспективные направления его дальнейшего развития.

В настоящее время основным условием повышения уровня развития тенниса в Калининградском регионе является эффективно выстроенная система деятельности аккредитованной федерации по виду спорта. Это позволит теннису в Калининградском регионе выйти на качественно новый этап - сохранить и улучшить материально-техническую базу, увеличить инвестиции, повысить число занимающихся теннисом в регионе и обеспечить эффективность спортивной подготовки.

Литература

1. Борисова О.В/ Теннис как вид спортивно-коммерческой деятельности / О.В. Борисова, Ю.П. Причуда // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2011. - С. 20-25.

2. Глинчикова Л.А. Развитие физической культуры в системе образования в Восточной Пруссии и Калининградской области: дис. к.п.н, Калининград, 2006. – 205 с.

3. Гребенюк О.С. Философия регионального образования / О.С. Гребенюк // Общее и профессиональное образование в условиях СЭЗ: Материалы международной конференции. Калининградский ун-т. - Калининград, 1995. С. 7-10.

4. Губин А.Б., Строкин В.Н. Очерки истории Кенигсберга /А.Б. Губин, В.Н. Строкин. - Калининград: Кн. изд-во, 1991. - 190 с.

5. Кокоулина О.П. Тенденции развития тенниса на современном этапе. / О.П. Кокоулина, Н.В. Оляшев, П.Н. Звягинцев // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Выпуск 2, 2020. - С. 82-87.

6. Нечаев С.В. Теннис как социально-политический и культурный феномен в XX-XXI вв.: историография проблемы / С.В. Нечаев // Материалы Восьмых Байкальских социально-гуманитарных чтений в 2 т. Т. 1 – Иркутск: изд-во ИГУ, 2015. – С. 90-94.

7. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»: Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 (с изм. и доп.).

8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ (с изм. и доп.).

9. Программа развития тенниса в Калининградской области: нормативно-правовой акт РФСОО «КОФТ», по данным Минспорта Калининградской области, 2020. – 36 с.

10. Самсонова Н.В., Титова И.В. История развития и становления тенниса в Калининградской области: ООО «Аэтерна», сборник статей Международной научно-практической конференции «Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике, и образовании», Ростов-на-Дону, 2018. – С. 208-211.

УДК 613.95

**ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ШКОЛЬНИКОВ 12-15 ЛЕТ**

*Котченко Юрий Васильевич, кандидат технических наук, доцент,
Прошкина Яна Станиславовна, студент, Севастопольский
государственный университет, Севастополь, Россия*
prosto.yaaaana@mail.ru

Аннотация. Проведено исследование среди 36 подростков возраста 12-15 лет относительно их динамики функционального состояния в ходе обучения в общеобразовательном учреждении. Установлено, что систематические дополнительные занятия спортом в секциях способствуют укреплению и поддержанию здоровья школьников 12-15 лет. Результаты исследования могут стать основой для создания комплексной программы по сбережению здоровья в общеобразовательной организации.

Ключевые слова: функциональное состояние, физическая культура, здоровье, тренировки, комплексная программа, физические нагрузки.

**THE INFLUENCE OF SYSTEMATIC PHYSICAL EDUCATION ON
THE FUNCTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN AGED 12-15**

*Kotchetko Yuri Vasilyevich, candidate of technical sciences, associate
professor, Proshkina Yana Stanislavovna, student, Sevastopol State University,
Sevastopol, Russia*

A study was conducted among 36 adolescents aged 12-15 years regarding their dynamics of functional state during training in a general education institution. Systematic additional sports activities in the sections help to strengthen and maintain the health of schoolchildren aged 12-15 years. The results of the study can become the basis for the creation of a comprehensive program for the preservation of health in a general education organization.

Keywords: functional state, physical culture, health, training, complex program, physical activity.

Введение

В современном мире необходимы систематические и правильные занятия спортом - не на уровне профессиональных спортсменов, а в качестве укрепления своего физического здоровья. В повседневной жизни школьники занимаются в большей мере умственным или нефизическим трудом. Из-за этого возникают проблемы с ожирением, ухудшением работоспособности различных органов и систем в целом. Возникает необходимость ежедневно выделять по часу в день на зарядку и физическую активность, чтобы поддерживать организм в тонусе. Также, с каждым годом становятся популярнее тренажерные клубы, «фитнес-залы» [6]. Однако подростки часто занимаются в данных центрах спортом под влиянием моды либо окружающих их людей.

В статье рассматривается вопрос систематических занятий физической культурой и спортом, и их влияние на развитие организма школьников 12-15 лет.

Основная часть

Опытно-экспериментальное исследование развития двигательных качеств у школьников 12-15 лет проводилось на базе ГБОУ города Севастополя «Средняя общеобразовательная школа № 30 имени Героя Советского Союза Г.А. Рубцова» с сентября 2020 года по май 2021 года.

Участники были подразделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу (КГ) вошли учащиеся, двигательная активность которых в основном ограничивалась тремя уроками физической культуры, а также случайными мероприятиями по физической культуре, то есть организованной мышечной деятельностью они не занимались. Экспериментальная группа (ЭГ) помимо школьных

занятий, систематически занималась мышечными тренировками, имела юношеские разряды, их двигательная подготовленность значительно выше, чем показатели учащихся первой группы [3].

Проведя анкетирование в 8-ых классах, было выяснено: занимаются самостоятельно каким-либо спортом среднее количество учащихся, около 55% (эти учащиеся и были отнесены к экспериментальной группе).

Предварительный опрос показал, что все обследуемые дети имеют хорошие условия для нормального роста и развития, но значительную часть времени они проводят без движения, сидя в образовательных учреждениях, за компьютерами, или же занимаясь с репетиторами. Собранные данные подтвердили актуальность исследования и необходимость дополнительных занятий физической культурой с целью профилактики заболеваний и охраны здоровья детей.

Обратимся к таблице среднестатистического соотношения роста и веса тела для девочек 12-15 лет (таблица 1). Показатели роста контрольной группы соответствуют критерию «выше среднего», а в показателе масса – «среднему». Это свидетельствует о недостаточной массе тела в сравнении с ростом, что может говорить о недостаточной двигательной активности, и, следовательно, недостаточной мышечной массы для данного возраста. В экспериментальной группе показатели роста соответствуют критерию «выше среднего» и масса тоже соответствует критерию «выше среднего». Что свидетельствует о нормальном развитии данной группы девочек.

Таблица 1 – Показатели веса и тела у девочек 12-15 лет

Критерий	Рост (см)	Вес (кг)
Очень низкий	До 143	До 32
Низкий	143-148	32-38
Ниже среднего	148-151	38-43
Средний	151-159	43-51
Выше среднего	159-163	51-59
Высокий	163-168	59-63
Очень высокий	От 168	Более 63

Физическая нагрузка (приседания) вызывала достоверное увеличение ЧСС у девочек 12-15 лет, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. На 3-й минуте восстановительного периода восстановление ЧСС до исходных значений происходило у девочек, систематически занимающихся утренней физической зарядкой, у них ЧСС была лишь на 4% выше исходных значений, а к 5-ой минуте ЧСС практически полностью восстанавливается у всех детей.

Частота сердечных сокращений в покое у девочек 12-15 лет, контрольной группы составила $71,8 \pm 1,75$ уд/мин, физическая нагрузка на первой минуте вызывала достоверное увеличение ЧСС до $103,1 \pm 5,15$ уд/мин ($p < 0,05$). На 3-й минуте восстановительного периода ЧСС у девочек составила $78,1 \pm 2,56$ уд/мин, что было достоверно больше исходных значений ($p < 0,05$). На 5-й минуте восстановительного периода ЧСС у девочек, снизилась до $73,4 \pm 2,3$ уд/мин, т.е. наблюдалось практически полное восстановление ЧСС (рисунок 1).

Физическая нагрузка у девочек 12-15 лет, систематически занимающихся физической культурой вызывала достоверное увеличение значений ЧСС с $69,2 \pm 1,58$ уд/мин до $97,2 \pm 6,23$ уд/мин ($p < 0,05$). На 3-й минуте восстановительного периода у девочек, систематически занимающихся физической культурой значение ЧСС составило $72,4 \pm 1,63$ уд/мин, т.е. полного восстановления данного параметра не наблюдалось. Далее происходило плавное снижение значения данного параметра, и к 5-й минуте восстановительного периода ЧСС равнялась $70,8 \pm 1,47$ уд/мин. что было лишь на 2 % больше исходных значений (рисунок 1).

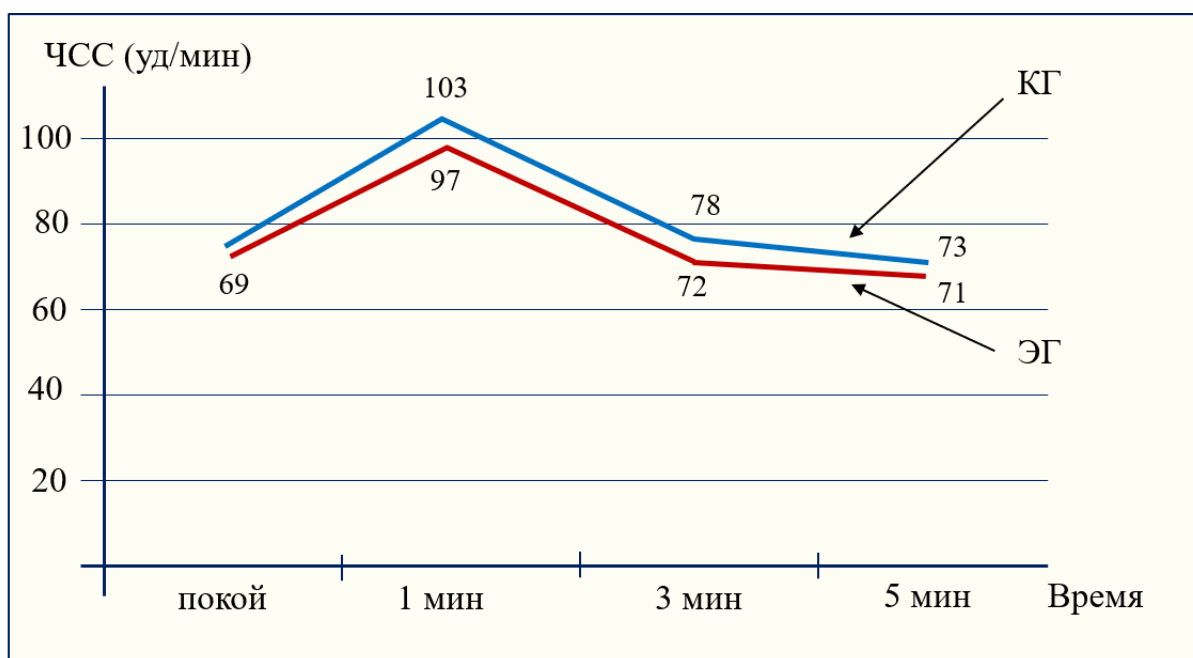


Рисунок 1 – Динамика показателей ЧСС при выполнении физической нагрузки у девочек 12-15 лет контрольной и экспериментальной групп

Исследование показало, что у обследуемых детей имеются хорошие условия для нормального роста и развития, однако большую часть своего времени они проводят без движения – сидят на уроках в образовательных учреждениях, дома за компьютерами, или же занимаются дополнительно с репетиторами [4]. Это заставляет задуматься над программой, направленной на профилактику заболеваний и охрану здоровья детей.

Выводы

Анализ здоровья исследуемого контингента показал, что работа по здоровьесбережению в общеобразовательной организации, где дети проводят большую часть своего времени, требует более тщательной проработки. Наличие системы физкультурно-оздоровительной работы должно носить не только декларативный характер [8].

Проведённое исследование показало, что в сравнении с аналогичными результатами сверстников 15-летней давности, повышение степени современных интеллектуальных нагрузок у подростков в учебном

процессе, снижает уровень физической подготовленности и способностей учащихся 12-15 лет в целом. Полученные данные свидетельствуют о необходимости повышения внимания к уровню подготовки и развитию физических способностей учащихся с использованием упражнений скоростной, скоростно-силовой, силовой, координационной, а также упражнений, направленных на развитие выносливости.

Литература

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов // Казань: Изд-во «Вестфалика», 2019. - 202 с.
2. Ахундов Р.А. Исследование двигательной активности (основных локомоций) учащихся начальной школы / Р.А. Ахундов // Автореферат диссертации канд. пед. наук. М., 2016. - 33 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др. // М.: Просвещение, 2016. - 360 с.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич // М.: Физкультура и спорт, 2019. - 275 с.
5. Баранов А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина // М.: Издательство «Научный центр здоровья детей РАМН», 2018 - 216 с.
6. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека / П.Н. Башкиров // М.: Изд-во Московского ун-та, 2011. - 340 с.
7. Беляев Н.Г. Характеристика физического развития современных школьников / Н.Г. Беляев, О.В. Суворов // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях : материалы научно-практ. конф. Ставрополь: СГУ, 2017. - С. 30-31.

8. Богомолова Е.С. Оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С. Богомолова и др.// Н. Новгород: Издательство НГМА, 2016. - 260 с.

9. Бунак В.В. Антропометрия / В.В. Бунак // М.: УчПедГизНаркомпроса РСФСР, 1941. - 368 с.

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский // М.: Физкультура и спорт, 2016. - 331 с.

УДК 796.06

**ПРОГРАММА ZUMBA КАК ИННОВАЦИОННАЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ,
ПОВЫШАЮЩАЯ МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНОВ**

*Луценко Евгения Владимировна, старший преподаватель, Филь Валерия
Владиславовна, старший преподаватель, Соколова Ирина Юрьевна,
старший преподаватель, Вологодский Государственный Университет,
Вологда, Россия*
wokoladd@yandex.ru

Аннотация. В данной работе рассматривается программа Zumba как одна из инновационных и актуальных направлений фитнеса. Дана краткая характеристика программы. Отмечены особенности направления и принципы системы тренировок Zumba. Анализируется воздействие данной программы на организм обучающихся и их физическую подготовленность.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, Зумба, мотивация, студенты, фитнес.

**THE ZUMBA PROGRAM IS AN INNOVATIVE PHYSICAL CULTURE
AND WELLNESS TECHNOLOGY THAT INCREASES THE
MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

*Lutsenko Evgeniya Vladimirovna, senior lecturer, Fil Valeria Vladislavovna,
senior lecturer, Sokolova Irina Yurievna, senior lecturer, Vologda State
University, Vologda, Russia*

Abstract. This paper considers the Zumba program as one of the most innovative and relevant areas of fitness. A brief description of the program is given. The features of the direction and principles of the Zumba training system are noted. The impact of this program on the body of students and their physical fitness is analyzed.

Keywords: physical education, physical culture, Zumba, motivation, students, fitness.

Введение

Как мы уже публиковали в более ранних своих работах – «В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура и спорт» одна из главных дисциплин воспитания общей профессиональной культуры современного специалиста и основное средство укрепления здоровья, неотъемлемый фактор нравственного, физического, интеллектуального и духовного развития личности» [1].

В связи, с большой учебной нагрузкой, с вынужденной подработкой и многочасовой занятостью, двигательная активность студентов снижается, работоспособность и состояние здоровья с каждым годом ухудшаются и становятся не стабильными. Занятия физической культурой в Вузах направлены на удовлетворение потребности в двигательной активности, но незаинтересованность студентов в регулярных занятиях физической культурой является одной из проблем для современного высшего учебного заведения. Из-за плохой посещаемости эффективность занятий отсутствует. Главная причина - непривлекательность занятий и средств, которые применяют в их построении. Но потребность в здоровом образе жизни обучающихся, напротив возрастает, и требует от образовательного процесса по физическому воспитанию инновационного подхода [2]. Поэтому, студентов необходимо заинтересовывать к практическим занятиям физической культурой, что возможно только за счет внедрения и использования современных средств и форм физического воспитания в виде оздоровительных технологий. Современная образованная молодежь проявляет большой интерес к различным формам фитнеса, в частности к новой танцевальной фитнес программе Zumba (Зумба).

Основная часть

На сегодняшний день одной из самых модных и активно развивающихся форм танцевального фитнеса, во всей мировой фитнес индустрии является Zumba (Зумба) - танцевальная фитнес программа,

основанная на латиноамериканских и мировых ритмах. В этой зажигательной программе, имеются комбинации кардионагрузки и упражнения на укрепление мышц, а также присутствуют принципы аэробной, интенсивной, силовой тренировки, основополагающим методом проведения занятия является поточный, а также прерывистая тренировка. Программа Zumba (Зумба) способствует сжиганию жира и укреплению мышц, при этом учитываются физиологические и психологические принципы интервальной тренировки - применение разнообразных темпов в занятиях.

Кроме этого, совершенствуется координация, повышается амплитуда движения в суставах, быстрота и точность, а также развивается музыкальность, ритмичность и раскрепощенность в движениях [3]. Программа занятия Zumba (Зумба) имеет три основных части (разминка, основная часть, заминка).

Разминка: Общая подготовка мышц, связок и суставов к работе. Состоит из связок базовых шагов аэробики. Длительность 10-15 минут. Основная часть: Содержится основная образовательная нагрузка. Повтор предыдущего изученного материала, 1-2 новых композиции, что позволяет включиться в группу даже новичку. Исполняется 10-12 композиций под основные ритмы Zumba (меренге, сальса, реггетон, кумбия). Продолжительность 40-45 минут.

Заминка: Используются 1-2 композиции низкой интенсивности. Движения имеют небольшую амплитуду, чтобы снизить пульс до начального уровня. А также применяются упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на растягивание и расслабление мышц. Зумба сочетает в себе музыку, базовые шаги и хореографию, что делает программу уникальной. Музыка является движущей силой и одним из важных компонентов, базовые шаги - особые ощущения и чувственные движения, хореография - диктует движение, танцевальные движения сопряжены с

каждой музыкальной частью композиции, при повторении части в музыке, выполняются определенный базовый шаги. Таким образом, к каждой части музыкальной композиции существует определенные шаги. Зумба является одним из нетрадиционных методов проведения физической культуре в вузе, который может стать одним из базовых.

Выводы

Zumba (Зумба) - сочетание энергичной музыки, которая мотивирует на занятия, уникальные движения и комбинации, которые представляют собой определенный танец. В основе тренировки Zumba (Зумба) находятся принцип, по которому тренировка происходит быстро, зажигательно и эффективно, можно отвлечься от проблем, при этом происходит физическая нагрузка, но и психологическая разгрузка. На данный момент занятия по физической культуре в ВУЗе не обеспечивают повышение уровня физиологических качеств, а также отсутствует положительное влияние на физическое развитие и функциональное состояние студентов, поэтому следует внедрять нетрадиционный метод занятий физической культуры, одним из которых является занятия по программе Zumba (Зумба), которая оказывает положительные результаты в развитии не только физических качеств, но и психологического состояния студентов. При занятиях происходит не только укрепление мышц, повышается выносливость, корректируется телосложение, в целом укрепляется здоровье и психологическое самочувствие. Занятия помогают выразить свои чувства, выплеснуть негативную энергию и справиться со стрессовыми ситуациями, поэтому применение фитнес - направления Zumba – одно из самых эффективных направлений в физкультурно-оздоровительных технологиях проведения физической культуры для студентов.

Литература

1. Луценко Е. В. Динамика физической подготовленности студентов ВоГУ при выборе специализации вида спорта для занятий физической культурой / Е. В. Луценко, И. Ю. Соколова, В. В. Филь // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 222-226.
2. Волков К.С. Физическая культура в воспитании личности современного студента / К.С. Волков, П.А. Зыков // статья в сборнике трудов материалов международной научно-практической конференции. Москва: РГУФК, 2014. - С. 163-164.
3. Семенив Д.А. Современные подходы к использованию фитнес программ в физическом воспитании студентов / Д.А. Семенив //Вестник БФУ им. И. Канта. 2016. Выпуск №4. С. 96-98.

УДК 796.83: 796.071(616-055.23)

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ 15-16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТИПОЛОГИЧЕСКОЙ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ

*Гладких Анна Михайловна, старший преподаватель, мастер спорта
России международного класса по рукопашному бою, Магомедов Руслан
Расулович, доктор педагогических наук, профессор, Ставропольский
государственный педагогический институт, Ставрополь, Россия*
marus-stv@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме совершенствования технико-тактического подготовки в единоборствах девушек-боксеров 15-16-летнего возраста. Впервые применена авторская экспериментальная методика, которая уменьшит влияние сбивающих факторов в соревновательной деятельности, позволит сформировать индивидуально-типологический стиль ведения боя и как результат повысит уровень спортивного мастерства девушек-боксеров 15-16-летнего возраста.

Ключевые слова: методологический подход, методика, технико-тактические действия, бокс, физическая подготовка, физическая подготовленность.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BOXER GIRLS 15-16 YEARS OLD BASED ON INDIVIDUAL TYPOLOGICAL MANNER OF BATTLE

*Gladkikh Anna Mikhailovna, senior lecturer, international master of sports of
Russia in hand-to-hand combat, Magomedov Ruslan Rasulovich, doctor of
pedagogical sciences, professor, Stavropol State Pedagogical Institute,
Stavropol, Russia*

Abstract. The article is devoted to the problem of improving technical and tactical training in single combats of female boxers of 15-16 years old. For the first time, the author's experimental methodology was applied, which will reduce the influence of confounding factors in competitive activity, will allow to form an

individual-typological style of fighting and, as a result, will increase the level of sportsmanship of female boxers of 15-16 years old.

Keywords: methodological approach, technique, technical and tactical actions, boxing, physical training, physical fitness.

Введение

Современные методологические подходы, эффективные и инновационные способы совершенствования технического и тактического выполнения атакующих действий во время соревновательного боя боксеров, рост конкуренции как среди мужчин, так и среди женщин несомненно является актуальным в единоборствах. Анализируя специальную литературу по проблеме совершенствования технико-тактического мастерства в единоборствах, в том числе соревновательную деятельность в боксе среди женщин отечественными учеными (было установлено, что даже на юношеском уровне высокоподготовленным спортсменкам крайне сложно добиться запланированного результата с разными соперницами применяя один и тот же индивидуальный стиль тактики ведения боя (А.А. Новиков, 1999; Я.К. Коблев, 2009; К.Д. Чермит, 2010, 2014). В связи с этим нам представляется целесообразным формировать индивидуальный стиль с учетом предполагаемых особенностей ведения соревновательного боя соперников, в том числе отличающихся по темпу выполнения технико-тактических действий.

В основу гипотезы нашего исследования положено несколько предположений о том, что *во-первых*, применение авторской экспериментальной методики уменьшит влияние сбивающих факторов в соревновательной деятельности, позволит сформировать индивидуально-типологический стиль ведения боя и как результат повысит уровень спортивного мастерства девушек-боксеров 15-16-летнего возраста, *во-вторых*, моделирование боя с измененной временной структурой будет

способствовать повышению количества эффективных технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей, что окажет положительное влияние на соревновательную деятельность.

Основная часть

Для решения этой сложной задачи нами изучаются все компоненты соревновательной деятельности боксеров, в частности активность, эффективность и разнообразие соревновательной деятельности; характеристика типологических манер ведения боя; выявление приемов, позволяющих эффективно противостоять соперникам с различными тактическими манерами ведения боя; разработка комплексов технико-тактических упражнений, способствующих формированию готовности к противодействию различным типам ведения соревновательной деятельности.

По мнению М.А. Аварханова (2018), чтобы оценить техническое мастерство боксера необходимо иметь представление об особенностях соревновательной деятельности. Ведущим показателем эффективности проведенных соревнований является результативность атакующих и оборонительных действий.

А.О. Акопян и Н.В. Павлов (2018) установили взаимосвязь между технико-тактической и физической подготовленностью. Для этого они сравнивали силовой компонент базовых технико-тактических действий, модельные характеристики и уровень развития физических качеств. Полученный результат оказался ниже по сравнению с модельным уровнем силового индекса базовой техники на 21%.

Исследования О.П. Юшкова (1998), Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева (2006) показали разные критерии определения индивидуального стиля соревновательной деятельности, в циклических и сложно-координационных видах спорта в качестве основного признака выделяются особенности выполнения технических элементов. В единоборствах при

определении индивидуального стиля учитывается выбор спортсмена тактики ведения боя, в связи с тем, что тренировочную и соревновательную деятельность большинства видов единоборств можно охарактеризовать как экстремальную.

Имеющиеся разногласия о взаимосвязях технико-тактических характеристик соревновательной деятельности с тестовыми оценками подготовленности спортсменов могут быть обусловлены различиями в контингенте испытуемых и условий лабораторных испытаний. Однако в большей степени это объясняется исключительно сложностью и многообразием взаимосвязей изучаемых показателей, поскольку в боксерском поединке участвует значительное количество факторов, которые зачастую трудно учесть и оценить с достаточной точностью. Поэтому при поиске взаимосвязей между показателями соревновательной деятельности и уровня подготовленности спортсменов, установленного на основе тестирования физических качеств, рекомендуемых Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП), не всегда следует ожидать тесных связей между ними, а к их интерпретациям надо подходить с определенной осторожностью. У девушек-боксеров наблюдается обратная картина: у спортсменок легких и средних весовых категорий необходимо пересмотреть критерии оценки силовых и координационных способностей, а для представительниц тяжелых весовых категорий требуется разработка данного вопроса и поиск информативных тестов, которые позволяют оптимизировать систему контроля общей физической подготовленности и как результат повысить систему подготовки на всех этапах спортивной подготовки и годичного цикла.

Спортивная подготовка девушек-боксеров отличается от подготовки мужчин, что обусловлено гендерными различиями. Девушки-боксеры более устойчивы к перегреванию, переохлаждению, кислородному голоданию, а

также лучше переносят высокий уровень нервного и физического напряжения.

Девушки-боксеры также достигают быстрее физиологической зрелости, чем мужчины. В 15-16 лет организм девушки практически сформирован. В этом возрасте спортсменка способна адаптироваться к значительным физическим нагрузкам для достижения высоких спортивных результатов. Женский организм обладает большими функциональными резервами, что позволяет эффективно решать физические и тактико-технические задачи без значительного ущерба для здоровья при адекватном использовании тренировочных средств.

Одним из важнейших вопросов, который затрагивают многие специалисты, является учет психологических состояний спортсменок и особенностей их регуляции в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Нередко, ведущие спортсменки, которых на момент соревнований считались фаворитами, демонстрируют отрицательные результаты на соревнованиях. Анализ факторов неудовлетворительных спортивных результатов показывает, что в большинстве случаев причина заключается в их психологическом и эмоциональном состоянии.

В рамках эксперимента в тренировочный процесс нами включались бои с измененной временной структурой в соотношении 1:2, иначе говоря продолжительно пауз в два раза больше длительности эпизодов. После формируемого эпизода боксерского боя испытуемые во время паузы отдыха анализировали итоги эпизода и составляли план на следующий. Свой тактико-технических план спортсменки сообщали тренеру, который фиксировал данные в протоколе. В результате анализа реализации плана в экспериментальной группе было выявлено снижение рассогласованности (%) с $25,9 \pm 2,2\%$ до $14,8 \pm 1,4\%$. В связи с тем, что результативность соревновательной деятельности зависит от принятия наиболее эффективного решения, то весь процесс обучения заключался в поиске

оптимального решения на основе той информации, который спортсмен может получить по ходу боя.

В таблице 1 представлены временные параметры боя с измененной продолжительностью эпизодов и пауз отдыха.

Таблица 1 – Продолжительность эпизодов и пауз боя по экспериментальной методике

Раунд	№ эпизода	Время эпизода, t	№ паузы	Время паузы, t
1	1	25	1	50
	2	20	2	40
	3	15	3	30
	4	10	4	20
2	1	25	1	50
	2	20	2	40
	3	15	3	30
	4	10	4	20
3	1	25	1	50
	2	20	2	40
	3	15	3	30
	4	10	-	-

Все бои происходят с определенной закономерностью, которая проявляется в продолжительности эпизодов и пауз между ними. При этом, если неправильно рассчитать силы, то у девушки-боксера быстрее наступит утомление и снизится эффективность соревновательной деятельности т.е. увеличивается количество ошибок. Экспериментальная методика формирует у девушек-боксеров чувство времени, таким образом, спортсмену намного легче планировать бой, раунд, эпизод.

В поэтапном формировании интеллектуальных способностей и понятий при изучении манер ведения боя выделяют информационно-наглядную модель тактического действия, которая включает следующие части действия: ориентировочная, исполнительная и контрольно-корректировочная.

Ориентировочная часть состоит из аналитического и синтетического звеньев. Аналитическое звено характеризуется осознанием изучаемых двигательных задач. Формируются представления о тактике ведения боя

соперником, выделяются главные моменты концентрации внимания в изучаемых тактических действиях. Аналитическое звено ориентировочной части совершенствуется с помощью применения боя с измененной временной структурой. Синтетическое звено включает обобщение благоприятных условий для проведения успешной атаки. Исполнительная часть заключается в достижении поставленных тактических задач в конкретном эпизоде.

Для определения эффективности авторской экспериментальной методики до и после эксперимента испытуемые экспериментальной группы (ЭГ) проводили по 4 боя с разными соперниками из контрольной группы (КГ). Показатели соревновательной деятельности фиксировались в отдельном бое в течение трех периодов, а также на протяжении 4-х боёв.

Таблица 2 – Показатели эффективности атакующих действий девушек-боксеров 15-16-летнего возраста до эксперимента

Показатели	Группа	Силовики М±m	Темповики М±m	Игровики М±m
Общее количество ударов, п	КГ	132,4±6,8	145,2±9,7	123,6±5,3
	ЭГ	130,9±6,3	146,4±9,5	122,1±5,8
Количество ударов, дошедших до цели, п	КГ	28,3±2,2	29,6±2,6	34,8±2,9
	ЭГ	27,3±2,3	29,3±2,8	34,3±3,2
Количество ударов, дошедших до цели, %	КГ	22,4±1,1	20,4±0,8	28,2±1,0
	ЭГ	20,9±1,4	20±0,6	28,1±0,9

По ходу соревновательной деятельности за 3 раунда в группе «темповиков» наблюдается наращивание темпа, в группе «силовики» происходит постепенное снижение темпа боя от раунда к раунду, а в группе «игровиков» весь бой проходит осторожно, и спортсмен с данным стилем в связи с более низкими функциональными возможностями старается повысить свою эффективность за счет спланированных и максимально эффективных атак. В таблице 3 наглядно видно, что в экспериментальной группе общее количество нанесенных ударов и ударов, дошедших до цели выше по сравнению с контрольной группой.

Таблица 3 – Показатели эффективности атакующих действий девушек-боксеров 15-16-летнего возраста после эксперимента

Показатели	Группа	Силовики M±m	Темповики M±m	Игровики M±m
Общее количество ударов, п	КГ	132,4±11,8	143,5±8,6	125,6±9,8
	ЭГ	137,4±13,5	152,4±12,8	138,2±9,8
Количество ударов, дошедших до цели, п	КГ	29,5±2,4	32,1±3,3	32,4±2,5
	ЭГ	32,1±3,1	35,9±2,9	39,4±3,2
Количество ударов, дошедших до цели, %	КГ	22,2±1,4	23,4±1,7	25,8±1,5
	ЭГ	23,4±1,2	23,6±1,4	28,5±1,1

Прежде всего положительная динамика в экспериментальной группе связана с возросшей моторной плотности боев (таблица 4), повышением количества ударов, в том числе дошедших до цели (таблица 3), которые увеличились благодаря сложности комбинаций и постоянного поиска слабых мест соперников.

Таблица 4 – Средние показатели моторного темпа выполнения ударов до и после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Группы	Показатели моторного темпа					
	до эксперимента			после эксперимента		
	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	P	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	p
Экспериментальная	0,024± 0,005	6,8	<0,05	0,048±0,007	7,3	<0,05
Контрольная	0,027± 0,004	5,4	<0,05	0,031±0,006	8,8	<0,05

На основе проведенных исследований удалось установить, что применение экспериментальной методики позволило повысить в экспериментальной группе эффективность соревновательной деятельности, что проявляется в возросшем моторном темпе боя, общим количеством нанесенных ударов и ударов, дошедших до цели. Систематическое участие в боях с измененной временной структурой способствует развитию поисковой активности, гибкости мышления. Таким образом, применение экспериментальной методики оказало положительное влияние на различные виды мыслительных операций благодаря доступности применяемых средств и методов.

Выводы

В спортивных единоборствах любой бой завершается победой одной стороны и поражением с другой. Для того, чтобы добиться положительного результата необходима оптимальная структура спортивной подготовки, которая учитывает индивидуальные особенности спортсмена. В спортивной подготовке спортсмен повышает свои индивидуальные возможности, повышает уровень физической, технико-тактической, психологической подготовленности, приобретает необходимые знания, а также умения и навыки, позволяющие достичь боксеру высокие спортивные результаты.

Целевые установки в рамках тренировочного процесса и в ходе соревнований с разными соперниками достаточно часто совпадают. В связи с этим представляется целесообразным в тренировочный процесс включать больше различных заданий, отражающих специфику соревновательной деятельности девушек-боксеров 15-16-летнего возраста.

Во время соревновательного боя боксерам необходимо учитывать технические и тактические действия соперников, постоянно перестраивать арсенал атакующих и оборонительных действий для уменьшения влияния на результат сильных сторон соперника, создавать ему помехи, моментально реагировать на допущенные им ошибки.

Анализ современной системы подготовки боксеров и особенностей соревновательной деятельности позволил установить, что в современном боксе сложно достичь преимущества над соперником за счет физической подготовленности. В связи с повышением плотности боя и интенсивности применяемых действий меньшую роль играет техническая подготовленность, что также связано с автоматизацией судейства соревновательной деятельности. В связи с этим особую роль приобретает тактическая и психологическая подготовка квалифицированных боксеров. К сожалению, в юношеском боксе тенденция иная: достаточно часто побеждают боксеры с более высоким уровнем физической

подготовленности, но если физически развитые спортсмены не будут обладать достаточно высоким уровнем технико-тактической подготовленности, то при переходе в более старшие возрастные категории будут менее конкурентоспособными.

Многочисленные исследования позволили установить, что на формирование индивидуальной манеры ведения боя значительно влияние оказывают анатомо-морфологические и психофизиологические особенности спортсменов.

Учет функционально-морфологических, психофизиологических и других характеристик спортсменок позволяет адекватно подобрать тренировочные воздействия и повысить эффективность подготовки к соревновательной деятельности.

Выявленное соотношение манер ведения боя среди девушек-боксеров 15-16-летнего возраста может быть связано с тем, что тренеры при подготовке спортсменок большее внимание уделяют физической подготовке и меньше времени тратят на технико-тактическую подготовку, что приводит к формированию силового стиля ведения боя. Иначе говоря, спортсмены компенсируют недостаточный уровень технической подготовленности более высоким уровнем развития физических качеств. На более высоких этапах подготовки разница между уровнем физической подготовленности у спортсменок будет снижаться, при этом больший вклад в результат будет вносить уровень технико-тактической подготовленности.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности нами была разработана методика проведения боя с измененной временной структурой в соотношении 1:2. После формируемого эпизода боксерского боя испытуемые во время паузы отдыха анализировали итоги эпизода и составляли план на следующий. Свой тактико-технический план спортсменки сообщали тренеру, который фиксировал данные в протоколе.

В результате анализа реализации плана в экспериментальной группе было выявлено снижение рассогласованности с $25,9 \pm 2,2\%$ до $14,8 \pm 1,4\%$. В связи с тем, что результативность соревновательной деятельности зависит от принятия наиболее эффективного решения, то весь процесс обучения должен заключаться в поиске оптимального решения на основе той информации, который спортсмен может получить по ходу боя.

Анализ соревновательной деятельности после эксперимента позволил установить, что у испытуемых экспериментальной группы достоверно увеличилось как общее количество ударов, так и количество ударов, дошедших до цели. Это можно объяснить возросшей моторной плотностью, а также сложности комбинаций, постоянного поиска слабых мест соперников и учета индивидуальных типологических манер ведения соревновательной деятельности соперников.

Анализ результатов исследования позволил подтвердить гипотезу исследования в том, что применение экспериментальной методики уменьшает влияние сбивающих факторов в соревновательной деятельности, позволяет сформировать индивидуально-типологический стиль ведения боя и как результат повышает уровень спортивного мастерства девушек-боксеров 15-16-летнего возраста, а моделирование боя с измененной временной структурой способствует повышению количества эффективных технико-тактических действий. Систематическое участие в боях с измененной временной структурой способствует развитию поисковой активности, гибкости мышления.

Таким образом, применение экспериментальной методики оказало положительное влияние на различные виды мыслительных операций благодаря доступности применяемых средств и методов. Одним из наиболее эффективных и современных способов является управление темпом выполнения технико-тактических действий по ходу боя.

Литература

1. Аварханов М.А. Показатели эффективности соревновательной деятельности в боксе с учетом различных формул ведения боя / М.А. Аварханов // Вестн. спортив. науки. - 2018. - № 1. - С. 68-71.
2. Акопян А.О. К вопросу проявления реакций антиципаций в боксе / А.О. Акопян, Л.А. Кулагина, О.В. Домуладжанова // Вестн. спортив. науки. - 2018. - № 2. - С. 8-10.
3. Акопян, А.О. Реакции предугадывания атакующих действий в боксе / А.О. Акопян // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 2. - С. 17-19.
4. Чермит, К.Д. Двигательная асимметрия в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Д. Чермит. – М., 1982. – 22 с.
5. Новиков, А.А. Моделирование в спортивной борьбе / А.А. Новиков, В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин, Р.С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 62-65.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (ФССП) URL: <https://minjust.consultant.ru/files/26215.pdf>
7. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Я.К. Коблев. – М. 1990. – 39 с.

УДК 376.112.4 (364-781.9): 796.062

**ОСОБЕННОСТИ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ В
СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

*Магомедов Руслан Расулович, доктор педагогических наук, профессор,
Ромаева Наталья Борисовна, доктор педагогических наук, профессор,
Гладких Анна Михайловна, старший преподаватель, Ставропольский
государственный педагогический институт, Ставрополь, Россия*
marus-stv@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности инклюзивного образования и подготовки педагогов. Дополнительное образование детей в сфере физкультурно-спортивной направленности, не ограничено требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и располагает большим потенциалом в организации различной деятельности и досуга детей и подростков, в том числе детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: дополнительное образование, инклюзивное образование, дети-инвалиды, физическая культура и спорт.

**FEATURES OF INCLUSIVE TRAINING OF TEACHERS IN THE
SPHERE OF ADDITIONAL EDUCATION OF CHILDREN OF
PHYSICAL AND SPORTS DIRECTIONS**

*Magomedov Ruslan Rasulovich, doctor of pedagogical sciences, professor,
Romaeva Nataliya Borisovna, doctor of pedagogical sciences, professor,
Gladkikh Anna Mikhailovna, senior lecturer, Stavropol State Pedagogical
Institute, Stavropol, Russia*

Abstract. The article examines the features of inclusive education and teacher training. Additional education for children in the field of physical culture and sports, not limited to the requirements of the Federal State Educational Standard and has great potential in organizing various activities and leisure

activities for children and adolescents, including children with disabilities and children with disabilities.

Keywords: additional education, inclusive education, disabled children, physical education and sports.

Инклюзия в общественных отношениях в настоящее время активно внедряется как ведущая идеология отношения государства и общества к инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране. Инклюзивное образование может стать своеобразным мостиком на пути создания инклюзивного общества.

В настоящее время в России уделяется особое внимание развитию инклюзивного образования, развивается политика доступной среды для лиц с инвалидностью. Однако, данное направление, прежде всего устремлено на систему дошкольного, общего и высшего образования. Раскрытие же творческого потенциала, выявление одаренности, социализация и самореализация детей данных категорий, остается без должного внимания. Дополнительное образование, как вид образования, являющийся добровольным, инициативным с позиции инклюзии стал рассматриваться сравнительно недавно. Вместе с тем, именно дополнительное образование практически без препятствий дает возможность детям с особыми образовательными потребностями попробовать свои силы, развивать способности и таланты, занимаясь совместно со здоровыми детьми. Дополнительное образование, не ограниченное требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и располагает большим потенциалом в организации различной деятельности и досуга детей и подростков, в том числе детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

В сфере дополнительного образования детей реализуются дополнительные общеобразовательные программы образовательная деятельность по которым направлена, в том числе на:

Место и роль физической культуры в современном обществе

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе [3].

При ситуации создания условий адаптивной среды в сфере дополнительного образования детей возможна разработка и реализация адаптированных дополнительных общеразвивающих физкультурно-спортивных программ для детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для их интеграции со здоровыми детьми. Данные программы могут быть реализованы на базе муниципальных организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и образовательных организаций, например, путем создания школьного спортивного клуба. Это особенно важно для малых населенных пунктов, на территориях муниципальных образований, где для детей-инвалидов и детей с ОВЗ из-за их малочисленности органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта просто не в состоянии организовать занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Возможности современных технологий дистанционного обучения, создание интерактивных специальных технологий позволяет организовать образовательный процесс для детей-инвалидов, ни в чем не уступающий по своей эффективности в реальной физкультурно-спортивной среде, а с учетом инвалидизирующих факторов - во многом и превосходящий его. Это позволяет решить актуальную проблему пространственной приспособленности зданий и сооружений системы физической культуры и спорта к нуждам детей-инвалидов.

Согласно аналитическому отчету по исполнению государственного задания федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения

физического воспитания» на 2020 год самыми массовыми видами спорта среди обучающихся детей с ОВЗ являются: стендовая стрельба, бадминтон, кендо, волейбол, легкая атлетика. Самыми массовыми видами спорта среди детей-инвалидов являются: волейбол, шахматы, баскетбол, легкая атлетика, настольный теннис, футбол, шашки, плавание, лыжные гонки [2].

Решение поставленных задач возможно лишь при наличии у педагогов дополнительного образования инклюзивных компетенций. Большинство педагогов ориентированы на работу с детьми, имеющими нормативные психофизические кондиции, что противоречит принципам инклюзии.

Нами был проведен опрос среди тренеров-преподавателей двух учреждений Ставропольского края государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Краевая детско-юношеская спортивная школа (комплексная)» г. Ставрополя и муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы №2» села Балахоновского Кочубеевского района Ставропольского края. В опросе приняли участие 39 тренеров-преподавателей. На вопрос «Имеете ли Вы профессиональные компетенции, позволяющие работать с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ?» положительно ответили около 15 % опрошенных, а свою готовность к работе с данными категориями детей после прохождения соответствующего повышения квалификации и создания адаптивной среды выразили 10 педагогов, что составило 25,65% опрошенных. Педагоги аргументировали свой отказ сложностью методики организации вовлечения в занятия детей-инвалидов и детей с ОВЗ отсутствием материального стимулирования оказания инклюзивных образовательных услуг со стороны администрации учреждений. Все респонденты указали, что в своей практике сталкивались с социальным запросом со стороны родителей на

обучение детей с ОВЗ или детей-инвалидов в ДЮСШ по дополнительным общеразвивающим программам.

Большинство педагогов дополнительного образования отметили, что образовательный процесс высшей школы в области физической культуры не обеспечивает необходимый уровень инклюзивной подготовки педагогов к решению профессиональных задач, в связи с чем возникает необходимость совершенствовать систему будущих педагогов в сфере их готовности и способности обучать всех детей без исключения, независимо от способностей, развития и наличия ограниченных возможностей здоровья.

Литература

1. Адаптивная безопасно-развивающая среда в инклюзивном образовании: проектирование, особенности реализации для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие/ под ред. Р.Р. Магомедова, Е.С. Слюсаревой – Ставрополь: Изд-во «Тиченко О.Г.», 2020. – 136 с.

2. Аналитический отчет по итогу проведения Мониторинга общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации //URL: <http://фцдомофв.рф/page351/page582/page459/> (Дата обращения 18.04.2021 г.)

3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //URL: <http://www.consultant.ru/> (Дата обращения 18.04.2021 г.)

УДК 796.654

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Митусова Елена Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Жакпарова Ольга Сергеевна, магистрант, Государственный социально-
гуманитарный университет, Коломна, Россия*
lomalena@rambler.ru

Аннотация. В статье представлен комплекс средств, направленных на развитие технико-тактических действий школьников 11-12 лет. Разработанный нами комплекс включает в себя упражнения, направленные на техническую и тактическую подготовку волейболистов. Данные упражнения приближены к игровым условиям и имеют эмоциональный характер. Комплекс упражнений помогает закрепить и проконтролировать полученные навыки, указывает на ошибки и пробелы не только в физической, но и в тактической и технической подготовке волейболистов 11-12 лет. Комплекс упражнений направленных на технико-тактическую подготовку волейболистов.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, тренировочный процесс, игра, школьники.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS

*Mitusova Elena Dmitrievna, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Zhakparova Olga Sergeevna, master student, State Social and
Humanitarian University, Kolomna, Russia*

Abstract. The article presents a set of tools aimed at the development of technical and tactical actions of schoolchildren of 11-12 years old. The complex developed by us includes exercises aimed at the technical and tactical training of volleyball players. These exercises are close to playing conditions and have an emotional character. The set of exercises helps to consolidate and control the

acquired skills, points out mistakes and gaps not only in physical, but also in tactical and technical training of 11-12 year old volleyball players. A set of exercises aimed at technical and tactical training of volleyball players.

Keywords: technical and tactical training, training process, game, schoolchildren.

Введение

Волейбол — игра, которую действительно смело можно назвать одной из самых популярных в мире. Не сложность используемого инвентаря, правил игры, мест проведения и большая зрелищность — это именно те достоинства, за которые волейбол получил всенародное признание и большую популярность. Волейбол уже давно стал одной из самых любимых игр, как в России, так и во всём мире. В каждой командной игре неотъемлемой частью является тактика игры. Все игроки выполняют ряд определенных действий. Они распределены между игроками с целью победы. В ходе соревнований используются продуманные и отработанные схемы на защиту и нападение. Волейболисты во время тренировок изучают, отрабатывают тактические приемы в волейболе в похожей на соревнования обстановке. Правильная организация обеспечивается за счет подбора, расстановки на площадке с учетом функционала и возможностей каждого игрока. Тактика волейбола — это прежде всего умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. Соответственно тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техника волейбола - это доведение до автоматизма движений спортсмена в зависимости от его положения и ситуации на поле. Наиболее оптимальным возрастом обучения техническим и тактическим приемам волейбола

осуществляется в возрасте 12 лет. Это связано с тем, что в данный возрастной период интенсивное и разностороннее развитие двигательной функции [4, 6].

Актуальность. Для достижения спортивных результатов необходимо применение специализированных средств и своеобразных методик обучения игре в волейбол. Изменения в правилах игры, привели к тому, что тренерам приходится пересматривать традиционные средства и методы физической подготовки, тактические схемы игры, искать дополнительные возможности для достижения высоких физических кондиций спортсменов. Все это, безусловно, актуализирует поиск эффективных средств физической, технической и тактической подготовки [5].

Сильнейшие волейболисты мира обладают относительно равной подготовкой. Следовательно, даже небольшой перевес в каком-либо её разделе может оказаться решающим для победы. Именно в этом отношении техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы, так как практическое ее осуществление и научное обоснование ещё далеки от возможных пределов. Высокий уровень технической подготовленности спортсмена не только обеспечивает плодотворное использование потенциала его моторики в условиях острой конкуренции, но и создает возможности для интенсификации тренировочного процесса, повышения его качественного уровня [1-3]. Мастерство волейболистов будет эффективным, если в учебно-тренировочном процессе будет использоваться рационально технические приемы, тактические действия и психологическая подготовка спортсменов.

Цель исследования - научно-методическое обоснование средств по волейболу, направленных на развитие технико-тактических действий школьников 11-12 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось в МБОУ «Семёновская СОШ» село Семеновское, городского округа Ступино и МОУ

«Никоновская ООШ» Раменский м.р., село Никоновское, в учебно-тренировочной секции по волейболу, в период с ноября 2018 по февраль 2020. В исследовании приняло участие две группы волейболистов – контрольная и экспериментальная, 11-12 лет, по 10 человек в каждой.

Комплекс упражнений направленный на технико-тактическую подготовку волейболистов 11-12 лет

Разработанный нами комплекс включает в себя упражнения, направленные на техническую и тактическую подготовку волейболистов. Данные упражнения приближены к игровым условиям и имеют эмоциональный характер. Комплекс упражнений помогает закрепить и проконтролировать полученные навыки, указывает на ошибки и пробелы не только в физической, но и в тактической и технической подготовке волейболистов 11-12 лет. Комплекс упражнений направленных на технико-тактическую подготовку волейболистов.

1. Упражнение в четверках. Игрок №1 находясь на противоположной стороне площадки выполняет нижнюю прямую подачу, игрок №2 принимает мяч и совершает передачу игроку №3 в зону 3, а игрок №3 выполняет передачу игроку №4 в зону 2 для совершения скидки или нападающего удара.

2. Упражнение в четверка. Игроки делятся по парам и встают друг напротив друга в колонны. Игрок с мячом выполняет передачу игроку в другую колонну, тот принимает и передает мяч, и игроки меняются колоннами, а те что стояли вторыми выполняют тоже самое.

3. Чеканка у стены. Каждый игрок с мячом встает к стене и выполняет 20 нижних передач у стены и 20 верхних.

4. Упражнение выполняется в тройках. 3 игрока встают в линию (1 у боковой линии площадки, 2 по середине, 3 у другой боковой линии волейбольной площадки). Игрок № 1 выполняет верхнюю передачу игроку №2, и он передает мяч игроку №3 спиной, после игрок №2 поворачивается

лицом к игроку №3 и получив от игрока №3 мяч переправляет также спиной игроку №1.

5. Мячи находятся у преподавателя, который направляет мяч в 3-ю зону, откуда совершается передача на нападающий удар во 2-ю зону, или 4-ю, поочередно. Игроки зон 4 и 2 выполняют атакующий удар, или обманный удар. Игроки 2-й, 3-й и 4-й зон на противоположной стороне организуют групповой блок, причем свободный от блока обязан страховать блокирующих.

6. Упражнение можно выполнять и вчетвером, и даже втроем. В этом случае игроки 1 и 4 после выполнения нападающего удара перемещаются к лицевой линии, в район зоны 1 и 5, соответственно, для игры в защите. А связующий игрок (при варианте с тремя игроками) перемещается под сеткой то на одну, то на другую сторону площадки.

7. Челночный бег с подачей. Игроки совершают нижнюю прямую подачу на противоположную сторону волейбольной площадки, затем бегут касаются первой линии, спиной возврат, бегут до линии 2, спиной возврат, бегут до линии 3, спиной возврат и добегают до сетки и выпрыгивают 3 блока, после спиной возврат. Выполняют 3 круга.

8. Упражнения во время игры. Разделившись на две команды и начав играть, игроки вовремя не подачи, потери мяча или не приема его выполняют упражнения, направленные на физическую и техническую подготовку. Не подача: 3 отжимания вся команда. Не прием мяча: пережат вся команда. Потеря мяча (аут): 5 пресс.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели физической и технико-тактической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах до проведения педагогического эксперимента были примерно одинаковые и обе группы можно считать однородными по уровню физической, тактической и технической подготовленности.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Анализируя итоговое тестирование, мы увидели существенно больший прирост в результатах почти по всем тестам в экспериментальной группе, чем в контрольной (Таблица 1).

Таблица 1 - Динамика показателей физической и технико-тактической подготовленности волейболистов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп за время педагогического эксперимента

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
№	Наименование теста	ЭГ (n=10)			КГ (n=10)		
		до	После	При-рост %	до	после	При-рост %
1.	Бег 92 м «ёлочка»	26,5±2,3	25,4±3,3	13,25	27,5±4	26,6±2,5	8,5
		p>0,05			p>0,05		
2.	Челночный бег 6х5 м, с	12.4±0,4	11,7±0,2	16,4	12,6±0,5	11,2±0,3	18,5
		p≤0,05			p≤0,05		
3.	Прыжок в длину с места, см	136,4±7	143,7±7	38,2	136,1±9	139,4±9	11,3
		p≤0,05			p>0,05		
4.	Прыжок вверх с места, см.	32,6±5	36,5±5	26,5	32,5±6	34,6±6	12,4
		p≤0,05			p>0,05		
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
5.	Верхняя (вторая) передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (5 попыток)	2,5±1	4,1±1	36,17	2.4±1	3,1±1	15,4
		p≤0,05			p>0,05		
6.	Подача (нижняя прямая) на точность (5 попыток)	2,2±2	4±1	70	2,6±2	3±1	28,6
		p≤0,05			p>0,05		

Экспериментальная группа в тесте «ёлочка 92 м» продемонстрировала прирост на 13,2%, в то время как в контрольной прирост составил 8,5%. В тестах «прыжок в длину с места» и «прыжок в верх» экспериментальная группа также продемонстрировала больший прирост 38,2% и 26,5%, чем в контрольной группе 11,3% и 12,4%. Однако контрольная группа показала лучше результаты в «челночном беге 6х5 м» прирост составил 18,5%, а в экспериментальной всего лишь 16,4%. Это объясняется тем что изначально результаты двух групп были практически одинаковыми и не имели больших разрывов между собой. Что касается технико-тактической подготовки волейболистов 11-12 лет, то тут экспериментальная группа вновь показала

лучше результаты чем контрольная. В тесте «Верхняя (вторая) передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (5 попыток)» у экспериментальной прирост 36,17%, а у контрольной в 2 раза меньше 15,4%. В тесте «Подача (нижняя прямая) на точность (5 попыток)» у экспериментальной прирост 70%, а у контрольной всего лишь 28,6%. Данные результаты прироста технико-тактической подготовки в экспериментальной группе свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса упражнений.

Вывод

Разработан комплекс упражнений, направленный на развитие технико-тактической подготовки, который применялся в экспериментальной группе на протяжении всего времени педагогического эксперимента. Он является эффективным для применения, так как показатели технико-тактической и физической подготовки волейболистов в экспериментальной группе намного выше, чем в контрольной группе.

Литература

1. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. — М.: Физическая культура, 2008. — 256 с.
2. Горовой В.А. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации / В.А. Горовой, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - №3. — С.38-40
3. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей школьного возраста / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. — С. 230.
4. Довбыш, В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, С.С. Ермаков //

Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. – С. 60-65.

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

6. Севдалев С.В. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма / С.В. Севдалев, М.М. Вырский, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №5. - С.83-85

УДК 796.012.38

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ И НАВЫКА В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

*Мишин Артем Андреевич, студент, Зверева Светлана Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский
государственный университет, Севастополь, Россия*
artyom.mishin.01@mail.ru

Аннотация. Для получения научно-практического опыта по проблеме исследования был проведен анализ научно-методической литературы, установлены характерные особенности формирования двигательных умений и навыков, различия методов в зависимости от уровня освоения двигательными действиями, также физиологические особенности, которые необходимо учитывать в начале процесса обучения. В связи с чем, формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании и спорте вызывают особый интерес и имеют глубокую взаимосвязь со здоровьем человека.

Ключевые слова: двигательные умения, двигательные навыки, физическое воспитание, физическая культура, спорт.

**THEORETICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF MOTOR
SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

*Mishin Artem Andreevich, student, Zvereva Svetlana Nikolaevna, candidate of
pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University,
Sevastopol, Russia*

Abstract. To obtain scientific and practical experience on the problem of research, the analysis of scientific and methodological literature was carried out, the characteristic features of the formation of motor skills and skills, the differences in methods depending on the level of development of motor actions, as well as physiological features that must be taken into account at the beginning

of the learning process were established. In this connection, the formation of motor skills in physical education and sports is of particular interest and has a deep relationship with human health.

Keywords: motor skills, motor skills, physical education, physical culture, sports.

Введение

Физическая культура и спорт — это уникальная педагогическая сфера. Такими исследователями, как Гончаров В.И., Матвеев Л.П. отмечается то, что в значительной мере разнообразие двигательных действий и навыков позволяют сформировать не только здоровый вид человека, но и всю манеру поведения. Осанка, походка, плавность, резкость в движениях — создают неповторимый и индивидуальный облик человека, что говорит о его функциональном состоянии, о его развитии, работоспособности. Задача преподавателя физической культуры — обучить выполнению двигательных действий, навыков и умений, которые будут влиять как на личностное, так и на физическое развитие человека [4, 6].

В настоящее время, является очень актуальной проблема рационального формирования двигательных умений и навыков в физическом воспитании. Требования к преподавателям физической культуры в последнее время возросли. Постоянное изменение условий жизни привели к постоянному снижению двигательной активности. Все чаще среди молодых людей возникают комплексы расстройств, характеризующиеся недостатком двигательных действий, например, гипокинезия. Помочь справиться с данной проблемой может единственно верный вариант — физическая активность. С раннего детства необходимо эффективно реализовывать физическое воспитание, грамотно обучать двигательным действиям и навыкам.

Виленская Т.Е. выделила основные цели физического воспитания:

Место и роль физической культуры в современном обществе

1. Необходимое развитие полученных от природы физических способностей — силы, быстроты, выносливости;

2. Развитие двигательных действий — умение выполнять сложные двигательные координации, самоконтроль и управление двигательными действиями, развитие физических навыков и умений необходимым в труде;

3. Коррекция различных деформаций тела. Например, нарушение осанки, сланного или непропорционального развития определённых частей тела;

4. С помощью регулярного использования психофизических способностей, достижение поставленных целей и результатов. Развитие воли, настойчивости.

В итоге хотелось бы подчеркнуть следующее, основная цель педагога по физической культуре развить в учащихся любовь и интерес к физическим упражнениям. С помощью физического воспитания и двигательной активности воспитать здоровых и активных молодых людей [3].

Цель работы. Совершенствование методов и подходов в формировании двигательных умений и навыков в физическом воспитании и спорте.

Объект исследования. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании и спорте.

Предмет исследования. Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании и спорте.

Гипотеза исследования. Предполагается, что теоретико-методическое изучение и анализ научных исследований специалистов в сфере физического воспитания и спорта, рассматривающих формирование двигательных умений и навыков, позволит реализовать полученные знания в процессе обучения двигательным действиям на различных этапах освоения двигательных навыков.

Задачи:

1. Изучить актуальность проблемы формирования двигательных умений и навыков в физическом воспитании и спорте.
2. Выявить основные проблемы формирования двигательных умений и навыков в физическом воспитании и спорте.

Основная часть

Этапы, способы и особенности развития двигательных навыков и умений. Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон — физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л. П. Матвеев, 1991).

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

По мнению Л. П. Матвеева, двигательное умение — это такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: необходимого объема знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности, при творческом мышлении в процессе управления движениями.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений [6].

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное — автоматизированный характер управления движением.

Двигательный навык — это такая степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит, автоматизировано (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания).

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия: восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах — на изменении рельефа.

Стадии формирования двигательных навыков. В формировании двигательных навыков нервная система занимает главенствующее место. Исследования, проведенные П.К. Анохиным, говорят об определенных действиях ребенка, которые запускаются в бессознательной последовательности. Другие действия - ситуативны и имеют свойство изменяться в процессе осуществления. Отделы нервной системы, отвечающие за выполнение одного и того же действия, развиваются с одинаково скоростью. Далее центры, отвечающие за схожие функции, реорганизовываются в функциональную систему. Каждая система имеет свой период развития.

Рентабельность овладения двигательным действиям полностью зависит от соблюдения последовательности выполнения действия, также определенных компонентов функциональной системы.

Гончаров В.И. в своих исследованиях утверждает, что в период формирования двигательного действия образовывается первоначальное двигательное умение. То есть действия, не обладающие высоким уровнем автоматизма [4].

Для развития первоначального двигательного умения необходимо учитывать следующие факторы:

1. Умение концентрироваться в процессе выполнения двигательного действия;
2. Невысокий уровень использования двигательных автоматизмов в процессе выполнения действия;
3. Использование разнообразных техник выполнения движений, периодическое изменение её правильности.

Двигательные умения и навыки являются фундаментом для развития двигательного действия. В процессе многократного повторения двигательное умение становится автоматизированным, и трансформируются в двигательный навык [1, 2, 3].

Одной из автоматизированных форм приобретенного двигательного действия, является двигательный навык. На основе анализа эмпирического опыта, ребенок учится выполнять разнообразные двигательные действия, практическим путем обучается рациональному применению действий. При многократных повторениях действие закрепляется в нейронной сети, что способствует формированию двигательного навыка.

Исследования Н.А. Бернштейна внесли колоссальный вклад в понимание развития двигательных навыков. Бернштейн пишет о целостном воздействии двигательных действий на организм. С их помощью организм становится более сильным, выносливым, ловким, более упражняемым. В

естественных условиях, обстоятельства не бывают в точности похожи, так же, как и сам процесс решения двигательных задач. Поэтому необходимо многократно повторять двигательные упражнения, для более рационального решения двигательных целей, тем самым выбирая наилучший способ их достижения [2].

Физиологические закономерности развития двигательного навыка в процессе обучения. Лаптев А.П. считал, что физиологическое формирование двигательного навыка имеет 3 стадии:

1. Генерализация-иррадиация возбуждения и обобщение ответных реакций;
2. Концентрация возбуждения - совершенствование концентрации и стереотипности движений;
3. Стабилизация нервных процессов - высокая координация и автоматизация движений [5].

На двигательные процессы оказывают влияние врожденные автоматизмы. Например, перекрестная координация, которая составляет основу лазания, ходьбы, бега. Координации, полученные с рождения необходимо учитывать при выборе последовательности обучения [5].

Устойчивость навыка и длительность его сохранения. В начале образования двигательные навыки являются недостаточно стабильными, но с дальнейшим совершенствованием становятся более устойчивыми. Чем проще навык по своей структуре, тем он более прочный. Навыки с более сложными координационными движениями менее устойчивы. В ходе чего, даже высококвалифицированному атлету необходимо прилагать больше усилий для повторения более сложных движений, каждый раз затрачивая усилия для показания высокого результата. Существует несколько факторов способных снизить устойчивость двигательного навыка, например, ухудшение общего состояния нервной системы (устомление), гипоксия, недостаточно высокий уровень адаптации организма, хронический стресс,

психологическая нестабильность и др. Особое значение имеет тип нервной системы.

По мнению ряда специалистов, после прекращения спортивных тренировок и регулярных воздействий на организм, навык имеет свойство утрачиваться. Это имеет различное выражение для различных его компонентов. Наиболее сложные двигательные компоненты способны ухудшаться даже при незначительных перерывах в тренировочном процессе. В связи с чем, необходимо регулярно и систематически продолжать тренировочный процесс. Более легкие компоненты навыка способны сохранять свою эффективность годами, например, езда на велосипеде или плавание сохраняются месяцами и годами. [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Вегетативные компоненты навыков, связанные с регуляцией функции кровообращения, дыхания имеют ряд отличий от двигательных. При кратковременной смене одного вида деятельности другим, вегетативные компоненты перестраиваются медленнее, чем двигательные. При достаточно длинных перерывах вегетативные компоненты навыка, в отличие от двигательных, могут утратить свои функциональные способности полностью.

Заключение

По данным исследования были выявлены стадии, этапы и особенности формирования двигательных умений и навыков в физическом воспитании и спорте. Установив, что основными параметрами, влияющими на эффективное формирование двигательных умений и навыков, являются физиологические закономерности, которые нельзя не учитывать при обучении. Соблюдение и реализация физиологических основ в обучении двигательным умениям и навыкам положительно скажется на дальнейшем развитии человека. Определили закономерности физиологического развития двигательного навыка в процессе обучения, чтобы понять, как устроен процесс усвоения двигательного действия, который составляет

основу двигательного навыка. Также изучили устойчивость двигательного навыка и длительность его сохранения, факторы способные повысить устойчивость двигательного навыка, например, способность организма, быстро адаптироваться, благоприятное состояние центральной нервной системы, отсутствие хронического стресса, психологическая стабильность. Исходя из результатов теоретического анализа научно-методической литературы, можно сказать, что при соблюдении физиологических закономерностей формирования двигательных умений и навыков можно предупреждать травмы и способствовать положительному развитию физических качеств человека, перспективы использования данного исследования заключаются в применении их при обучении занимающихся в общеобразовательных учреждениях.

Литература

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: избр. психол. тр. / под ред. В.П. Зинченко. - М.: ФиС, 1997. — 608 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. / М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с, ил.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник: 2-е изд. М.: КНОРУС, 2016. 214 с
4. Гончаров В.И. Феномен воспроизведения двигательных навыков /В.И. Гончаров// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 39-43.
5. Лаптев А.П. Возрастные особенности организма / А.П. Лаптев // Физическая культура и спорт. – 1984. – № 8. – С. 21–24.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991 —543 с.

УДК 378

**СТРУКТУРА ГОТОВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

Пельмёнев Виктор Константинович, доктор педагогических наук, профессор, Ширшова Елена Олеговна, кандидат педагогических наук, доцент, Темченко Виталина Тарасовна, аспирант, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, Калининград, Россия

eshirshova@kantiana.ru
vitalinatemcenko@gmail.com

Аннотация. В статье раскрывается понятие динамической структуры готовности преподавателя физической культуры к профессиональной деятельности в условиях цифровой образовательной среды. Структура дополняется способностью к самостоятельному освоению новых информационных технологий как компонентом психологической готовности.

Ключевые слова: профессиональные физкультурные кадры, психологическая готовность к профессиональной деятельности, цифровая образовательная среда.

**THE STRUCTURE OF READINESS OF PHYSICAL EDUCATION
TEACHER FOR PROFESSIONAL ACTIVITY IN THE DIGITAL
EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

Pelmenev Victor Konstantinovich, doctor of pedagogical sciences, professor, Shirshova Elena Olegovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Temchenko Vitalina Tarasovna, graduate student, Baltical Federal University named after I. Kant, Kaliningrad, Russia

Abstract. The article reveals the concept of the dynamic structure of a physical culture teacher's readiness for professional activity in a digital educational environment. The structure is complemented by the ability to

independently master new information technologies as a component of psychological readiness.

Keywords: professional physical culture personnel, psychological readiness for professional activity, digital educational environment/

Введение

Процессы глобализации и цифровизации образования требуют сочетания традиционных форм обучения новых образовательных технологий. При этом формирующаяся на наших глазах цифровая образовательная среда является логическим продолжением многолетних процессов развития образовательного пространства, информационной образовательной среды [14]. Преподаватели не всегда оказываются достаточно готовы к изменениям, испытывают не только трудности в использовании отдельных цифровых инструментов, но и в целостном проектировании взаимодействия с обучающимися. Особые трудности представляет собой реализация педагогических процессов в сфере физической культуры, поскольку они связаны, в первую очередь, с двигательной деятельностью, слабо ассоциирующейся с цифровыми трансформациями образования. Поэтому формирование готовности преподавателя физической культуры к профессиональной деятельности в цифровой образовательной среде представляет собой актуальную научно-педагогическую проблему, и ее решение невозможно без целостного представления о структуре понятия. На его основе можно определять направления совершенствования профессионального физкультурного образования, в частности, разрабатывать его содержание, учебные дисциплины для различных ступеней подготовки специалистов, цели и задачи деятельности в системе повышения квалификации педагогов.

Основная часть

Существует множество определения понятий готовности к профессиональной деятельности. Историографический анализ проблемы показал, что их можно разделить на две группы: готовность как характеристика личности и готовность как условие для достижения цели. Эти подходы к пониманию готовности не должны противопоставляться, а должны дополнять друг друга, поскольку развитие личности и ее деятельность взаимосвязаны [13]. Рассматривая готовность как качество личности, в это понятие следует включать способности индивидуальности [1], которые проявляются не изолированно, а сочетаются в едином целом [6]. При этом профессиональная готовность синтезирует опыт человека в течении всей его жизни [11].

Одним из первых рассмотрел структуру готовности А.Ц. Пуни [12] и представил ее в виде сочетания познавательного, мотивационного, психологического состояния человека. По его мнению, главный компонент складывается из уверенности в своих действиях и в своих силах, в стремлении проявлять себя, добиваться результатов, достигать целей, доходить до оптимального эмоционального возбуждения и способность произвольно управлять своим поведением. А.А. Деркач [3] говорит о том, что для целостного проявления личности человека в готовности обязательным является независимое критическое мышление, активное участие в решение проблем, развитие творческих способностей.

Если обобщить разнообразные определения понятия готовности к профессиональной деятельности, то можно сделать вывод, что это скорее динамическое, чем статическое состояние человека, которое нужно рассматривать на различных уровнях развития человека и при разнообразных условиях окружающей среды.

Исследования ряда советских ученых, таких как М.И. Дьяченко [4] и Л.А. Кандыбович [7], показали, что в динамическую структуру готовности

к профессиональной деятельности необходимо включать готовность к решению трудных задач. В педагогической деятельности такие задачи, безусловно, присутствуют. Зачастую они решаются в условиях дефицита информации и времени. Поэтому педагогу важно осознавать свои потребности, требования общества, коллектива и поставленной задачи. Для этого нужны также способности к оценке условий, в которых будут протекать предстоящие действия, актуализации опыта, связанного в прошлом с решением задач и выполнением требований подобного рода, прогнозирование проявления своих интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых процессов, оценка соотношения своих возможностей, уровня притязаний и необходимости достижения определенного результата.

Большинство специалистов согласны с мнением о том, что в структуру готовности к профессиональной педагогической деятельности обязательно входит наличие сформированных умений и навыков [10]. Они складываются в профессиональную компетентность и во многом зависят от других компонентов готовности – мотивационного, познавательного [9]. Также немаловажным качеством готовности является удовлетворенность выбора данной деятельности и потребность к самосовершенствованию [5]. Кроме того, современные образовательные стандарты требуют от педагога не столько сформировать у ученика конкретные знания и практические навыки, сколько способствовать развитию его личности, подготовить его к успешной адаптации в меняющихся условиях жизнедеятельности, что повышает социальную ответственность профессиональной педагогической деятельности.

Для преподавателя в сфере физической культуры все рассмотренные выше компоненты усиливаются спецификой деятельности – предметом обучения. Преподаватель физической культуры оказывает прямое

воздействие на организм обучаемого, он несет непосредственную ответственность за жизнь и здоровье ученика.

Таким образом, в структуре готовности преподавателя физической культуры к профессиональной деятельности можно выделять, как минимум, три компонента – интеллектуальный, психологический, практический. Далее декомпозиция зависит от подхода и текущих условий деятельности. Например, интеллектуальный компонент может включать когнитивный и рефлексивный, а психологический – эмоциональный и волевой.

В последние два десятилетия все чаще говорят о необходимости включения в готовность к профессиональной педагогической деятельности информационной составляющей [2, 13]. На наш взгляд, отдельные ее элементы могут относиться к разным компонентам готовности. Например, способности к обработке информации следует отнести к интеллектуальному компоненту, навыки работы с конкретными информационными технологиями – к практическому, а осознание потребности в формировании новых навыков – к психологическому.

Одним из самых важных аспектов проблемы формирования готовности к профессиональной деятельности в условиях перехода к цифровой образовательной среде на сегодняшний день является психологическая готовность преподавателя к использованию новых цифровых инструментов деятельности. Поэтому мы считаем необходимым включить готовность к самостоятельному освоению новых инструментов деятельности в структуру готовности преподавателя физической культуры к профессиональной деятельности. Это позволит обеспечить интеграцию основных компонентов готовности преподавателя физической культуры к профессиональной деятельности в условиях цифровой образовательной среды.

Выводы

В структуру готовности преподавателя физической культуры к профессиональной деятельности следует включить готовность к самостоятельному освоению информационных и цифровых технологий. Это понятие включает несколько элементов. Первый - понимание роли новых информационных и цифровых технологий как инструментов профессиональной деятельности, что относится к психологическому (мотивационному) компоненту готовности к профессиональной деятельности. Второй - способность использовать опыт предыдущей деятельности для освоения новых цифровых технологий (интеллектуальный компонент). Третий – использование полученных навыков работы с цифровыми технологиями для решения профессиональных задач (практический компонент).

Таким образом, включение рассматриваемых элементов в структуру готовности к профессиональной деятельности позволят преподавателю физической культуры не только успешно решать текущие задачи информационной деятельности, но и адаптироваться к изменениям образовательной среды в будущем.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. /Б.Г. Ананьев. - Санкт-Петербург. -2001. - 288 с.
2. Андрюхина Л.М. Цифровизация профессионального образования: Перспективы и незримые барьеры / Л.М. Андрюхина, Н.О. Садовникова, С.Н. Уткина, А.М. Мирзаахмедов // Образование и наука. – 2020 - Том 22. - № 3. – С. 116-147.
3. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала /А.А. Деркач. - Москва, - 2004. - 752 с.

4. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. - Минск: БГУ, 1976. - 383 с.
5. Кондрашева Л.В. Воспитание нравственно-психологической подготовки студентов к психологической деятельности и психологическая готовность студентов к психологической деятельности /Л.В. Кондрашева. – М.: Советская педагогика, 1984. - С.75-79.
6. Крутецкий В.А. Психология /В.А. Крутецкий. – Москва: Просвещение. – 1980. - 352 с.
7. Кандыбович Л.А. Психологическая готовность /Л.А. Кандыбович. - М: Наука, 1986. – 152 с.
8. Магомаев Т.Р. Основные аспекты перехода вузов к дистанционному обучению в современных условиях функционирования / Т.Р. Магомаев // Вестник ГГНТУ. - 2020. - № 2(20). – С. 52-57.
9. Митина Л.М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования /Л.М. Митина. - М.; СПб: Нестор-История, 2014. – 376 с.
10. Мищенко А.И. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя / А.И. Мищенко, В.А. Сластенин // Советская педагогика. - 1991. - №10. -С. 79-84.
11. Платонов К.К. О системе психологии / К.К. Платонов. - Москва: Мысль, 1972 - 216 с.
12. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям /А.Ц. Пуни. - Москва, 1993 - С.183.
13. Щадриков В.Д. Введение в психологию: Мотивация поведения /В.Д. Щадриков. - Москва, Логос. – 2003. - С.135.
14. Шалыгина И.В. Реферат манифеста о цифровой образовательной среде / И.В. Шалыгина // Совет ректоров. – 2015. - № 12. – С. 46-59.

УДК 796.8: 159.9

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ С
ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Полонский Геннадий Геннадьевич, магистрант, Строшков Валерий
Пантилеймонович, кандидат технических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия
polon20@yandex.ru*

Аннотация. В статье обозначены три основных этапа организации психологической подготовки сотрудников спецподразделений с использованием физических упражнений с учетом уровня их профессиональной подготовленности. Обоснована методика психофизической подготовки данной категории сотрудников за счёт направленного формирования профессионально важных физических и психических качеств, необходимых для выполнения служебных задач. Предложено построение макроцикла подготовки сотрудников на основе концепции блоковой периодизации, в котором каждый мезоцикл включал в себя четыре микроцикла с конкретными задачами: развитие определенных качеств-мишеней.

Ключевые слова: сотрудники подразделений специального назначения, методы и средства психофизической подготовки, уровень стрессоустойчивости.

**PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL
TRAINING OF EMPLOYEES OF SPECIAL UNITS USING MEANS OF
PHYSICAL CULTURE**

*Polonskiy Gennady Gennadievich, master student, Stroshkov Valery
Pantileimonovich, candidate of technical sciences, associate professor,
Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. The article outlines three main stages of the organization of psychological training of employees of special forces using physical exercises, taking into account the level of their professional readiness. The methodology of psychophysical training of this category of employees is justified due to the directed formation of professionally important physical and mental qualities necessary for the performance of official tasks. It is proposed to build an employee training macrocycle based on the concept of block periodization, in which each mesocycle included four microcycles with specific tasks: the development of certain target qualities.

Keywords: staff of special-purpose units, methods and means of psychophysical training, level of stress resistance.

Введение

За последние годы в нашей стране и в мире резко выросли как количественные, так и качественные показатели преступности и агрессии, что выражается в росте числа противоправных действий, дерзости, жестокости, профессионализме, организованности и вооруженности преступников.

Задачами отрядов специального назначения являются: обеспечение безопасности граждан в чрезвычайных ситуациях; предотвращение и пресечение массовых беспорядков; задержание вооруженных преступников; освобождение заложников [2].

Сотрудник подразделения специального назначения должен быть физически и психически устойчив в момент возникновения угрожающей ситуации, и при этом не снижать качества выполнения профессиональных действий.

Психологическая подготовка сотрудников подразделений специального назначения на сегодняшний день остается одной из важнейших составляющих в программе подготовки к выполнению

служебно-боевых задач. Профессиональная деятельность сотрудников подразделений специального назначения связана в первую очередь с профессиональными навыками, тактическими составляющими, где ум, сообразительность, быстрота реакции, играют важную роль при выполнении служебных задач, когда на кону стоит риск жизни гражданских лиц и боевых товарищей [3].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования управления психологической подготовкой у сотрудников спецназначения средствами физической культуры.

Цель исследования: изучить и обосновать методику психофизической подготовки сотрудников подразделений специального назначения за счёт направленного формирования профессионально важных качеств, необходимых для выполнения служебных задач.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи.

1. Рассмотреть научно-методические основы профессионально-прикладной подготовки сотрудников подразделений специального назначения.

2. Выявить особенности психологической подготовки сотрудников подразделений специального назначения.

3. Разработать рекомендации по использованию средств психофизической подготовки сотрудников подразделений специального назначения для повышения эффективности действий в экстремальных ситуациях.

Для проведения исследования были сформированы две группы из сотрудников подразделения специального назначения – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились по традиционной методике психофизической подготовки, а в подготовку сотрудников экспериментальной группы были

добавлены идеомоторная и аутогенная тренировка, средства йоги. Уровень стрессоустойчивости сотрудников определяли по методике Холмса и Раге.

Основная часть

Для разработки экспериментальной методики средства физической культуры подбирались в соответствии с уровнем спортивного мастерства, физической и технико-тактической подготовленности сотрудников специального назначения, а также с учетом их психофизиологических и возрастных особенностей.

Планирование и проведение психологической подготовки с использованием физических упражнений в подразделениях специального назначения следует проводить в течение трех основных этапов, на которых решаются конкретные задачи:

- на первом этапе для ускорения процесса психоэмоциональной адаптации сотрудников специального назначения к новому режиму боевой подготовки – преимущественное развитие общей и специальной выносливости, ловкости и быстроты, повышение уровня силовой подготовленности;

- на втором этапе для более быстрого овладения ими профессиональными навыками и умениями – формирование, совершенствование и коррекция важных психических и специальных качеств;

- на третьем этапе для обеспечения высокой надежности профессиональных действий в экстремальных ситуациях – повышение уровня психологической подготовленности спецназовцев путем совершенствования психических качеств и формирования методических умений по психологической самоподготовке.

В ходе эксперимента для контрольной и экспериментальной групп были введены различные средства и методы психологической подготовки. В контрольной группе были использованы методы и средства традиционной

подготовки сотрудников подразделения специального назначения – это тренировка с использованием спецсредств, беседы и анкетирование, позволяющие определить оперативное состояние занимающегося. В экспериментальной группе наряду с перечисленными были использованы дополнительные методы и средства психологической подготовки, такие как аутогенная и идеомоторная тренировка, упражнения из йоги.

Методика применялась на сотрудниках экспериментальной группы в течение нескольких месячных мезоциклов. Каждый мезоцикл включал в себя четыре микроцикла с конкретными задачами: развитие определенных качеств-мишеней в соответствии с концепцией блоковой периодизации В.Б. Иссурина (Таблица 1) [1].

Таблица 1 – Соотношение средств тренировки в мезоцикле в экспериментальной группе

Направленность тренировки Неделя мезоцикла	Координационные способности	Аэробная выносливость	Анаэробная выносливость	Гибкость	Скоростно-силовые способности	Мышечная сила	Использование спецсредств	Идеомоторная тренировка	Аутотренинг и йога
1 неделя		+		+	+	+	+	+	
2 неделя	+		+	+			+	+	+
3 неделя		+		+		+	+	+	
4 неделя	+		+	+	+		+	+	+

Стрессоустойчивость у всех сотрудников возросла. Однако, несмотря на то, что уровень стрессоустойчивости соответствовал нормативам, применение методики психологической подготовки в экспериментальной группе позволило улучшить средний показатель уровня стрессоустойчивости у сотрудников экспериментальной группы на 15,4 балла по сравнению с контрольной группой.

Заключение

Задачами управления психологической подготовки средствами физической культуры у сотрудников специальных подразделений являются: расширение индивидуального фонда двигательных умений и навыков, используемых для выполнения профессиональных задач; развитие и совершенствование профессионально-значимых и связанных непосредственно с ними определенных способностей, которые смогут обеспечивать стабильность при выполнении сложных служебных заданий; улучшение показателей функциональной готовности к психофизическим нагрузкам и условиям среды; воспитание нравственных, духовных и волевых качеств при выполнении боевых задач.

Выявлены особенности психофизической подготовки сотрудников подразделений специального назначения, которые характеризуются:

- специфической деятельностью (риск, большая эмоциональная насыщенность деятельности, высокие требования к уровню специальной подготовленности);
- выполнение служебно-боевых задач в любых погодных условиях;
- ведение боевых действий на ограниченном пространстве;
- выполнений служебных задач при численном преимуществе противника;
- применение огнестрельного оружия;
- высокая ответственность за выполнение служебно-боевых заданий.

Была предложена методика психофизической подготовки сотрудников спецподразделения. Внедрение идеомоторной тренировки, аутотренинга и средств йоги в мезоциклы и микроциклы программы подготовки сотрудников, спланированные на основе концепции блоковой периодизации, когда в микроцикле развивается или совершенствуется не более 2-3 физических качеств, позволило достоверно повысить уровень

стрессоустойчивости у сотрудников экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Литература

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва: Советский спорт, 2010. – 282 с.
2. Простяков В.В. Психологические требования к личности и профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел / В.В. Простяков // Юридическая психология. - 2012. - № 1 - С. 2-7.
3. Суховой А.В. Личностно-средовые ресурсы психологической готовности к профессиональной деятельности сотрудников спецподразделений МВД РФ: автореф. дис. ... канд. псих. наук / А.В. Суховой. – М., 2013. – 27 с.

УДК 796.012:615.825.4-057.875

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ

*Рябцев Сергей Михайлович, доктор биологических наук, профессор,
Жмурова Татьяна Анатольевна, кандидат биологических наук, старший
преподаватель, Севастопольский государственный университет,
Севастополь, Россия
yahont17@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема образовательных учреждений – возможности оптимизации учебного процесса студентов специальной медицинской группы с использованием кинезиологического подхода адаптивной физической культуры. Представлены аспекты адаптированных программ по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», а также возможные пути решения вопроса кинезиологического образования.

Ключевые слова: образовательный процесс, двигательная активность, студенты, специальная медицинская группа, инклюзия, адаптированные программы, адаптивная физическая культура, кинезиология.

OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP USING APPLIED KINESIOLOGY

*Ryabtsev Sergey Mikhailovich, doctor of biological sciences, professor,
Zhмурова Tatyana Anatolyevna, candidate of biological sciences, lecturer,
Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. The article deals with the actual problem of educational institutions – the possibility of optimizing the educational process of students of a special medical group using the kinesiological approach of adaptive physical culture. The aspects of adapted programs in the disciplines "Physical Culture" and

"Elective courses in physical culture and sports", as well as possible ways to solve the issue of kinesiological education, are presented.

Keywords: educational process, physical activity, students, special medical group, inclusion, adapted programs, adaptive physical culture, kinesiology.

Введение

В современном мире недостаток двигательной активности человека является основной причиной большинства заболеваний в том числе и молодежи. Ученые разных стран уже более ста лет ищут оптимальные пути решения данной проблемы.

Все возрастающий прессинг технизации современного общества привел к резкому снижению количества движений, которые необходимо совершать для поддержания минимального уровня здоровья.

Переход на федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования нового поколения требует обеспечение компетентностного подхода в практикоориентированных учебных планах, ориентированных на профессиональные стандарты. Одной из главных задач в работе образовательного учреждения является создание такого учебно-воспитательного пространства, где каждый студент получает не только знания и умения, но и может формироваться как физически здоровая, гармонично развитая личность, способная принимать оптимальные решения в условиях быстро меняющегося мира.

Особое положение в данном вопросе занимают студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, которые по своей природе уже вынуждены иметь ограниченный уровень двигательной активности и, независимо от нозологической формы, как правило, ограничен в движении. Дополнительным фактором, который влияет на снижение совершения локомоций, является степень поражения в данном

заболевании и, чем сложнее патология, тем сложнее достичь необходимого уровня двигательной активности. Ведущие ученые физиологии, медицины, психологии, педагогики определили основные характеристики влияния на реабилитацию людей с инвалидностью и ОВЗ где ведущее звено отдается физической реабилитации как более естественной и доступной, способной восполнять недостаток двигательной активности и формировать те двигательные навыки, которые необходимы для обеспечения жизнедеятельности.

Современные условия образовательной среды получили мощный толчок развития в связи с ратификацией России в 2012 году международной конвенции о правах инвалидов и введением инклюзивного образования на всех уровнях для людей с инвалидностью и ограниченных возможностей здоровья, что возможно считать кинезиологическим образованием [1].

Особое место в кинезеологии занимает возможность формирования осознанного отношения человека к необходимости выполнять специальные комплексы упражнений, которые могут нивелировать недостаток физической нагрузки и способствовать реабилитации утраченных функций, на что направлена адаптивная физическая культура.

Возможности использования кинезиологического подхода в организации работы со студентами, имеющими отклонение в состоянии здоровья или инвалидность, связаны со специально методическими принципами адаптивной физической культуры, которые предполагают интеграцию принципов междисциплинарных связей и законов онтогенетического развития. Принципами, интегрирующими адаптивную физическую культуру и кинезиологию, можно считать принципы: диагностирования, индивидуальности, коррекционно-развивающей направленности, адекватности, вариативности, комплексности, активности, обратной связи.

Оптимальные возможности для использования кинезиологии предоставляет именно адаптивная физическая культура, поскольку, она интегрирует в себе как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество учебных, методических и научных дисциплин, включающих двигательную рекреацию, физическую реабилитацию и абилитацию, анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, частные методики АФК и т.д.

Современная образовательная среда не зависимо от уровня образования, к которым относятся дошкольная образовательная организация (детский сад), общеобразовательная организация (средняя школа – малокомплектная школа – коррекционная школа), средние специальные учебные заведения (колледж), высшие учебные заведения (университет) должны соответствовать определенным требованиям здоровьесбережения [2].

Обогащение адаптивной физической культуры происходит на основе интеграции научного знания, на основе синтеза в системе междисциплинарных связей и одним из векторов подобной интеграции является использование кинезиологического подхода в адаптивной физической реабилитации в обеспечении учебного процесса со студентами, отнесенными к СМГ.

В настоящее время возникла необходимость в разработке кинезиологического подхода в образовании, созрели теоретико-практические предпосылки для использования кинезиологических средств и методов в образовательном процессе учебных заведений разного уровня [3].

Во всех образовательных организациях, при реализации программ дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», должны быть разработаны адаптированные программы и созданы условия для организованных занятий обучающихся имеющих

инвалидность или с ОВЗ, что должны быть обеспечено нормативной документацией, регламентирующей учебный процесс с данным контингентом.

Для студентов, занимающихся в СМГ по дисциплине «Физическая культура» (72 часа), необходимо разработать и внедрить теоретические и методические аспекты занятий с применением здоровьесберегающих технологий.

Для студентов специальных медицинских групп по дисциплине «Элективные курсы физической культуры и спорта» (328 часов) должны быть разработаны и внедрены программы, включающие инновационные технологии прикладной кинезиологии (нордическая и дозированная ходьба, терренкур, телесно-ориентированные практики и др.) [4].

Учитывая важность обсуждаемого вопроса о сохранении и укреплении здоровья будущих специалистов с инвалидностью и с ОВЗ, возникает необходимость поступательного движения в применении передового опыта и проведении собственных исследований кинезиологических направлений в образовательной среде университета. Предлагается создать дорожную карту по внедрению процесса кинезиологического образования в университете:

1. Создание научно-образовательного центра (НОЦ) «Образовательная кинезиология» в университете при Центре физической культуры и спорта.

2. Открытие и организация работы учебно-научной лаборатории прикладной психофизиологии и здоровьесберегающих технологий.

3. Открытие в университете по направлению подготовки 44.04.01 «Физическая культура» (уровень магистратуры) магистерской программы «Прикладная кинезиология в сфере образования».

4. Открытие в университете направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

5. Разработка учебно-методических пособий и методических указаний по применению современных технологий кинезиологии в учебном процессе дисциплин «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

6. Разработка адаптированных рабочих программ по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов специальной медицинской группы с применением кинезиологических методик, учитывающих нозологии и степени поражения.

7. Открытие дополнительных оздоровительных групп студентов для занятий ОФП на принципах кинезиологии на платной основе при Центре физической культуры и спорта.

8. Проведение спортивно-оздоровительных праздников кинезиологического направления «Движение это жизнь», «День бега», «Плавание в открытой воде» и др., со студентами университета.

Выводы

В современных условиях высшего образования необходимо создать оптимальные условия для профессионального становления будущего специалиста, который должен отвечать профессиональным компетенциям, определенному уровню здоровья и развитию физических качеств, что определяется, в том числе и возможностями применения различных видов прикладной кинезиологии.

Литература

1. Федеральный закон от 03.05.2012 N 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».

2. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 282 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437220>

3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Москва: Спорт, 2016. — 385 с. ил. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-906839-18-3. То же [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> 3.

4. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. — 199 с. ил. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4475-5265-7; То же [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> 5.

УДК 796

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОМПЛЕКСЕ
ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩИХ И ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИХ
ПОДХОДАХ**

*Сельдимирова Анна Ивановна, магистрант, Титлов Александр
Юрьевич, кандидат педагогических наук, профессор, Государственный
социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*
mgosgi-timfk128@mail.ru

Аннотация. Показаны пути применения инновационных технологий формирования здорового образа жизни в процессе преподавания физкультурно-спортивных дисциплин. Представлен тематический план курса, читаемого в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов университета.

Ключевые слова: инновационные технологии, здоровый образ жизни, преподавание физкультурно-спортивных дисциплин.

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN A COMPLEX OF HEALTH-
PROMOTING AND HEALTH-PRESERVING APPROACHES**

*Seldimirova Anna Ivanovna, master student of the 1st degree, Titlov Alexander
Yuryevich, candidate of pedagogical sciences, professor, State Social and
Humanitarian University, Kolomna, Russia*

Abstract. The ways of application of innovative technologies of formation of healthy lifestyle in the process of teaching physical culture and sports disciplines are shown. There is presented a thematic plan of the course read in the framework of the discipline "Physical Culture and Sports" for university students.

Keywords: innovative technologies, healthy lifestyle, teaching physical education and sports disciplines.

Введение

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье человека зависит: - на 50% от индивидуального образа жизни; - на 20% от наследственности; - на 20% от состояния окружающей среды; - на 10% от медицины. Таким образом, одна медицина не способна решить эту задачу, поскольку она является социальной проблемой. В ее решении должны участвовать медики, биологи, экологи, педагоги, психологи, социологи, экономисты и др. специалисты. Для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения необходима научно обоснованная концепция, на основе которой далее должна быть разработана программа конкретных мероприятий. Ключевым принципом концепции, по нашему мнению, является принцип комплексного здоровьесохраняющего и здоровьеразвивающего подхода, который включает в себя следующие основные обязательные положения:

1. Работа по профилактике заболеваний новорожденных – начальный этап здоровьесохраняющего и здоровьеразвивающего подхода.

2. Работу по сохранению и укреплению здоровья необходимо проводить с детьми самого раннего возраста и далее эффективно и непрерывно продолжать эту работу на всех возрастных этапах роста и развития организма, включая людей зрелого и пожилого возраста.

3. С начала работы и на всем протяжении ее выполнения акцент необходимо делать на формирование и закрепление у детей, подростков, юношей и девушек стойкой доминирующей (преобладающей) мотивации (стремления) к сохранению и укреплению здоровья.

4. В мероприятиях по сохранению и укреплению здоровья должны активно участвовать кроме медицинских работников и другие специалисты: биологи, экологи, педагоги, психологи, социологи, экономисты и др.

5. В работе по сохранению и укреплению здоровья молодого поколения должны принимать активное участие родители, а также

руководители разных учреждений и организаций, имеющих прямое или косвенное отношение к жизни, учебе и работе подрастающего поколения.

6. Обязательными вопросами программы должны быть: мероприятия по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения в семье, образовательных учреждениях и на производстве; социально-экономические и экологические мероприятия здоровьесохраняющей и здоровьеразвивающей направленности; работа со средствами массовой информации (газеты, журналы, радио, телевидение, Интернет) в плане деятельности по оздоровлению молодого поколения.

7. В целом комплексная здоровьесохраняющая и здоровьеразвивающая работа должна проходить по 3 основным направлениям:

- социальная деятельность (решаются вопросы, связанные с социально-экономическими и иными общегосударственными факторами, имеющими отношение к сохранению и укреплению здоровья детей, подростков, молодежи);

- педагогическая деятельность (решаются вопросы, связанные с учебно-воспитательной работой в разных образовательных учреждениях и иных организациях по сохранению и укреплению здоровья детей, подростков, молодежи);

- медицинская деятельность (решаются вопросы, связанные с медико-биологическими мероприятиями по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения).

Цель исследования – определить инновационные технологии формирования здорового образа жизни в процессе преподавания физкультурно-спортивных дисциплин.

Педагогическая деятельность должна быть сконцентрирована на формировании у детей, подростков и молодежи здорового образа жизни (ЗОЖ) – индивидуального способа жизнедеятельности, направленного на

сохранение и укрепление здоровья человека, и определяющего по данным ВОЗ на 50% состояние здоровья человека. Педагоги различных образовательных учреждений с учетом возраста детей, подростков и молодежи, должны вооружить их основами знаний, умений и компетенций, необходимых для дальнейшей реализации здорового образа жизни.

На основании многолетнего анализа литературы по проблеме здорового образа жизни людей разного возраста, пола и профессий, а также собственного, более чем 25-летнего опыта изучения со студентами в университете физиологических основ ЗОЖ в статье приводятся темы, требующие непременно рассмотрения на теоретических и практических занятиях. Целью авторского курса, который читается в рамках учебной дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта», является изучение наиболее значимых вопросов теории с целью дальнейшего практического использования и освоение наиболее доступных методик оздоровления, не требующих специальных знаний и дорогостоящей, сложной аппаратуры.

Общая характеристика здорового образа жизни. Данная тема является введением в проблему сохранения и укрепления здоровья человека. При изучении темы акцентируется внимание студентов на осознание необходимости каждого человека вести ЗОЖ.

Двигательная активность. По мнению большинства исследователей, физическая нагрузка (не максимальная (средняя) по объему: в совокупности по интенсивности, длительности и частоте занятий) является первоосновой для сохранения и укрепления здоровья человека.

Питание. Большинство людей разного возраста, пола и профессиональной принадлежности по данным отечественных и зарубежных специалистов неправильно питаются (пищевой рацион не соответствует требуемым нормам по калорийности, количеству и соотношению отдельных питательных веществ; питание не является

достаточно смешанным и разнообразным; режим питания не соответствует минимальным требованиям и др.). В итоге такое нерациональное питание отрицательно сказывается на здоровье человека.

Антистрессорные факторы. Психогигиена и психорегуляция. Значительная часть населения (от детей по пожилых людей) с разной частотой и длительностью находится в состоянии стресса (напряжения защитных сил организма при действии на него сильных раздражителей). Опасность выраженных и длительных стрессов заключается в снижении общих адаптационных механизмов и работоспособности (умственной и физической), усилении и/или возникновении ряда опасных для жизни заболеваний, появлении или усилении депрессии и, как следствие этого, возникновении суицидов.

Режим труда и отдыха. Рациональная временная организация трудовой деятельности и отдыха с учетом экзогенных и эндогенных биоритмов является необходимым условием для восстановления после работы и повышения эффективности трудовой деятельности (умственной и физической).

Закаливание. Эффективное здоровьесохраняющее и здоровьеразвивающее влияние на человека оказывают закаливание, баня и массаж, которые близки друг другу по механизмам воздействия на организм (представляют собой совокупность физических и химических факторов, действующих на отдельные морфофункциональные системы и организм в целом).

Токсикомании. Допинги. СПИД. Существует большое количество факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека: биологически опасные микроорганизмы, радиация, химически опасные вещества, пыль, шум, вибрация, ультразвук, СВЧ-излучения и др. При раскрытии темы акцент делается на изучение токсикоманий и допингов, как наиболее распространенных видов целенаправленного самоотравления организма, а

также ВИЧ-инфекции – заболевания, характеризующегося резким снижением иммунитета и передающегося, в большинстве случаев, половым путем.

Выводы

1. Перечисленные выше темы изучаются с целью обучения студентов теоретическим основам и практическим навыкам здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий как для использования во время обучения в вузе, так и для дальнейшего применения в профессиональной деятельности педагога.

2. Представляется весьма значительным вклад родителей, педагогов и медиков в решение отдельных вопросов становления здорового образа жизни подрастающего поколения, поскольку они в наибольшей степени ответственны за здоровье ребенка на начальном этапе его роста и развития.

3. Решить в целом проблему сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения может только комплексный подход с обязательным участием родителей, педагогов, психологов, медиков, экологов, других специалистов, а также руководителей разного уровня и ранга, включая первых лиц государства.

Литература

1. Баканов М.В. Обобщение мнений ведущих специалистов в области «Здоровьесберегающих технологий» / М.В. Баканов, А.Ю. Титлов, И.В. Бессонова // В сборнике: Башкатовские чтения: Психология притеснения и деструктивного поведения, профилактика ксенофобии, экстремизма и национализма в детско-подростковой среде. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией: Филиппов М.Н., 2014. - С. 322-324.

2. Баканов М.В. Региональное профессиональное образование и проблемы совершенствования его качества / М.В. Баканов, А.В. Караваев,

А.Ю. Титлов // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 59-3. - С. 57-64

3. Волков В.Н. Программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы с учетом трех уроков в неделю / В.Н. Волков, В.В. Воронков, М.Ю. Золотова, И.А. Ковачева, Т.Ю. Маскаева, Б.Ф. Прокудин, К.Б. Прокудин, В.Г. Романов, А.Ю. Титлов, Б.И. Туркунов, Г.В.Швец. - Коломна, 2003.

4. Климанова Т.Г. Спортивный лабиринт / Т.Г. Климанова, А.Ю. Титлов // Физическая культура в школе. - 2014. - № 5. - С. 36-42.

5. Титлов А.Ю. Анализ программ и методик здоровьесформирующих и здоровьесберегающих педагогических систем в дошкольных образовательных учреждениях / А.Ю. Титлов // В сборнике: Спортивная психология и спортивная медицина XXI века: проблемы и перспективы. материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2013. - С.128-135.

УДК 57.017

ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

*Сизова Наталья Валерьевна, кандидат педагогических наук,
Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия
Sizova.natal@gmail.com*

Аннотация. В статье представлена организация и содержание занятий оздоровительным фитнесом со студентками педагогического вуза, разработанных с учетом биоритмики их организма. Технология проведения занятий дает возможность более полно использовать индивидуальный потенциал занимающихся, оказывает положительное воздействие на физическую работоспособность, позитивное изменение морфологических параметров, повышает степень мотивации девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и сформировывает устойчивую потребность в них.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес. биологический цикл женского организма. учебно-тренировочные занятия.

OPTIMIZATION OF HEALTH FITNESS CLASSES TAKING INTO ACCOUNT THE BIOLOGICAL CYCLE OF THE FEMALE BODY

Sizova Natallia Valerievna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The article presents the organization and content of recreational fitness classes with students of a pedagogical university developed taking into account the biorhythmics of their body. The technology of conducting classes makes it possible to more fully use the individual potential of those involved, has a positive impact on physical performance, a positive change in morphological parameters, increases the degree of motivation of girls to regularly exercise and forms a stable need for them.

Keywords: wellness fitness. the biological cycle of the female body. educational and training sessions.

Введение

В настоящее время многие авторы [1, 2] указывают на тенденцию снижения физического развития, физической подготовленности в целом и отдельных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость у студенток вузов и, как следствие, – снижение сопротивляемости их организма деструктивным воздействиям окружающей среды и повышение количества хронических заболеваний. Это в свою очередь свидетельствует о недостаточном уровне физической подготовленности, а также функциональном и эмоциональном состоянии детородной части молодежи, составляющей значительную часть будущего генофонда нашей нации [5].

Основные вопросы методики проведения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности со студентками высших учебных заведений до настоящего времени не решены, в определенной степени не учитываются особенности биоритмики женского организма. При этом следует отметить, что в отличие от спортсменок при выполнении любых физических нагрузок в неблагоприятные периоды овариально-менструального цикла студентки испытывают более значительное функциональное и психофизиологическое напряжение, которое отражается на их умственной и физической работоспособности. По данным научной литературы функциональное состояние студенток, занимающихся по программе оздоровительного фитнеса, изменяется в соответствии со сменой фаз биологического цикла. В постменструальную и постовуляционную фазы у девушек отмечается более высокий уровень физической работоспособности, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, силовых показателей, в то время как в

менструальную овуляционную и предменструальные фазы данные показатели снижаются [5, 6].

Наиболее благоприятными для тренировки быстроты являются предменструальный и постовуляционный периоды; силы – предменструальный, овуляционный и постовуляционный; гибкости – менструальный и предменструальный. Эти данные говорят о необходимости учета специфических фаз женского организма при разработке структуры занятий и планировании нагрузки при проведении занятий по физическому воспитанию для вузов [5, 6].

Содержание действующей программы по физическому воспитанию в вузах построено на малоэффективных физических упражнениях и не обеспечивает мотивационных установок на здоровый стиль жизни, как важнейшей социальной ценности, не приобщает к разумной и необходимой физической активности, не учитывает особенности изменения биоритмики женского организма. Даже в условиях современного подхода к разработке программ по физическому воспитанию студенток с учетом возможностей различных вузов не всегда удается исправить положение дел [6].

Рассматривая различные виды физической культуры и оздоровительного фитнеса в частности отмечается [3, 4, 5], что при проведении образовательно-тренировочных занятий со студентками вузов не учитываются закономерности функций женского организма и прежде всего биологического цикла женщин. На наш взгляд, при разработке структуры занятий с женской половиной студенческой молодежи нужно учитывать личные потребности и возможности самих студенток к выбору физкультурно-оздоровительных видов двигательной активности.

Для рационального использования учебно-тренировочного времени, планируемого при проведении занятий общеразвивающей и оздоровительной направленности следует учитывать особенности фаз овариально-менструального цикла.

Основная часть

Исследование осуществлялось на базе ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского (Гуманитарно-педагогическая академия)» в г. Ялта.

Было проведено анкетирование студенток (120 человек), позволившее выявить мотивы к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, а также особенности протекания оварийно-менструального цикла студенток педагогического вуза. Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам организации и методики проведения занятий по физическому воспитанию в вузе, учебные программы и документы, характеризующие учебно-тренировочный процесс, методические аспекты занятий оздоровительным фитнесом.

Проведенное анкетирование студенток педагогического университета и определения уровня их физической и функциональной подготовленности выявило, что низкий уровень здоровья наблюдается у 43,2% респондентов, только 36,5% отмечают, что не имеют каких-либо заболеваний. При этом у 71,3% студенток присутствует постоянная раздражительность, у 45,2% - повышенная возбудимость, а 68,7% указали на пониженную работоспособность. Характерно, что потребность в активной двигательной деятельности в течение дня не выявлена у 38,6%, а слабо выражена у 55,1% респондентов. Занятия по физическому воспитанию у 40,8% субъектов не вызывают личного интереса и мотивированной потребности. Причинами студентки считают отсутствие самостоятельности выбора необходимых и интересных видов физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности (62,8%), большое однообразие и консервативность средств и занятий по физическому воспитанию (41,5%).

Протекание ОМЦ у испытуемых характеризовалось разными индивидуальными особенностями. Регулярность их отмечается 83,7%

респондентов, объективно оценить индивидуальную длительность ОМЦ не могли 17,3% студенток. Так, 28,7% указывают на снижение работоспособности в предменструальную и 46,3% в менструальные фазы.

Изучив в процессе эксперимента большое количество упражнений, как обще подготовительного, так и специализированного характера, и разработав методические указания для проведения занятий по физическому воспитанию в данном вузе, можно предложить к изучению и использованию в учебном процессе следующую структуру занятий по оздоровительному фитнесу учитывая особенности биологических закономерностей функционирования женского организма (таблицы 1, 2).

Дидактической основой для проектирования и реализации данной структуры занятий являлись следующие организационно-методические критерии:

- темп выполнения упражнения, чередование упражнений для изменения нагрузки,
- наличие аэробной части занятия для поддержания на регулируемом уровне работы ЧСС и кардио-респираторной системы;
- рациональность методов строго регламентированных упражнений избирательно-направленного, стандартно-повторного и вариативного.

Студентками, находящимися в предменструальной, менструальной и овуляционной фазах ОМЦ, в основной части занятия упражнения выполнялись в режиме ЧСС от 90 до 110 уд/мин, общая продолжительность занятия составляла 45 мин. Для студенток, находящихся в постменструальной и постовуляционной фазах ОМЦ, в основной части применялись упражнения с высокой нагрузкой в смешанном режиме (ЧСС от 150 до 170 уд/мин). (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Структура занятий оздоровительным фитнесом со студентками, находящимися в постменструальной и постовуляционной фазах

Компоненты занятия, продолжительность	Содержание занятий	Примерные упражнения	ЧСС, уд/мин	Методические указания
Разминка (7–10 мин)	Упражнения локального воздействия	Общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, сгибание туловища, движения бедрами, сгибание и выпрямление ног в коленях, отведение и приведение стопы.	90–100	Темп выполнения упражнений в начале разминки – средний, затем увеличивается.
	Упражнения регионального воздействия	Ритмические упражнения с большой амплитудой движения (махируками, приседания, выпады).	120–130	Максимально широкая амплитуда движений
	Упражнения на гибкость	Растяжка голени, задней поверхности бедра в положении стоя	90–100	Обращать внимание на правильное положение тела
Аэробная серия 20–25 минут	Аэробная разминка (5–7 минут)	Танцевальная аэробика или упражнения на степ-платформе	120–130	Интенсивность нагрузки регулируется темпом выполнения упражнений и высотой степ-платформы
	Аэробный пик 15 минут		150–170	
	Аэробная заминка 5–7 минут		110–120	
Компоненты занятия, продолжительность	Содержание занятий	Примерные упражнения	ЧСС, уд/мин	Методические указания
Первая заминка 5–7 минут		Ритмичные движения: ходьба, полуприседания, низкоинтенсивные, обеспечивающие постепенное повышение ЧСС	110–120	Средний темп движения
Калистеника 15 минут	Упражнения, развивающие силовую выносливость	Упражнения для брюшного пресса, мышц спины плечевого пояса рук и ног	120–130	Обратить внимание на правильное дыхание
Вторая заминка 5–7 минут	Упражнения на гибкость	Растягивание задней поверхности бедра, приводящих мышц бедра, разгибателей плеча, отводящих мышц бедра, поясницы, четырехглавой мышцы, сгибателей бедра, икроножной и камбаловидной мышц	90–100	Свободное и плавное выполнение движений
Закл. часть		Дыхательные упражнения	80–90	

Таблица 2 – Структура занятий оздоровительным фитнесом со студентками, находящимися в менструальной предменструальной и овуляторной фазах

Компоненты занятия	Содержание		ЧСС, уд/мин
Разминка (10–12 мин.)	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения: наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, сгибание туловища, сгибание и выпрямление ног в коленях, отведение и приведение стопы	80–90
Основная часть (20–25 мин.)	Стретчинг	Растягивание мышц всего тела. Растягивание мышц шеи. Растягивание косых мышц живота, мышц, отводящих и приводящих бедро. Растягивание мышц, приводящих плечо и разгибающих плечо, мышц-сгибателей предплечья и кисти, приводящих мышц бедра. Растягивание мышц груди, сгибающих и приводящих плечо. Растягивание широчайшей мышцы спины и разгибателей плеча. Растягивание разгибателей спины и приводящих мышц бедра. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц, сгибателей голени и стопы. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы	100–120
Заключительная часть	Дыхательные упражнения		80–90

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что занятия по оздоровительному фитнесу с учетом овариально-менструального цикла (ОМЦ) оказывают более выраженное воздействие на функциональные системы организма и уровень физической подготовленности студенток и, что наиболее значимо, занятия с учетом выше представленных методических рекомендаций положительно воздействуют на протекание ОМЦ у студенток, способствуют росту общей физической подготовленности, повышению двигательной активности. Установлены особенности биоритмики женского организма, физической

работоспособности и развития двигательной функции студенток, в частности: функциональное состояние студенток достоверно изменяется на протяжении ОМЦ. Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют утверждать, что занятия оздоровительным фитнесом, проводимые с учетом биоритмики организма студенток, способствуют повышению их двигательной активности, росту общей физической подготовленности и укреплению здоровья. Выявлен положительный эффект внедрения предложенной структуры занятий на общее протекание биоритмики у студенток, что проявилось в уменьшении болезненности и стабилизации менструаций, раздражительности в менструальной и предменструальной фазах, улучшении самочувствия в неблагоприятных фазах, уменьшении утомляемости и повышении работоспособности.

Из общего числа студенток (120 чел.) 10,3% указали на уменьшение болезненности менструаций, 6,7% – на снижение головных болей, также 10,2% девушек перестали ощущать утомление и 13,7% – раздражительность в предменструальной фазе, у 16,7% – произошло снижение болей в малом тазу перед менструацией. Все студентки смогли посещать занятия оздоровительным фитнесом в неблагоприятные периоды цикла.

Выводы

В заключении можно сделать вывод, что построение занятий в соответствии с фазами ОМЦ обеспечивает у занимающихся изменения функциональных показателей, что приводит к позитивным сдвигам их физической подготовленности, привлекает девушек к занятиям физической культурой независимо от волнообразности их состояния в разные фазы менструального цикла, а следовательно – способствует улучшению здоровья будущих матерей.

Литература

1. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М., 1989. – 224 с.
2. Марищук, Л.В. Развитие умения противостоять эмоциональному стрессу на занятиях в фитнес-клубе / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук, Е.В. Князева // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. Минск. – Вып. 8. – С. 240–244.
3. Сизова, Н.В. Методические аспекты занятий оздоровительной физической культурой с девушками 18–25 лет с учетом особенностей женского организма / Н.В. Сизова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. – Гомель, 2005. – С. 209–211.
4. Сизова, Н.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания вуза / Н.В. Сизова // Теория и практика физической культуры. – Минск, 2007. – № 4. – С. 64.
5. Сизова, Н.В. Стимулирующее влияние занятий аэробикой на физическую и функциональную подготовленность студенток вуза/ Н.В. Сизова // Современное состояние и пути развития системы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров : материалы науч.-практ. конф. – Минск, БГУФК 2011. – С. 229–231.
6. Сизова, Н.В. Технология проведения занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток/ Н.В. Сизова, Здоровье для всех – Пинск. Полесский государственный университет. - 2011. №-1 - С.27-34.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОДИБИЛДИНГОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ 17-19 ЛЕТ

*Скварник Елена Федоровна, студент, Ляшенко Анна Александровна,
старший преподаватель, Оренбургский государственный медицинский
университет, Оренбург, Россия.*

Аннотация. Физическое развитие является одним из наиболее важных показателей здоровья человека и государства в целом. Проведены антропометрические измерения юношей 17-19 лет при занятиях бодибилдингом. Полученные показатели были сравнены между собой и соотнесены со средними данными физического развития учащихся. Результаты измерений физического развития юношей 17-19 лет соответствуют возрастным нормам. Исследование показало, что юноши 17-19 лет, регулярно занимающиеся бодибилдингом, имеют более гармоничное и пропорциональное развитие.

Ключевые слова: бодибилдинг, здоровье, физическое развитие, показатели физического развития.

THE IMPACT OF BODYBUILDING ON THE PHYSICAL HEALTH OF YOUNG MEN AGED 17-19

*Squarnik Elena Fedorovna, student, Lyashenko Anna Alexandrovna, senior
lecturer, Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia*

Abstract. Physical development is one of the most important indicators of human and State health. Anthropometric measurements of young men 17-19 years old during bodybuilding were carried out. The indicators obtained were compared with each other and correlated with the average data of physical development of students. The results of measurements of the physical development of young men 17-19 years old correspond to age standards. The study showed that young men

17-19 years old, regularly engaged in bodybuilding, have a more harmonious and proportional development.

Keywords: bodybuilding, health, physical development, indicators of physical development.

Введение

Бодибилдинг уже давно стал популярным видом спорта. Более того, он популярен не только в мужском кругу, но и среди женщин и подростков. Стремясь усовершенствовать свое тело, люди идут в зал.

Бодибилдинг является одним из видов спорта, развивающие дисциплину, приучают соблюдать режим, правильного питания и прилагать максимальные усилия на тренировках. Подростки, занимаясь бодибилдингом воспитывают в себе такие качества как уверенность и решительность, поэтому эти занятия являются популярными среди этой категории населения. Но подростковый возраст характеризуется определенными физиологическими особенностями, через которые необходимо вносить коррективы в систему тренировочных занятий.

Целью статьи является проведение оценки влияния занятий бодибилдингом на юношеский организм 17-19 лет при занятиях бодибилдингом.

Состояние здоровья молодого поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей, подростков, молодежи.

При занятиях бодибилдингом тренировочный процесс может носить как положительный, так и отрицательный характер. При правильном

построении тренировочного процесса и при использовании адекватных состоянию здоровья и функциональным возможностям организма нагрузок обеспечивается положительный эффект.

Силовая выносливость у юношей 17-19 лет подчеркивается несколькими интересными факторами: максимум по силовым возможностям, конечными размерами и составом тела каждой фракции, плюс особое умение сохранять работоспособность и преодоления нагрузки в течение долгого времени во время тренировки, способность выполнять длинную силовую нагрузку во время экстремального времени и ситуаций, функциональной деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем [6, с. 10].

Одним из ключевых элементов современной техники выполнения тренировочных силовых упражнений в бодибилдинге, которые позволяют за короткий промежуток времени достичь утомление работающих мышц, показатель величины амплитуды движения и вариативность ее применение в зависимости от задач тренировочного процесса. Показатель амплитуды движения выступает регулятором меры воздействия нагрузок на мышечный аппарат человека, суставы и организм в целом [3, с. 8].

При наличии значительного объема фактической информации о специфике вариативности применения величины амплитуды движения во время выполнения физических упражнений в силовых видах спорта, остаются открытыми вопросы детализации характера взаимосвязи данного элемента технической подготовки и динамики показателей результативности именно в бодибилдинге. В результате отсутствие четкого понимания закономерностей динамики результативности в зависимости от вариативности величины амплитуды движений, затрудняет научное обоснование эффективности тренировочного процесса в данном виде спорта. В прикладном плане, остро стоит вопрос поиска наиболее эффективной величины амплитуды движений под время выполнения

силовых упражнений направленной на уменьшение нагрузки на суставы, сухожилия и задействованы мышечные группы, но одновременно способствовать ускоренному росту мышечной массы тела спортсменов и их силовых возможностей [1, с. 7].

Детализация закономерностей и взаимозависимостей результативности с физическими нагрузками, выполненными с разной амплитудой движений непосредственно во время занятий бодибилдингом, не имеют достаточного освещения в специальной литературе, поэтому исследование такого плана актуальны.

Основная часть

1. Объект и методы исследования

Целью нашего исследования являлась оценка влияния занятий бодибилдингом на юношеский организм 17-19 лет, занимающихся бодибилдингом в тренажерном зале в атлетическом клубе Антей.

Объектом исследования явились юноши 18 юношей 17-19 лет, занимающихся бодибилдингом в тренажерном зале в атлетическом клубе Антей.

Для определения динамики развития силовых возможностей организма обследованного контингента в процессе исследования использовали метод контрольного тестирования. Определяли следующие показатели силовых возможностей как объем (кг), количество подъемов штанги за занятие (КПП, количество раз), относительная интенсивность (В.И.,%) и средний вес снаряда (Оср., кг). Исследовали соответствующие изменения во время выполнения упражнения «жима лежа на горизонтальной скамье», «тяги за голову на блоке», «жим ногами на блоке», «разгибание рук на блоке» и «Молотки».

Все данные, полученные в ходе исследования, были математически обработаны методами статистического анализа. Сравнительный анализ показателей сводился к оценке степени достоверности наблюдаемых между

ними различий. При этом использовались параметрические критерии. Обработка данных проводилась методом парных сравнений.

2. Результаты исследования

Различие в величине амплитуды движений влияние на вариативность компонентов тренировочной работы по объему, количеству подъемов штанги за занятие, относительной интенсивности и средним весом снаряда (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели интенсивности тренировочной работы в группах участников исследования в недельном микроцикле в начале эксперимента

	Показатели развития силовых возможностей			
	Объем, кг	КПШ, раз	В.и.,%	Вср, кг
I группа	10243,70	344,05	69,24	44,59
II группа	10226,33	310,60	68,53	49,39

Результаты, приведенные в таблице 1, демонстрируют начальные и конечные (после трехмесячных занятий бодибилдингом с периодичностью двух тренировок в неделю), усредненные по группам показатели силовых возможностей обследованного контингента. по данным первичного контроля в состоянии покоя, существует почти одинаковый уровень показателей силовых возможностей основных групп мышц у участников обеих исследуемых групп - в среднем от 63,1 кг в первой группе до 64,8 кг во II группе. Такая ситуация свидетельствуют о том, что контингент юношей, принимавших участие в исследованиях, имеют одинаковый уровень развития физических качеств, позволяет объективно оценить влияние тренировочных нагрузок при выполнении предложенных физических упражнений с различной амплитудой на динамику показателей их силовых возможностей.

В отличие от данных первичного контроля, средне-групповые показатели силовых возможностей участников обеих групп, фиксированные после окончания трехмесячного тренировочного мезоцикла,

Место и роль физической культуры в современном обществе

свидетельствуют о положительной динамике различной степени выраженности. Так, по данным таблиц 2, 3, уровень развития силовых возможностей исследуемых отражает определенную зависимость от компонентов тренировочной работы и соответствующей техники выполнения упражнений (прежде всего, амплитуды движений).

Средние показатели силовых возможностей исследуемых групп мышц, во время выполнения основных тренировочных упражнений, фиксированные после трехмесячного периода тренировочных занятий демонстрируют соответствующую положительную динамику. Так, у представителей II группы силовые возможности растут в среднем на 37,6%. Наибольший рост – на 61,94% - наблюдают во время выполнения упражнения «жим ногами на блоке», меньше всего – на 23,28% - при выполнении упражнения «тяга за голову на блоке» (таблица 2).

Таблица 2 - Динамика показателей силового тестирования участников первой группы в течение эксперимента

Показатель	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Разница, %	p
Жим лежа, кг	62,50	91,00	+45,60	<0,05
Жим ногами на блоке, кг	116,25	188,25	+61,94	<0,05
Тяга за голову на блоке, кг	65,50	80,75	+23,28	<0,05
разгибание рук на блоке, кг	44,25	55,75	+25,99	<0,05
«Молотки», кг	27,00	35,40	+31,11	<0,05

В то же время, положительная динамику силовых возможностей демонстрируют представители II группы, которая выполняла упражнения с неполной амплитудой (таблица 3).

Таблица 3 - Динамика показателей силового тестирования участников II группы в течение эксперимента

Показатель	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Разница, %	p
Жим лежа, кг	68,25	101,50	+48,72	<0,05
Жим ногами на блоке, кг	112,00	205,00	+83,04	<0,05
Тяга за голову на блоке, кг	68,00	87,50	+28,68	<0,05
разгибание рук на блоке, кг	48,25	66,25	+37,31	<0,05
«Молотки», кг	27,80	36,80	+32,37	<0,05

Так, в среднем исследуемые показатели силовых возможностей во II группе выросли на 46,10%. Наибольший рост - на 83,04% - наблюдали во время выполнения упражнения «Жим ногами на блоке», меньше всего - на 28,68% при выполнении упражнения на развитие мышц спины «тяга за голову на блоке». При этом обе группы исследованных занимались по идентичной тренировочной программой с одинаковыми объемами и интенсивностью нагрузок, отличием служила лишь амплитуда движений при выполнении физических упражнений.

Выводы

Установлено наличие существенных положительных изменений показателей силовых возможностей в процессе длительных занятий по бодибилдингу у лиц, предварительно спортом не занимались. При этом значения показателей силовых возможностей и их динамика в полной мере зависит от структуры занятий и величины компонентов тренировочной работы.

Характерные особенности амплитуды движений (неполная амплитуда) при выполнении силовых упражнений обеспечивают возможность достижения улучшения показателей результативности на 46,10% при достоверном снижении количества поднятия штанги на 6,3%.

Перспективы дальнейших исследований. Отсутствие в научной литературе данных о характере изменений количественных показателей силовых возможностей в зависимости от амплитуды выполнения упражнений в процессе длительных занятий бодибилдингом у юношей с разным уровнем физической подготовки не позволяет четко контролировать величину компонентов тренировочной работы. Соответственно, перспектива установления закономерностей и раскрытие взаимосвязей между результативностью, амплитудой движений и объемами тренировочных нагрузок предоставляет возможности для научно-обоснованного планирования длительного тренировочного процесса и контроля его эффективности.

Литература

1. Баранов А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН. 2018. – 216 с.
2. Бурмистров Д.А. Тренинг длинных мышц спины / Атлетизм на рубеже веков // Д.А.Бурмистров. - СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2011.- С.50-53.
3. Виноградов И.Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов: автореф. дис.... канд. пед. наук / И.Г. Виноградов. - СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2012. –25 с.
4. Волков В.Н. Влияние многолетних занятий бодибилдингом на состояние здоровья юных спортсменов / В.Н. Волков, С.Д. Осинцев // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Сборник научных трудов. - Челябинск: Урал ГАФК, 1999. - 4.1. - С. 18-23.

5. Данилов А.В. Посторенные тренировки начинающих бодибилдеров в годичном цикле: автореф. дис.....канд. пед. наук /А.В. Данилов. - Санкт-Петербург, 2019. – 23 с.

6. Люташин Ю.И. Методика комплексного развития силовых способностей студентов вузов средствами атлетической гимнастики: автореф. дис..... канд. пед. наук / Ю.И. Люташин - Волгоград, 2010. – 23 с.

7. Мишкова Т.А. Морфофункциональные особенности и адаптационные возможности современной студенческой молодежи в связи с оценкой физического развития: автореф. дис..... канд. биол. наук, / Т.А. Мишкова. - Москва, 2010. – 24 с.

УДК 796.011.2

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ МО РФ**

*Собянина Галина Николаевна, кандидат биологических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия*
galsob@rambler.ru

Аннотация. В статье показано, что разработанная и внедренная в педагогический процесс Севастопольского президентского кадетского училища интегративная модель физической подготовки не только повышает уровень двигательных качеств обучающихся, но и способствует формированию и развитию навыков в военно-прикладных видах спорта. Акцентированное обучение двигательным действиям общей и узкопрофильной прикладной направленности в различных формах физической подготовки оптимизирует процесс обучения в разнородных группах и позволяет добиться раскрытия индивидуальных возможностей каждого воспитанника.

Ключевые слова: физическая подготовка, двигательные качества, военно-прикладные навыки.

**ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS
IN PRE-UNIVERSAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE RF
MOD**

*Sobyagina Galina Nikolaevna, candidate of biological sciences, associate
professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. The article shows that the integrative model of physical training, developed and introduced into the pedagogical process of the Sevastopol Presidential Cadet School, not only increases the level of students' motor qualities, but also contributes to the formation and development of skills in military-applied

sports. Accentuated teaching of motor actions of general and narrow-profile applied orientation in various forms of physical training optimizes the learning process in heterogeneous groups and allows to achieve the disclosure of individual capabilities of each pupil.

Keywords: physical training, motor qualities, military-applied skills.

Введение

Реформирование Вооруженных Сил, введение новых стандартов военного образования определяет запрос к качественной подготовке современных военнослужащих. При этом важная роль отводится системе довузовского военного образования, включающей в себя суворовские (нахимовские) училища, кадетские корпуса и другие учебные заведения, подведомственные Министерству обороны Российской Федерации. В этой связи, к физической подготовленности обучающихся предъявляются высокие требования, обуславливающие в дальнейшем военно-профессиональную компетентность офицерского корпуса ВС РФ [4, 5]. Необходимо признать, что традиционная система физического воспитания, активно применяемая в общеобразовательных учебных заведениях подобного типа, далека от совершенства. Современное довузовское военное образование нуждается в целостной научно-обоснованной системе, позволяющей эффективно формировать рациональный двигательный режим обучающихся с одновременным расширением форм, методов и средств без вреда здоровью обучающихся [2].

До сих пор в практической деятельности определенные затруднения вызывает подбор оптимальных средств для сопряженного развития физических качеств и военно-прикладных навыков у воспитанников военно-учебных заведений довузовского звена. Не утрачивают своей актуальности вопросы организации процесса физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. В этой связи,

полезным будет ознакомиться с опытом организации физического воспитания в Севастопольском президентском кадетском училище (филиале Нахимовского военно-морского училища) при решении вопросов развития и совершенствования двигательных качеств в формировании военно-прикладных навыков кадетов.

Учитывая вышеизложенное, целью работы явился анализ регионального опыта военно-учебного заведения довузовского звена по организации физической подготовки обучающихся.

Основная часть

Исследование осуществлялось на базе Федерального государственного казенного образовательного учреждения «Севастопольское президентское кадетское училище» (СПКУ) филиала Нахимовского военно-морского училища. Анализу подлежала программа обучения воспитанников по физической культуре, учебные занятия в системе основного и дополнительного образования, спортивно-массовая и секционная работа по развитию и совершенствованию двигательных качеств и военно-прикладных навыков обучающихся. Физическая подготовка в Севастопольском президентском кадетском училище представлена интегрированной программой, сочетающей в себе Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации с общеобразовательной программой по физической культуре, рекомендованной Министерством образования РФ, ориентированной на овладение обучающимися умениями и навыками на базовом уровне в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования [1, 3].

Учебные занятия по физической культуре проводились три раза в неделю по 45 минут, при этом обязательными элементами выступали: утренняя физическая зарядка на улице (в течение 30 минут), регулярное включение малых форм физической активности в распорядок дня. Важное

место в организации физической подготовки воспитанников отводилось занятиям в системе дополнительного образования и спортивно-массовой работе по выходным дням [4].

Практические занятия по физической подготовке имели высокую плотность и учебно-тренировочную направленность на развитие основных двигательных качеств обучающихся. Развитие выносливости воспитанников достигалось традиционными методами и средствами. С этой целью задействовались упражнения циклического характера (кроссы по пересеченной местности, плавание, гребля и т.д.). При развитии специальной выносливости применялся соревновательный метод с многократным повторением и увеличением объема физической нагрузки.

Для развития быстроты применялись простые в техническом отношении беговые и прыжковые упражнения в максимально возможном темпе – с использованием интервального метода и метода повторений. Продолжительность упражнения – 8-12 с, интервалы отдыха между повторениями – 40-60 с. После 2-3 повторений отдых увеличивается до 1,5-2 мин. На одном занятии по физической подготовке выполняются 2-3 упражнения с повторением каждого 2-3 раза. Общая продолжительность – 8-10 мин.

Развитие силовых качеств воспитанников достигалось упражнениями с преодолением собственного веса или сопротивлением партнера, работой с отягощениями (гантелями и гирями). При этом, основными методами развития силы в учебно-тренировочном процессе воспитанников выступали: повторный метод, метод максимальных усилий и метод «до отказа». Повторный метод характеризовался многократным выполнением физического упражнения с величиной усилий – 50-60 % от максимального с количеством повторений 6-10 раз. Продолжительность отдыха между подходами составляет 1-2 мин., при этом величина отягощений в младших классах составляет, как правило, 20-30 %, а в старших – 50-60% от

максимального уровня. Метод «до отказа» предполагал работу с отягощениями в пределах 70-80 % от максимального уровня, при этом обязательным условием являлось выполнение упражнения до сильного утомления. В свою очередь, интервалы отдыха между подходами составляли 2-4 мин. При достаточно высоком уровне силовой подготовленности обучающихся применялся метод максимальных усилий, предполагающий работу с предельными отягощениями и нагрузками с количеством подходов 2-3 раза.

С целью формирования у воспитанников навыков управления подчиненными поощрялось проведение разминок, занятий по повторению пройденного материала самими воспитанниками под контролем воспитателя (преподавателя). При этом применялись основные команды и распоряжения, рекомендованные Наставлением по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации [3]. Тем самым, воспитанники СПКУ выступают активными участниками педагогического процесса в качестве самоорганизующейся и саморазвивающейся личности. Применение подобных педагогических приемов обеспечивают совершенствование сенсорных, интеллектуальных и двигательных действий обучающихся в становлении профессиональных навыков будущего офицера в организации, планирования и руководстве деятельности подчиненных.

Значительное роль в образовательном процессе играют занятия в системе дополнительного образования кадетов. Подраздел «Спортивное совершенствование», предусмотренный программой физической подготовки, определялся задачами в соответствии с возрастным цензом контингента, местом и временем их проведения. Обучение в секциях дополнительного образования осуществлялось с момента поступления воспитанника в училище и продолжалось до его окончания. Спортивное совершенствование двигательных качеств воспитанников реализовывалось

в избранном ими виде спорта. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях дополнительного образования проходили в вечернее время после учебного дня 3-4 раза в неделю продолжительностью два часа. Тренировочная работа осуществлялась по модифицированным учебно-тренировочным программам детско-юношеских спортивных школ с учетом специфики подготовки кадетов в СПКУ. При этом, тренировочный процесс помимо общей физической подготовленности предусматривал выполнение требований и нормативов по присвоению обучающимся спортивного разряда.

Важное место в системе физической подготовки училища занимают занятия военно-прикладными видами спорта. Необходимо отметить, что данный этап физического воспитания является профессионально ориентированным, где на основе общей физической подготовленности реализуются военно-прикладные задачи. При этом, особое внимание уделялось спортивным единоборствам, рукопашному бою и пулевой стрельбе. Занятия по военно-прикладным видам спорта проводятся по выходным дням. В период прохождения обучающимися летней учебной практики с целью совершенствования двигательных качеств задействовались полиатлон, морское многоборье, прикладное плавание, кросс по пересеченной местности, спортивное ориентирование, пулевая стрельба, силовые упражнения и метание гранаты.

Необходимо отметить, что в учебную программу в каждом виде спорта в обязательном порядке были включены упражнения военно-прикладной направленности. Например, на занятиях по плаванию кроме приобретения навыков способов плавания, предложенных программой по физической культуре Министерства образования, воспитанники обучались прикладным видам плавания - плавание на боку, нырянию, транспортировке и спасанию на воде и т.д. Занятия в системе дополнительного образования позволяют у обучающихся сформировать интерес к профессиональной

деятельности военного, способствуя, тем самым, на становление военно-профессионального самоопределения воспитанников. Тем самым, внедренная в учебный процесс, программа по физической культуре обеспечивала возможность выполнения не только общих задач физического воспитания, но и способствовала формированию у воспитанников навыков в военно-прикладных видах спорта.

С целью вовлечения воспитанников в регулярные занятия спортом в училище проводятся военно-спортивные состязания «Вперед нахимовцы!», спортивные фестивали «А ну-ка парни!» и другие курсовые физкультурно-спортивные мероприятия. В рамках состязаний обучающиеся соревнуются в беге, метании гранаты и подтягивании, демонстрируют практические навыки в области начальной военно-морской подготовки. Необходимо заметить, что для воспитанников училища почетна сдача нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне», что в свою очередь, мотивирует обучающихся совершенствовать свои двигательные навыки и умения. Кроме того, кадеты принимают активное участие в спартакиадах среди довузовских образовательных учреждений Министерства обороны в составе сборных команд училища. В этой связи, досуговое время спортивно-массовой работы оптимально задействуется для совершенствования упражнений общей и военно-прикладной направленности в подготовке к выполнению испытаний и тестов.

Следует обозначить также, что индивидуально-дифференцированный подход находит свою реализацию во всех видах и формах занятий на протяжении учебного дня воспитанника. В ходе исследования выявлено, что такой подход в педагогическом процессе училища значительно расширяет образовательное пространство, повышает эффективность и качество организации профильной подготовки воспитанников. Реализация индивидуального подхода помогает оптимизировать процесс обучения в разнородных группах и добиться раскрытия индивидуальных возможностей

каждого воспитанника. В ходе исследования выявлено, что индивидуальный подход и дифференциация содержания занятий физической культуры значительно расширяют образовательное пространство, повышают эффективность и качество организации профильной подготовки учебных заведений довузовского звена. Применение различных форм дополнительного образования обучающихся стимулируют обучающихся к самостоятельной активности и повышению ответственности за выполнение заданий [4].

Как известно, объективная оценка эффективности системы физического воспитания образовательного учреждения может быть получена только на основании мониторинга индивидуальных достижений с учетом темпа прироста физических качеств обучающихся. Оценка физической подготовленности кадетов осуществлялась на основе «Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» [3]. В ходе исследования было выявлено, что акцентированное обучение двигательным действиям общей и узкопрофильной прикладной направленности в различных формах физической подготовки воспитанников Севастопольского президентского кадетского училища способствовало увеличению выносливости, скоростных способностей и силовых качеств обучающихся. Периодичность, оптимальный режимом учебно-тренировочных занятий с расширением форм, методов и средств предопределил рост аэробных возможностей кадетов на 15,63%, алактатных способностей скоростной направленности на 5,57% ($p < 0,01$). Дифференциация содержания занятий урочной и внеурочных форм физической культуры значительно расширили возможности кадетов в развитии силовых качеств на 31,53% ($p < 0,01$). Построение вариативной образовательной среды, детерминированной

уровнями и формами организации физического воспитания, обеспечили формирование навыков военно-прикладных видов спорта у кадетов. Результаты исследований показывают, что увеличение дальности метаний составило 17,53% ($p < 0,05$), качество стрельбы повысилось на 38,55% ($p < 0,01$).

Выводы. Реализуемая система физической подготовки в СПКУ показывает перспективность развития интегративных форм организации физической культуры, спорта и военно-прикладной подготовки обучающихся. Проведенное исследование указывает на реальную возможность формирования качественного уровня довузовской подготовки в образовательных учреждениях МО РФ.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во обр. и науки РФ. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. - 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Боброва Г.В. Педагогическая технология реализации военно-профессиональной физической культуры в кадетском училище / Г.В. Боброва // Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы Междунар. науч.-практ. конф. - Пенза: Наука и просвещение, 2016. - С. 128-130.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009): прил. к приказу Министра обороны РФ 2009 г. №200 с изм. в соответствии с прил. к приказу Министра обороны РФ 2013 г. № 560 / [М-во обороны РФ]. – М., 2013. – 199 с.: ил
4. Собянина Г.Н. Индивидуально-дифференцированный подход в повышении физической подготовленности воспитанников военно-морских учебных заведений довузовского звена / Г.Н. Собянина // V Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного

образования: концептуальные основы и научные инновации» Сборник научных трудов. Выпуск 5. - Саки: ИП Бровко А.А., 2018. - С.63-67.

5. Собянина Г.Н. Оптимизация и совершенствование физической подготовки военнослужащих контрактной службы / Г.Н.Собянина // Место и роль физической культуры в современном обществе, Севастополь, 25 сентября 2020 г: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор В.П. Строшков. - Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Интерактивные технологии"– С.144-151.

УДК 796:637.56/663.918

ОСОБЕННОСТИ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА ПРИ КАТАБОЛИЧЕСКИХ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКАХ

*Строшкова Анастасия Валерьевна, магистрант, Калининградский государственный технический университет, г. Калининград, Россия;
Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат технических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*

9028713207@mail.ru

Аннотация. Ведение здорового образа жизни подразумевает применение физкультурно-оздоровительных программ в сочетании с рациональным питанием. Однако полное исключение сахара из рациона питания при катаболических фитнес-тренировках может привести к существенным проблемам, так как роль сахара в поддержании гомеостаза в организме человека чрезвычайно важна.

Ключевые слова: фитнес-тренировки, рациональное питание, сахар, глюкоза, гомеостаз.

FEATURES OF SUGAR CONSUMPTION DURING CATABOLIC FITNESS TRAINING

Stroshkova Anastasia Valerievna, master student, Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad, Russia; Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Stroshkov Valery Pantileimonovich, candidate of technical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. Maintaining a healthy lifestyle implies the use of fitness programs in combination with rational nutrition. However, eliminating sugar from the diet during catabolic fitness training can lead to significant problems, since the role of sugar in maintaining homeostasis in the human body is extremely important.

Keywords: fitness training, rational nutrition, sugar, glucose, homeostasis.

Введение

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, которая была утверждена Правительством Российской Федерации 24 ноября 2020 г. № 3081-р утверждаются целевые показатели, например, доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (в общей численности граждан, не имеющих противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой и спортом), к 2021 году должна составить 45,2%, в 2019 году она составила 42%.

Доля граждан занимающихся физической культурой в фитнес-центрах на 2020 год составила по данным из статистического отчета 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» среди населения в возрасте от 3-29 лет от общего числа населения 5,7%, в возрасте от 30-59 лет – 5,9%, в возрасте от 55 до 79 лет – 1,9%.

Физическая активность человека по определению Всемирной организации здравоохранения – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расход энергии [1].

Научными исследованиями доказано, что физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний. Она помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела, улучшать настроение, повышать качество жизни.

Основная часть

В 1988 году ленинградскими специалистами под руководством И.В. Прохорцева была создана и запатентована система физических упражнений под названием «Шейпинг». Шейпинг – это один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики. Главной целью занятий шейпингом, который разрабатывался в основном для женщин 30-50 летнего возраста, когда уже

наступают инволюционные изменения в состоянии органов и систем женщин.

Система физических упражнений «Шейпинг» определена несколькими вариантами, а именно:

1. использование общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий для последующего вработывания организма и подготовка к предстоящей нагрузке в основной части;
2. использование физических упражнений силовой и скоростно-силовой направленности для коррекции форм тела;
3. использование физических упражнений для изменения состава тела (уменьшение жировой массы тела и увеличение ее мышечной доли).

Иными словами, в данной системе используется комплексный подход, которые обеспечивает с одной стороны снижение веса тела за счет уменьшения жировой массы, с другой улучшает рельефность мышечной структуры тела человека.

Отличительными особенностями системы Шейпинга от других оздоровительных систем заключается в том, что в первую очередь с помощью антропометрических измерений оцениваются функциональные возможности человека, для того чтобы объективно оценить и подобрать определенный комплекс упражнений, способный скорректировать параметры тела.

Использование комплекса физических упражнений в системе Шейпинга предусматривает также рациональное питание. Вот этот аспект мы рассмотрим более подробно.

Во время оздоровительной тренировки, как известно, активизируются два процесса, которые управляются гормональной системой человека – это разрушающие (катаболические) и синтезирующие (анаболические), протекающие сбалансированно.

Для этих двух процессов необходимо соблюдение рационов и

режимов питания.

В таблице 1 представлены правила и режим питания для двух видов тренировки: катаболической и анаболической.

Таблица 1 – Правила и режим питания для катаболической и анаболической тренировок [3]

Показатели	Катаболическая тренировка	Анаболическая тренировка
Кратность питания (раз)	4-5 (ограничение моно- и дисахаридов до 20 г на каждый прием пищи)	5-6 (20±5 г полноценного белка)
Питание до тренировки	за 3 часа до тренировки употребление только растительных белков и овощей	За 1,5 часа до тренировки последний прием пищи
Питание после тренировки	Употребление только чая, кофе или травяных настоев	Сочетание белковой пищи с овощами и фруктами
Приемы приготовления пищи	Щадящие приемы приготовления пищи (короткая варка)	Обычный. Без жарки

Несмотря на то, что при катаболических тренировках значительно ограничивается употребление сладкого, все же полностью исключать сахар из ежедневного рациона не стоит.

Под определенным углом зрения сладкие продукты сами по себе не так уж и плохи. Ведь сахар при умеренном его потреблении оказывает стимулирующее действие на весь организм. В современной традиционной медицине продукты с высоким содержанием глюкозы показаны при физическом истощении, интоксикации, при ряде заболеваний печени, шоковых состояниях [5].

Рассматривая, полезен ли сахар для мозга, стоит отметить, что его нормальный уровень благотворно сказывается на умственной деятельности. Он повышает способность к обучению, улучшает память, регулирует познавательную функцию. Помимо этого, глюкоза участвует в синтезе

гормонов, включая серотонин, а это положительно влияет на физическое и психологическое здоровье человека [6].

В настоящее время стали популярными различные протеиновые батончики, печенье, конфеты, рекомендуемые производителями для питания спортсменов, так как в данных продуктах практически отсутствуют углеводы, а содержание белка достаточно высоко. Однако польза таких сладостей находится под сомнением из-за значительного включения сахарозаменителей, по большей части синтетических и небезопасных при употреблении в неограниченных количествах. Синтетические заменители могут нанести вред поджелудочной железе и стать причиной хронических заболеваний.

Если полностью заменить сахар в рационе подсластителями, даже безвредной, на первый взгляд, натуральной стевией, то в организме может произойти сбой. При употреблении в пищу сладких продуктов в мозг поступает сигнал о поступлении высококалорийного и легкоусвояемого источника энергии. Сахар инициирует механизмы получения удовольствия и вызывает чувство насыщения. При употреблении сахарозаменителей также возникает чувство удовольствия, а вот насыщения не происходит. Наоборот повышается аппетит и склонность к перееданию, что влечет за собой набор веса.

Однако, если употреблять в пищу продукт с сахарозаменителем вместе с другим продуктом, содержащим незначительное, но достаточное для нужных мозговых импульсов количество сахара, то вышеописанного сбоя в организме не произойдет.

Такой продукт на данный момент уже существует и описан в [7]. Он представляет собой конфету из темного шоколада с небольшим содержанием природного сахара с фруктовой начинкой, в которой в качестве подсластителя используется натуральная стевия. Помимо этого, данный продукт может использоваться в качестве функционального за счет

внесения в него различных биологически активных добавок.

Более того была смоделирована рецептура мармелада с пониженным содержанием сахара и обогащенного кальцием и йодом [8]. Данный продукт также может быть включен в питание спортсменов, так как богат природными сахарами и необходимыми микроэлементами.

Выводы

Рациональное использование сахара в питании при занятиях физической культурой и спортом необходимо по целому ряду причин. В настоящее время технологи пищевой промышленности разрабатывают различные продукты, в том числе кондитерские, с пониженным до необходимого для поддержания гомеостаза уровня содержания сахара, но, при этом с натуральными подсластителями, обогащенные биологически активными добавками, витаминами и микроэлементами.

Литература

1. Физическая активность. Сайт Всемирной организации здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity/>, свободный. – (дата входа 17.04.2021).
2. Коррекция фигуры с помощью физических упражнений. [Электронные данные]. – URL: <https://korrekto.ru/>, свободный. – (дата входа 17.04.2021).
3. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин - 2-е издание, исправленное и дополненное. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 429 с.
4. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. [Электронные данные]. – URL: <http://fitalife.ru/fitnes/uprazhneniya/metody-korrekcii-figury.html>. – Яз. рус. – (дата входа 17.04.2021).

5. Почему мы любим сладкое и надо ли с этим бороться [Электронные данные]. – URL: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/health/food/200703-sugarbabes> – Яз. рус. – (дата входа 07.05.2021).

6. Как сахар влияет на мозг человека [Электронные данные]. – URL: <https://elementaree.ru/blog/science/kak-sahar-vliyaet-na-mozg/> – Яз. рус. – (дата входа 07.05.2021).

7. Строшкова А.В. Разработка рецептур конфет повышенной функциональности / А.В. Строшкова, И.М. Титова // Вестник молодежной науки. - 2019. - № 4 (21). - С. 9.

8. Строшкова А.В. Обоснование рецептуры мармелада функционального назначения, рекомендуемого для детей школьного возраста / А.В. Строшкова, И.М. Титова // Ученые записки ИУО РАО. - 2020. - № 4 (76). - С. 112-119.

УДК 796.4

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

*Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Караманов Юрий Георгиевич, студент, Строшков Валерий
Пантилеймонович, кандидат технических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия
n-968@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается методика развития скоростных качеств школьников, занимающихся легкой атлетикой. Именно комплекс средств с включением подвижных игр, будет эффективным если использовать его систематически, постепенно усложняя задания.

Ключевые слова: школьники, скоростные способности, блоковое построение тренировочного процесса в легкой атлетике.

**DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED QUALITIES OF
SCHOOLCHILDREN 10-12 YEARS OLD ENGAGED IN TRACK-AND-
FIELD ATHLETICS**

Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Karamanov Yuri Georgievich, student, Stroshkov Valery Pantileimonovich, candidate of technical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The article considers the methodology for developing the speed qualities of schoolchildren involved in track-and-field athletics. It is the complex of means with the inclusion of mobile games that will be effective if you use it systematically, gradually complicating tasks.

Keywords: schoolchildren, speed abilities, block construction of the training process in track-and-field athletics.

Введение

Физическое воспитание школьников ставит задачу развития скоростных способностей, поскольку наблюдения показывают, что многие дети не показывают высоких результатов в некоторых упражнениях, таких как бег, не в силу недостаточности техники движений, но в результате недостаточного развития основных физических качеств [3]. К этим качествам относятся сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота. Вышеуказанное дает основание для поиска научно обоснованного подбора средств и методов развития двигательных способностей у детей, уточнения дозировки физической нагрузки, а также содержания занятий физической культурой в школе и различными видами спорта [4].

В соревнованиях по легкой атлетике скоростные способности в высокой степени являются определяющими успешность выступления, что делает их одними из наиболее важных физических качеств.

Самым благоприятным возрастом для развития скоростных способностей считается школьный, поскольку попытки развития быстроты в более зрелом возрасте дают малый эффект. Поэтому нельзя упускать благоприятный период для улучшения физических качеств, поскольку в будущем наверстать упущенные возможности вряд ли получится. Согласно исследованиям А.А. Гужаловского [14] наиболее высокие темпы прироста по всем показателям, навыкам, умениям, качествам, проявляются в младшем школьном возрасте. Часть исследователей при этом считает, что необходимо использовать упражнения разносторонней направленности для одновременного развития всех двигательных способностей, другие склоняются к использованию тех упражнений, что направлены на развитие двигательных способностей, имеющих максимальные темпы прироста в данный возрастной период. В.П. Губа [13] при исследовании проблемы использования сенситивных периодов в физическом воспитании ввел

дополнительную координату темпа развития морфологических и функциональных показателей.

Представляет интерес решение вопросов воспитания быстроты в связи с теорией критических периодов и концепцией преимущественного развития тех или иных сторон физического состояния в те периоды, когда происходит их заметный естественный рост. В.К. Бальсевич [1], А.А. Гужаловский [5], Л.В. Волков [3], Ф.Г. Казарян [6] и многие другие рассматривают младший школьный возраст как важнейший для стимулирования двигательной подготовленности учащихся и, прежде всего таких качеств, как быстрота и координация движений.

Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена, свойственных детскому организму. Возможность использования скоростных и скоростно-силовых упражнений в младшем и среднем школьном возрасте определяется показателями морфофункционального развития детей, так как уже школьники младшего школьного возраста демонстрируют достаточно высокие возможности их организма, тесную взаимосвязь между становлением функциональных систем и физической подготовленностью [6].

Анализ и обобщение результатов исследований позволяют сделать, по мнению В.П. Филина, заключение о том, что под влиянием систематических занятий спортом биологические закономерности проявления быстроты в основном не изменяются. Целенаправленное педагогическое воздействие способствует развитию физического качества на более высоком уровне.

Основная часть

В настоящее время исследователи не пришли к единому мнению по поводу наиболее благоприятного периода для развития быстроты. При этом большая их часть склоняется к мысли о том, что быстроту необходимо развивать в младшем школьном возрасте в связи с тем, что именно в этот период происходит интенсивное развитие скоростных способностей. При этом внимания развитию скоростных способностей детей 10-12 лет уделяется недостаточно внимания. Отсюда вытекает проблема исследования: каковы эффективные средства, методы развития скоростных способностей в легкой атлетике у юных спортсменов 10-12 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс в легкой атлетике.

Предмет исследования – развитие скоростных способностей у школьников 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Цель исследования: повышение уровня развития скоростных способностей у школьников 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научно-методические основы развития скоростных способностей в легкой атлетике.
2. Выявить особенности развития скоростных способностей у школьников 10-12 летнего возраста.
3. Разработать, апробировать и оценить эффективность применения методики развития скоростных способностей у школьников 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Исследование развития скоростных способностей у школьников 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой проходило с мая 2020 по март 2021 года на базе государственного бюджетного учреждения города Севастополя «Спортивная школа № 6». В исследовании приняли участие 20 школьников, 10 из которых вошли в экспериментальную группу, 10 в контрольную.

В исследованиях принимали участие школьники 10-12 лет двух тренеров. Группа одного тренера занималась по стандартной программе подготовки. Во второй группе в тренировочный процесс была внедрена специальная методика развития скоростных способностей. До начала педагогического исследования в обеих группах было проведено тестирование физической подготовленности с использованием описанных ниже тестов. Достоверные различия между группами на констатирующем этапе исследования обнаружены не были. Следовательно, школьники обеих групп обладают статистически равным уровнем развития скоростных способностей.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа:

1. Первый этап: оценка скоростных способностей обеих групп на констатирующем этапе.

2. Второй этап: проведение экспериментальной работы с экспериментальной группой. Проводилось внедрение методики, адаптированной для школьников данного возрастного периода: на каждом занятии в экспериментальной группе в конце занятия испытуемые выполняли ряд упражнений, предложенных в разработанной методике.

3. Третий этап: контрольное исследование скоростных способностей для оценки эффективности проведенной исследовательской работы.

Цель исследования состоит в выявлении наиболее эффективных средств, методов и технологии построения на этой основе методики развития скоростных способностей у школьников 10-12 лет.

В процессе исследования использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.

4. Метод комплексного тестирования развития различных видов скоростных способностей.

5. Метод математической обработки полученных статистических данных.

На констатирующем этапе исследования была дана оценка уровню развитию скоростных способностей школьников 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

В беге на 30 метров с низкого старта в контрольной группе (КГ) как и в экспериментальной (ЭГ), в 80% случаев был показан низкий результат, 20% - соответствовал среднему уровню. В беге на 30 м с высокого старта в КГ низкий уровень был отмечен у 30% и в ЭГ у 20% занимающихся, средний уровень был одинаковым - 40%, высокий уровень был выявлен у 30% в КГ и у 40% в ЭГ. В беге на месте за 5 с. низкий уровень развития скоростных способностей был определен у 50% занимающихся в КГ и у 30% в ЭГ. Средний уровень был определен у 50% КГ и 70% у занимающихся в ЭГ, в тесте «Челночный бег 3X10 м» низким уровнем в КГ обладали 60% занимающихся, в ЭГ – 30%, средний уровень был соответственно у 40% в КГ и у 70% в ЭГ. В беге на 60 метров, в КГ и ЭГ низкий уровень не был определен, в группах в 100% соотношении был показан средний уровень развития скоростных способностей.

Таким образом, достоверных различий между показателями на констатирующем этапе исследования, определено не было.

Для повышения уровня развития скоростных способностей у детей, занимающихся легкой атлетикой была разработана методика, состоящая из 4-х блоков.

Первый блок основывался на совершенствовании реагирующей способности. Второй блок был направлен на совершенствование ориентационной способности. Третий блок был направлен на

совершенствование способности к равновесию. Последний, четвертый блок был направлен на совершенствование дифференцированной способности.

В каждый из блоков обязательно добавлялась подвижная игра. Педагогический эксперимент длился 9 месяцев. В конце марта было проведено повторное тестирование, которое позволило сделать вывод о том, что наша блоковая методика была эффективна.

Выводы

Таким образом, с учетом того, что возраст 10-11 лет является благоприятным для развития скоростных качеств, в тренировочном процессе необходимо использовать комплекс средств и методов, позволяющих эффективно повышать уровень развития скоростных способностей, при этом не забывая, что универсальным средством являются подвижные игры и если правильно использовать их в годичном цикле подготовки юных легкоатлетов, то в этом случае уровень развития скоростных качеств будет планомерно повышаться.

Литература

1. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы В.К. Бальсевич, В.Г. Болюнников, Ф.П. Рябинцев. -М.: ЮНИТИ, 2014.
2. Блудилина М.С. Физкультура 3 класс. Поурочные планы / М.С. Блудилина. - Волгоград: Учитель-АСТ, 2003. – 78 с.
3. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. Уч. метод, пособие / Л.В. Волков. - Киев: Рад. шк., 1988. - 184 с.
4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования: учебн. пособие / В.П. Губа // Физкультура и спорт. Издательство «Советский Спорт», 2012. – 278 с.

5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.

6. Казарян Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рационализации силовой подготовки в школьном возрасте: автореф. дис..... д-ра пед. наук. - М.,1975. – 54 с.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 328 с.

УДК 796.5

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ВО
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

*Строшкова Нина Тадзушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Кулешова Карина Сергеевна, студент, Строшков Валерий
Пантилеймонович, кандидат технических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия
kuleschova.kar@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности использования средств спортивного туризма во внеурочной деятельности учащихся общеобразовательных организаций. В ходе исследования была разработана и внедрена в практику работы общеобразовательной школы программа внеурочной деятельности по спортивному туризму с учащимися пятого класса, а также путем проведения педагогического эксперимента было доказано ее положительное влияние на физическую подготовленность испытуемых экспериментальной группы.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, программа по спортивному туризму, школьники.

**THE USE OF SPORT TOURISM MEANS IN OUT-OF-LESSON
ACTIVITIES OF PUPILS**

Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Kuleshova Karina Sergeevna, student, Stroshkov Valery Pantileimonovich, candidate of technical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The article presents the results of a study of the effectiveness of the use of sports tourism means in extracurricular activities of students of general education organizations. In the course of the research, a program of extracurricular activities in sports tourism with fifth grade students was developed and introduced into the practice of a general education school, and also through a

pedagogical experiment, its positive effect on the physical fitness of the subjects of the experimental group was proved.

Keywords: extracurricular activities, sports tourism program, schoolchildren.

Введение

Развитие физкультуры и спорта как важного условия укрепления здоровья подрастающего поколения, достижения физического совершенствования растущей личности, ее гармоничного формирования и роста на этой основе эффективности и качества труда становится важным приоритетом образовательной политики [1]. Значимость здоровьесберегающей функции образовательных учреждений всё более возрастает в условиях модернизации школьного образования [2].

Очевидно, что одних уроков физической культуры для реализации комплексной программы здоровьесбережения школьников в общеобразовательной организации недостаточно. Эффективным инструментом в этой работе выступает внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности [5]. Здесь каждая общеобразовательная организация может подобрать средства физического воспитания, подходящие по инфраструктуру учреждения.

Для общеобразовательных организаций Крыма и Севастополя туризм является одной из важных составляющих внеклассной спортивной работы. Под школьным туризмом в данном случае понимают спортивную деятельность учащихся, выходящую за рамки учебных программ, организуемую школой и внешкольными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени [3].

Вопросы использования спортивного туризма как средства физического воспитания представлены в работах И.Е. Востокова, Ю.С. Константинова, В.М. Макарова, О.В. Пироговой, С.А. Сергеевой, Ю.Н.

Федотовой и др. Несмотря на большое количество исследований, программа занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе разработана недостаточно.

Внеурочная деятельность школьников и использованием средств спортивного туризма побуждает еще больше интерес к урокам физической культуры, является составной частью здравоохранения, средством духовного развития личности [4]. Все выше изложенное определило актуальность выбранной темы.

Основная часть

С целью обосновать и экспериментально проверить эффективность использования средств спортивного туризма во внеурочной деятельности с учащимися общеобразовательной школы нами было проведено исследование.

Исследования проводились на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Красномакская средняя общеобразовательная школа» Бахчисарайского района Республики Крым в период сентября 2020 года по март 2021 года. В исследовании приняли участие девочки и мальчики, учащиеся пятого класса, 11-12 лет в количестве 20 человек, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. Все испытуемые имеют основную группу здоровья. Обучающиеся контрольной группы занимались по школьной программе физической культуры в школе и посещали спортивные секции по своему желанию. Учащиеся экспериментальной группы также занимались по школьной программе физической культуры, но дополнительно посещали специальные внеурочные занятия по спортивному туризму (рисунок 1).

Целью экспериментальной работы является сравнительная оценка показателей уровня физической подготовленности и его изменения после

Место и роль физической культуры в современном обществе

внедрения программы внеклассных занятий по спортивному туризму для учащихся пятого класса средней школы.



Рисунок 1 - Программа занятий по спортивному туризму экспериментальной группы

В таблице 1 представлено тематическое планирование программы «спортивный туризм».

Таблица 1 – Тематическое планирование программы внеурочной деятельности для учащихся 5 класса «Спортивный туризм»

Тема раздела	Количество часов (ч)	Формы проведения занятий
Вводное занятие	6	Беседа, игра
Краеведение	4	Виртуальная экскурсия, олимпиада, викторина, фотовыставка
Топография	3	Беседа, практическое занятие, игра, турнир
Туристские узлы	2	Беседа, практическое занятие
Спортивное туристическое многоборье	3	Практическое занятие, игра, соревнование
Спортивное ориентирование	6	Беседа, практическое занятие, игра, турнир
Природоохранные акции	1	Беседа, фоторепортаж
Походы выходного дня	9	Поход, викторина
Итого	34	

Для решения указанной цели были поставлены следующие задачи:

Место и роль физической культуры в современном обществе

1. Провести анализ физической подготовленности участников исследования на занятиях до проведения эксперимента.
2. Разработать программу внеурочной деятельности по спортивному туризму, обосновать ее использование при проведении педагогического эксперимента.
3. Выявить изменения показателей физической подготовленности и уровня мотивации учащихся в ходе эксперимента.

Исследование физической подготовленности проводились по следующим тестовым методикам (согласно школьной программы по физической культуре): бег 60 м; челночный бег 3X10 м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (мальчики); поднимание туловища из положения лежа (девочки); 6-ти минутный бег. Исследование уровня мотивации к внеурочным занятиям определялся методом анкетирования.

Исходный уровень развития двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, координационных способностей учащихся пятого класса контрольной и экспериментальной групп на начало исследования свидетельствовал о недостаточной физической подготовленности и не имел достоверных различий.

Результаты тестирования физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной группы до и после внедрения программы представлены в таблице 2.

Результаты тестирования показали, что физическая подготовленность детей стала выше, однако дети из экспериментальной группы, продемонстрировали прирост всех показателей выше, чем у сверстников из контрольной группы, что свидетельствует об эффективности предложенной программы.

Анализ мотивации учащихся к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельности во внеурочное время показал изменение соотношения мотивов. Так в контрольной группе соотношение мотивов

осталось на прежнем уровне. В экспериментальной группе ведущим мотивом (48%) стал мотив в получении новых знаний и укрепления здоровья, на втором месте (38%) находится мотив участия в развлекательной деятельности, и на третьем месте (14%) мотив общения с друзьями. Из этого можно сделать вывод, что внеклассная физкультурно-оздоровительная деятельность повышает мотивацию к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Таблица 2 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

№	Тест	КГ		р	ЭГ		р
		До	После		До	После	
1.	Бег 60 м, с	11,42±0,6	11,39±0,8	≥0,05	11,47±0,4	11,21±0,4	<0,05
2.	Челночный бег 3 по 10 м, с	11,06±1,1	11,04±0,8	≥0,05	11,1±0,8	10,86±0,6	<0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	151,6±3,3	153,7±4,2	≥0,05	152,3±2,4	156,5±3,7	<0,05
4.	6-минутный бег, м	1020±24	1150±21	≥0,05	1107±19	1300±17	<0,05
5.	Подтягивание на перекладине (мальчики), раз	3,1±0,3	3,1±0,3	≥0,05	3,5±0,4	4,5±0,5	<0,05
6.	Поднимание туловища из положения лежа (девочки), раз	22,3±2,5	23,6±3,6	≥0,05	20,9±5,3	26,7±4,3	<0,05

Результаты исследования свидетельствуют об эффективности применения средств спортивного туризма во внеурочной деятельности с учащимися общеобразовательных организаций.

Выводы

В ходе исследования была выявлена положительная динамика в состоянии уровня развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, координационных способностей. Благодаря реализованной экспериментальной программе показатели физической подготовленности учащихся улучшились.

Таким образом, систематическое проведение внеклассных занятий по спортивному туризму положительно влияет на физическую

подготовленность учащихся. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза исследования подтвердилась.

Литература

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. / А.И. Аппенянский. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988. - 77 с.
2. Бальсевич В.К. Оздоровительный потенциал физической и спортивной культуры / В.К. Бальсевич // Здоровье нации — основа процветания России: мат. второго Всероссийского форума. — М., 2016. — С. 213-214.
3. Владенко В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов / В.В. Владенко // Уральский научный вестник - 2016. - С. 51-52.
4. Кокоров, Ю.М. Методические рекомендации по внеклассной работе в туризме / Ю.М. Кокоров. - М.: ФиС, 2015. - 187 с.
5. Мельникова, О.Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта / О.Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина // ScienceTime. - 2016. - № 6 (30). - С. 217-220.

УДК 796/799

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО
БОЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ, ПРИВЛЕКАЕМЫМИ К НЕСЕНИЮ
КАРАУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ**

*Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Ляшенко Борис Юрьевич, магистрант, Севастопольский экономико-
гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, Севастополь, Россия*
n-968@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается необходимость обучения военнослужащих рукопашному бою, как средству, позволяющему улучшить показатели психической готовности к сближению с предполагаемым противником при несении караульной службы.

Ключевые слова: караульная служба, рукопашный бой, военнослужащие.

**FEATURES OF APPLICATION OF METHODS OF HAND-TO-HAND
COMBAT BY MILITARY SERVICES ATTRACTED TO BEARING THE
GUARD SERVICE**

Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Lyashenko Boris Yurievich, master's student, Sevastopol Institute of Economics and Humanities(branch) of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky, Sevastopol, Russia

Abstract. The article substantiates the need to train servicemen in hand-to-hand combat as a means to improve the indicators of mental readiness to approach the alleged enemy while on guard duty.

Keywords: guard service, hand-to-hand combat, servicemen.

Караульная служба является неотъемлемой частью военной службы, которая ориентирована на выполнение боевых задач по охране объектов повышенной значимости.

Учитывая специфичность деятельности военнослужащих при решении профессионально значимых задач и в том числе при несении караульной службы, необходимо довести уровень профессиональной подготовленности до высокого уровня мастерства, владением различными видами оружия и навыками, которые необходимы для защиты от нападения противника (условного или реального) [6].

Указ Президента РФ от 10.11.2007 № 1495 (ред. от 01.02.2021) «Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации» рассматривает особенности организации и несения караульной службы в радиотехнических и других подразделениях, расположенных отдельно от остальных подразделений воинской части [1].

По этой причине выход в караул считается боевой задачей, и поэтому при выполнении этой задачи к караульному предъявляются ряд требований, а именно:

- бдительность при охране своего поста и охраняемой территорией;
- внимательность при продвижении по охраняемой территории, или находясь на наблюдательной вышке;
- владение знаниями о маршрутах и графиках движения транспортных средств караула, а также их опознавательные знаки и сигналы;
- умение быстро среагировать на возникновение внештатных ситуаций (нападение, пожар, боевая тревога и т.д.).

Несение караульной службы требует от военнослужащего высокого уровня реагирования на возникновение внештатных ситуаций. Это одна из немногих боевых задач, которые решаются войсками, как в мирное, так и в военное время. Причем, в мирное время не допускается никаких

послаблений и упрощений, никаких отступлений от требований нормативных документов.

К несению караульной службы не допускаются лица, не прошедшие специальное первоначальное обучение и не сдавшие зачеты по правилам охраны труда.

Пункты управления, командные пункты, узлы связи, места дислокации личного состава, военной техники объединений, соединений и воинских частей остаются уязвимыми объектами при действии на них разведывательных и диверсионных групп противника. Личный состав, выполняющий функции охраны объектов, продолжают подвергаться нападению со стороны террористических, преступных и экстремистских групп.

Применение огнестрельного оружия военнослужащими при этом сопряжено с опасностью для мирных граждан. Противоборство в этом случае допускается лишь в форме рукопашной схватки (И.Л. Борщев, Г.А. Бурцев, В.В. Ирдинкин, А.А. Косачев, В.В. Поладенко, В.В. Сысоев, Н.Г. Цед и др.). В связи с этим, одним из компонентов успешности военной службы является готовность военнослужащего к рукопашному бою.

Рукопашный бой как вид спорта представляет собой вид единоборства, когда действия бойцов направлены на преодоление сопротивления партнера. Именно эта особенность делает рукопашный бой ценным прикладным видом спорта и создает широкие возможности для развития таких физических качеств как быстрота, координация, выносливость, а также для формирования морально-волевых качеств человека (С.М. Ашкинази, Т.Т. Джамгаров, В.С. Ишков, В.М.Князев, А.А.Михеев, Ю.В. Никифоров, Р.А. Пилюян, Л.П. Попов, В.Т. Карпов, С.С. Прокопчук, В.С. Соколов, Ю.А. Шулика и др.).

В исследованиях С.М. Ашкинази, И.Л. Борщева, М.А. Годика, В.М.Зациорского, В.М.Князева, И.О. Киреева, А.А. Косачева, А.А.

Михеева, Н.Г. Цеда, А.Ю. Чихачева и др. отмечают широкие возможности дальнейшего совершенствования подготовки военнослужащих к рукопашному бою, уточнены ее содержание, организация, методика. При этом явно недостаточно внимания уделяется возможностям спортивной работы и попутной физической тренировки в совершенствовании навыков рукопашного боя, приобретенных в ходе учебной деятельности.

С появлением автоматического огнестрельного оружия военные действия в строю утратили свою эффективность, возрос фактор индивидуализированных способов ведения боя и, соответственно, потребность в умении вести рукопашный бой также возросла. В первую очередь это касалось специализированных подразделений (разведка, морская пехота и военно-воздушные войска, национальная гвардия, службы национальной безопасности и пр.). В боевой подготовке армий многих стран раздел самообороны без оружия и рукопашного боя начинает занимать значительную часть боевой подготовки [7].

Таким образом, с учетом специфики профессиональной деятельности (несение караульной службы) необходимо разрабатывать такие комплексные упражнения, которые бы позволили военнослужащему при выполнении боевых задач.

При изучении уровня подготовленности нами были проанализированы показатели, которые демонстрировали военнослужащие в четырех комплексных упражнениях: упражнение 26. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н); упражнение 27. Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1); упражнение 30. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов; упражнение 31. Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов. Две группы военнослужащих в каждой по 10 человек случайным образом были распределены на контрольную и экспериментальную группы. Исследования проводились в одной из воинских частей.

Место и роль физической культуры в современном обществе

В исследованиях была использована бальная система, согласно Наставлениям по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [2] отличный уровень был определен 75 баллами, неудовлетворительный – от 0 до 39 баллов.

Уровень технической подготовленности военнослужащих представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели уровня технической подготовленности военнослужащих на констатирующем этапе

Название группы	Упражнение У-ФП 26	Упражнение У-ФП 27	Упражнение У-ФП 30	Упражнение У-ФП 31
	Баллы за выполнение упражнений			
Контрольная группа	42,55±3,01	38,55±3,14	32,65±1,98	32,15±2,34
Экспериментальная группа	42,25±3,11	38,65±3,14	32,4±1,98	32,55±1,91

Результаты показывают, что уровень технической подготовленности достаточно низкий.

С учетом данных показателей был разработан комплекс средств и методов для повышения уровня подготовленности. С учетом специфики деятельности военнослужащего, который выполняет свои служебные обязанности при несении караульной службы и с учетом того, что: во-первых, несение караульной службы выпадает и на ночное время суток, во-вторых, она осуществляется в любых погодных условиях, в-третьих, при иногда преимущественном количестве нападающих, в-четвертых, с оружием, саперной лопаткой или штык-ножом и т.д. Поэтому в разрабатываемую методику технической подготовки в тренировку по рукопашному бою должны быть внесены такие упражнения как: проведение боя на различных поверхностях, земле, песке, траве, опилках, с завязанными глазами, или в темном помещении (имитация ночного времени), на ограниченном пространстве (на наблюдательной вышке), против 2-4 и более нападающих, использование различных акробатических упражнений и т.д.

Используемые методы на начальном этапе – это расчлененный метод обучения, по мере овладения приемами рукопашного боя допускается целостный метод обучения, сопряженный, круговой и соревновательный.

Исследование продолжается, и результаты будут изложены в следующей статье.

Литература

1. Указ Президента РФ от 10.11.2007 № 1495 (ред. от 01.02.2021) «Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации».

2. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»

3. Атилов, А. Азбука бокса / А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 63 с.

4. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах РФ / С.М. Ашкинази ; под ред. проф. Марищук В.Л. - Воен. ин-т физ. культуры. СПб. : б.и., 2001. - 210 с.

5. Ашкинази, С.М. Обучение рукопашному бою в современных зарубежных армиях / С.М. Ашкинази, А.А. Горелов, Н.Г. Цед ; Воен. ин-т физ. культуры. СПб. : б.и., 1997 - 38 с.

6. Зуев П.П. Моделирование физической подготовки военнослужащих-контрактников к участию в профессиональных конкурсах / П.П. Зуев П.П., Н.Т. Строшкова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 11. – С. 82-87.

7. Шейченко В. А. Рукопашный бой в системе боевой подготовки русской армии и флота / В.А. Шейченко // Материалы к истории физической подготовки войск. - СПб. : ВДКИФК, 1996. - Вып. 1. - С. 66-88.

УДК 796.093.613

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КУДОИСТОВ

*Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Маликов Сергей Евгеньевич, студент, Севастопольский государственный
университет, Севастополь, Россия*
n-968@mail.ru

Аннотация. Подвижные игры в спортивной тренировке юных кудоистов являются комплексным средством для развития физических качеств, а также для повышения интереса к виду спорта.

Ключевые слова: игровой метод, юные кудоисты, технология.

TECHNOLOGY OF APPLICATION OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL TRAINING OF YOUNG KUDOISTS

*Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Malikov Sergey Evgenievich, student, Sevastopol State University,
Sevastopol, Russia*

Abstract. Outdoor games in sports training for young kudoists is a complex tool for the development of physical qualities, as well as for increasing interest in the sport.

Key words: game method, young kudoists, technology.

Введение

Уровень развития физических качеств является одним из важнейших факторов повышения эффективности технико-тактических действий в условиях соревнований, основным элементом которых являются коронные приемы борца. В процессе подготовки спортсменов используется множество специальных упражнений. При этом, чтобы развитие данных

качеств способствовало повышению технического мастерства, необходимо, в первую очередь, тренировать те группы мышц, которые нужны борцу для выполнения приемов из его арсенала.

Зекрин Ф.Х. считает, что физическая подготовка борцов должна быть индивидуализирована и данный аспект должен занимать одно из центральных мест в тренировочном процессе борцов в рамках подготовительного периода. Кроме того, показатели психофизиологии важны не меньше, чем антропометрические показатели, и только сочетание этих характеристик, вероятнее всего, в полной мере сможет отобразить индивидуальные особенности физической подготовки борцов. Все вышесказанное поможет определить критерии оптимизации тренировочного процесса при подготовке спортсменов борцов к соревнованиям в подготовительном периоде. Многие авторы уделяют большое значение психофизиологической составляющей индивидуальной физической подготовки борцов в подготовительном периоде, а также её роль в комплексе показателей, которые отражают другие стороны индивидуализации, которые способствуют повышению уровня спортивных результатов в борьбе [1].

Основная часть

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают большую роль, а также это связано с ранней специализацией в различных видах спорта. Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при освоении умений и навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала,

который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий [2].

Игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников проявления быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движения, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Целью настоящего исследования была разработка методики применения комплекса подвижных игр в тренировке юных кудоистов.

Для определения эффективности влияния подвижных игр на развитие скоростных качеств юных кудоистов было проведено исследование. В исследованиях приняли участие две группы спортсменов 10-12 летнего возраста. Исследование длилось 6 месяцев – с сентября 2020 г. по февраль 2021 г. В исследовании были использованы следующие тестовые методики: челночный бег 3 x 10 м, с; бег с хода на 10 м, с; бег 30 м, с.

На рисунке 1 представлены результаты исследования на констатирующем этапе.

На констатирующем этапе исследования уровень скоростных способностей в двух группах практически не различался. Статически значимых различий между группами на этом этапе исследования выявлено не было, то есть группы были идентичны по своему составу и уровню развития скоростных способностей.

На формирующем этапе исследования были подобраны подвижные игры, которые комплексно воздействуют на развития физических качеств юных спортсменов.



Рисунок 1 - Среднегрупповые результаты тестирования уровня скоростных способностей в двух группах на констатирующем этапе исследования

Комплексы подвижных игр, используемые в педагогическом эксперименте, были направлены на развитие: простой двигательной реакции, двигательной реакции на движущийся объект, стартовой скорости.

На рисунке 2 представлена методика применения подвижных игр для развития быстроты на тренировках юных кудоистов.



Рисунок 2 – Методика применения подвижных игр для развития быстроты юных кудоистов

По данным сравнительного анализа в контрольной группе уровень скоростных способностей на контрольном этапе в сравнении с констатирующим этапом практически не изменился. В экспериментальной группе уровень скоростных способностей на контрольном этапе значительно вырос. Так, по тесту «Челночный бег 3 x 10 м» показатели контрольной группы выросли на 1,19%, экспериментальной – на 11,4%; в беге с хода на 10 м показатели контрольной группы выросли на 5%, экспериментальной – на 26,2%; в беге на 30 м в контрольной группе показатели выросли на 2,1%, экспериментальной – на 14,3%.

Выводы

Для достижения данной цели при разработке методики были подобраны такие игры, содержание которых в первую очередь соответствовало задаче развития быстроты, а также было интересным и доступным для школьников 10-12 лет. Двигательные задания в процессе специализированных игр усложняются постепенно.

В ходе проведения эксперимента, направленного на развитие скоростных способностей, для экспериментальной группы были подобраны и предложены подвижные игры:

- направленные на развитие простой двигательной реакции;
- для развития двигательной реакции на движущийся объект;
- направленные на развитие стартовой скорости.

Также нами была разработана методика применения специализированных игр для развития скоростных способностей кудоистов. Методика применялась в экспериментальной группе путем включения в занятия группы 2 раза в неделю блока подвижных игр, направленных на развитие быстроты.

Литература

1. Зекрин Ф. Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф.Х. Зекрин – М.: ВНИИФК, 2007. – 17 с.
2. Коноплев В.В. Влияние занятий кудо на развитие физических качеств детей 11-12 лет / В.В. Коноплев, В.С. Мухортов, В.В. Немцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 166-170.
3. Кондратьев А.Н. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ: автореф. дис.... канд. пед. наук / А.Н. Кондратьев - Смоленск, 2006. - 24 с.

УДК 796(075.8)

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ГИДРАВЛИЧЕСКИХ
ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА**

*Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Нитшаева Юлия Владимировна, студент, Севастопольский
государственный университет, Севастополь, Россия*
n-968@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается и обосновывается технология применения кругового метода в оздоровительной тренировке женщин 40-45 летнего возраста с использованием гидравлических тренажерных устройств.

Ключевые слова: технология, круговая тренировка, гидравлические тренажеры.

**TECHNOLOGY OF APPLICATION OF HYDRAULIC TRAINING
DEVICES IN WELLNESS TRAINING OF WOMEN 40-45 YEARS OLD**

*Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Nitshaeva Yulia Vladimirovna, student, Sevastopol State University,
Sevastopol, Russia*

Abstract. The article discusses and substantiates the technology of applying the circular method in health-improving training of women of 40-45 years of age using hydraulic training devices.

Key words: technology, circular training, hydraulic simulators.

Введение

В сфере оздоровительной физической культуры в настоящее время происходит активное внедрение физкультурно-оздоровительных технологий, в частности системы фитнеса, для достижения и поддержания оптимального физического состояния занимающихся [1].

На сегодняшний день одним из самых востребованных видов двигательной активности являются занятия функциональной направленности [2].

В связи с таким разнообразием средств фитнеса, возникает необходимость научного обоснования использования занятий функциональной направленности, чтобы обеспечить адекватную физическую нагрузку женщин второго зрелого возраста для улучшения их физического состояния с учетом возрастных особенностей.

Возрастной период женщин 36-55 лет (второй период зрелого возраста – классификация принята на симпозиуме по возрастной физиологии АПН СССР в 1965 г.) характеризуется началом функциональных изменений: уменьшается физическая работоспособность, снижается тонус скелетных мышц, а также ухудшается способность выполнять сложно координированные движения. В условиях снижающейся физической активности уменьшается плотность капилляров в мышцах и жизненная емкость легких. Уменьшение резервов кардиореспираторной системы способствует увеличению риска заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Как показывают многие исследования, наблюдаются изменения и в компонентном составе тела. Жировая масса тела увеличивается относительно костной и мышечной. Доля жировой ткани возрастает с 26 % до 33 % [1].

Возрастные изменения неизбежны. На их темпы напрямую влияет образ жизни человека и рациональная организация жизнедеятельности. Правильное использование научно обоснованных оздоровительных средств физической культуры позволяет не только сохранить, но и улучшить физические и функциональные возможности женщин второго зрелого возраста. А для этого необходимо сформировать у женщин устойчивую мотивацию и личный интерес к занятиям физическими упражнениями. В

современном мире использование различных видов фитнеса - конкурентоспособное и прогрессивное направление в оздоровительной физической культуре [2].

В данном исследовании проанализированы виды занятий функциональной направленности для физического воспитания женщин второго зрелого возраста в условиях фитнес-клуба. Обоснована эффективность влияния 30-минутной круговой тренировки ФитБаланс, которая включает в себя 5 элементов фитнеса: разминку, кардио-нагрузку, силовую нагрузку, заминку, стретчинг, применяемой с целью укрепления здоровья, борьбы с лишним весом и психоэмоциональным перенапряжением.

Объект исследования: оздоровительная тренировка женщин 40-45 летнего возраста.

Предмет исследования: технология применения круговой тренировки в фитнес-занятиях женщин второго возрастного периода.

Цель исследования: используя метод круговой тренировки, улучшить уровень функциональной подготовленности женщин 40-45 летнего возраста, занимающихся в группе здоровья.

Поставленная цель определила следующие задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть особенности состояния организма женщин второго возрастного периода.
3. Разработать методику применения метода круговой тренировки с женщинами второго возрастного периода и обосновать ее эффективность.

Методы и методики исследования, используемые в работе:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- метод контрольных испытаний;

Место и роль физической культуры в современном обществе

- педагогический эксперимент;
- метод математико-статистической обработки полученных результатов.

Основная часть

Педагогические исследования проводились в течение 4-х месяцев в фитнес-центре с двумя группами занимающихся. Одну экспериментальную группу (ЭГ) составили женщины 40-45 летнего возраста, их профессиональная деятельность была связана с образованием (учителя общеобразовательных школ), вторая группа контрольная (КГ), была создана из женщин, пожелавших принять участие в педагогическом эксперименте.

Женщины контрольной группы занимались различными видами оздоровительного фитнеса, женщины экспериментальной группы занимались на гидравлических тренажерах. Занятия проходили 3 раза в неделю, при этом продолжительность занятий в КГ составляла 60 минут, в ЭГ – 45 минут.

На констатирующем этапе исследования были оценены следующие параметры: уровень физической работоспособности «Гарвардский степ-тест», для определения уровня развития силовых способностей – «удержание веса тела на предплечьях», были определены антропометрические показатели (рост, вес, индекс массы тела, процент жировой и мышечной массы, широтные размеры тела, окружность грудной клетки и т.д.), а также было проведено анкетирование, для сбора информации о состоянии здоровья женщин и ведения ими здорового образа жизни.

На начало исследования достоверных различий в показателях испытуемых обеих групп определено не было.

Использование гидравлических тренажеров в практике оздоровительных занятий с женщинами 40-45 летнего возраста обосновано

тем, что эти тренажеры воздействуют комплексно на все группы мышц, при этом доказана их безопасность при выполнении на них упражнений.

На рисунке 1 представлен основной комплекс гидравлических тренажерных устройств на которых занимались женщины экспериментальной группы.



Рисунок 1 – Основной комплекс гидравлических тренажеров для экспериментальной группы

Гидравлические (изодинамические) тренажеры располагаются по кругу в спортивном зале. Между тренажерами устанавливается так называемая аэробная «восстановительная станция». Служат «станции» для выполнения аэробных упражнений для поддержания пульса на то время, пока мышцы отдыхают и восстанавливаются после работы на гидравлических тренажерах. Всего за время тренировки занимающийся проходит три круга со сменой станции каждые 30 секунд. Завершающим этапом занятия является стретчинг – комплекс из 12 упражнений на основные группы мышц.

В ходе педагогического эксперимента была разработана модель построения круговой тренировки для женщин 40-45 летнего возраста, представленная на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель круговой тренировки с использованием гидравлических тренажеров

Каждый из представленных блоков соответствовал главной цели занятий – это повышение уровня физической работоспособности. Показатели, исследуемые в ходе занятий, были переведены для удобства в баллы.

На рисунке 3 представлены результаты, полученные на контрольном этапе исследования, после 4-х месяцев регулярных занятий с женщинами.

Выводы

Таким образом, в результате проведенного педагогического эксперимента можно сделать вывод, что круговая тренировка женщин 40-45 летнего возраста в условиях фитнес клуба носит оздоровительный эффект. Было доказано влияние силовых упражнений на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также

увеличение показателей силовой выносливости различных групп мышц и повышение уровня работоспособности женщин, занимающихся фитнесом.

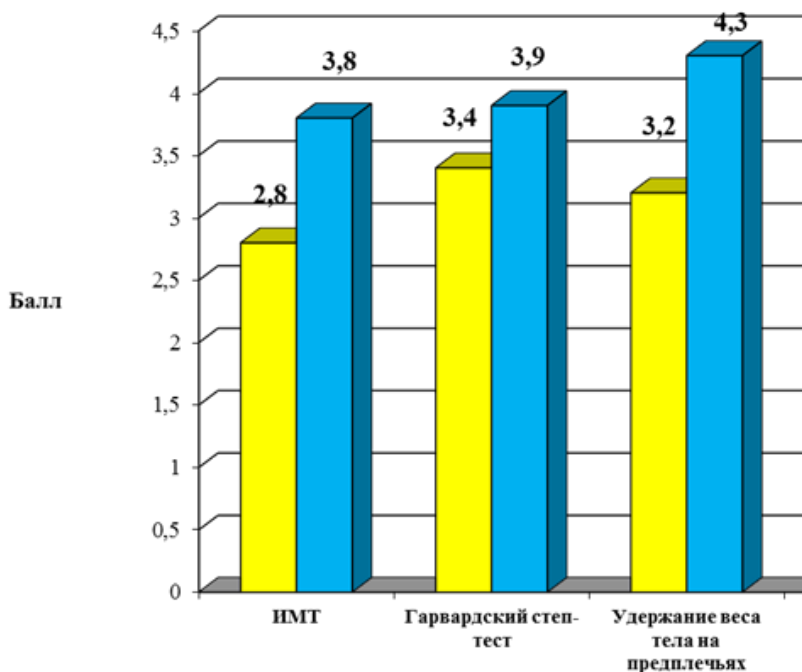


Рисунок 3 - Результаты, полученные на контрольном этапе исследования, после 4-х месяцев регулярных занятий с женщинами, где желтым цветом выделены показатели испытуемых контрольной группы, синим – экспериментальной группы

Литература

1. Романенко Н.И. Методика физического воспитания женщин 35-45 лет различного соматотипа с использованием средств оздоровительной физической культуры / Н.И. Романенко// Физическая культура, спорт – наука и практика, - 2014. - №21. – С. 46-49.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 – 192 с.

УДК 796.06

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ПРИ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ МУЖЧИН 25-30 ЛЕТ

*Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Романюк Денис Александрович, магистрант, Севастопольский
экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, Севастополь, Россия*
n-968@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены направления поиска путей оздоровления населения. Разработана технология коррекции телосложения мужчин 25-30 лет. На базе представленной технологии проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 человек. Получены результаты, свидетельствующие о статистически значимых изменениях экспериментальной и контрольной группы.

Ключевые слова: фитнес, здоровье, мужчины, технология, коррекция, телосложение, работоспособность, эффективность.

THE USE OF COMPLEX FITNESS TOOLS FOR THE CORRECTION OF THE PHYSIQUE OF MEN 25-30 YEARS OLD

*Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Romanuk Denis Alexandrovich, master student, Sevastopol
Institute of Economics and Humanities (branch) of the Crimean Federal
University named after V.I. Vernadsky, Sevastopol, Russia*

Abstract. The directions of the search for ways to improve the health of the population are considered. A technology for correcting the physique of men 25-30 years old has been developed. On the basis of the presented technology, a pedagogical experiment was conducted, in which 30 people took part. The results obtained indicate statistically significant changes in the experimental and control groups.

Keywords: fitness, health, men, technology, correction, physique, performance, efficiency.

Введение

Быстрый темп жизни, конкуренция на рынке труда, большие эмоциональные и психологические нагрузки, чрезмерные объемы информации, которую необходимо усвоить для повышения уровня квалификации, требуют от современных мужчин трудоспособного возраста отменного здоровья и хорошей физической формы. Анализ литературных источников показывает, что специалисты, изучая опыт европейских стран, заняты активными поисками путей оздоровления населения.

Так, например, в своих исследованиях Н. Булатова проанализировала европейский опыт внедрения программ, направленных на содействие здоровому образу жизни населения, и отметила, что такие программы включают повышение двигательной активности мужчин и женщин, создание необходимой для этого материально-технической базы, проведение широких пропагандистских мероприятий [3].

Изучая научно-методическую и специальную литературу, можно заметить, что специалисты, прежде всего, уделяют внимание технологиям оздоровления и коррекции телосложения женщин первого зрелого возраста. Так, результаты исследований, проведенных Т.В. Ивчатовой [6], И.Я. Бродской [2] и другими авторами, позволяют практически применять в процессе организованных занятий по оздоровительному фитнесу технологии коррекции телосложения с учетом сагиттального профиля осанки женщин и геометрии масс их тела, а также программы кондиционной тренировки средствами бодибилдинга с учетом индивидуальных, психологических и морфофункциональных характеристик женского контингента.

С другой стороны, специалисты заинтересованы в поисках нетрадиционных методов оздоровления мужчин зрелого возраста. Б. В. Дикий предложил и научно обосновал методику применения закаливания холодными водными процедурами с учетом изменения циклических природно-климатических факторов окружающей среды как составляющей физической реабилитации при оздоровительной тренировке людей первого и второго зрелого возраста [4].

Однако современные мужчины стремятся не только оставаться здоровыми, но и иметь привлекательный внешний вид. По свидетельствам В. Земцовой, главным признаком успешного и стильного человека сегодня является здоровье и отличная физическая форма, а «самое модное» поведение среди культурной и деловой элиты – это позитивный образ жизни с обязательным посещением фитнес-центров [5]. Сейчас специалисты констатируют изменения фитнес-аудитории в сторону увеличения количества людей зрелого возраста, в большей степени настроенных на достижение оздоровительной цели занятий. В связи с этим А. Благой видит особую популярность среди клиентов фитнес-центров индивидуальных тренировок, позволяющих добиться поставленной цели за короткий промежуток времени [1]. Для определения стратегии тренировочного процесса без риска для здоровья занимающихся автор предлагает применять методы функционального исследования.

Основная часть

Рассмотрим особенности тренировочного процесса в фитнесе в зависимости от типа телосложения у мужчин. Так, исходя из типов телосложения и построения тренировочного процесса у мужчин выделяют 3 вида.

Мезоморф – атлетический тип, который отличается жёсткостью и угловатостью облика, развитой мускулатурой, которая от природы сильна и заметна, и почти с полным отсутствием жира. Туловище крепкое. Кости

толстые, мышцы объемные. Тренировочный процесс с людьми, которые имеют мезоморфный тип телосложения, строится с уклоном на развитие отдельных мышц. Стандартная тренировка содержит 16-20 подходов (4-5 упражнений по 3-4 подхода на 1 часть тела). Кардиотренировки помогают достигнуть лучших результатов. Для мезоморфов подходят практически все тренировочные методы.

Эндоморф – пикнический тип, гиперстеник, – тело округлое и мягкое, с выраженной жировой тканью. Характеризуется малым или средним ростом. Тренировочный процесс с людьми эндоморфным типом телосложения проводится с использованием кардиотренировок. Упражнения выполняются по 12-15 повторений с короткими периодами отдыха (менее 1 мин). После силовой тренировки также используется работа с кардионагрузкой. Следует чередовать силовую нагрузку (8-10 повторов в течение 2 месяцев) с высокоповторным тренингом (12-15 повторений в течение 1-1.5 месяцев) и с круговой тренировкой (1 круг – 5-6 упражнений).

Эктоморф – астенический тип, лептосоматик, – имеет худощавое тело и длинные кости, хрупкое телосложение, мало жира и тощие мускулы, высокий рост. Цель тренировочного процесса с эктоморфом – набрать вес за счет мышечной массы. Следует начинать с простых доступных упражнений на тренажерах (не создавать давление на суставы). Затем можно перейти на интенсивные силовые упражнения. Проводятся короткие интенсивные тренировки (до 60 мин), без затрат энергии на аэробику, бег и другие тренировки. Чередовать тяжелые тренировки (6-10 повторений в течение 1-2 месяцев) с высокоповторным тренингом (10-15 повторений в течение 2-3 недель).

Несмотря на несомненную актуальность рассматриваемой темы, среди доступных литературных источников не удастся найти исследования, направленные на разработку программ оздоровления и коррекции телосложения мужчин 25-30 лет. Вследствие этого в ходе написания

работы, опираясь на принципы личностного подхода, индивидуализации, систематичности, оздоровительной направленности, повторности и циклического построения системы занятий, была разработана технология оздоровления и коррекции телосложения мужчин первого зрелого возраста, которая основана на дозированном использовании упражнений силовой направленности.

В эксперименте продолжительностью четыре месяца приняло участие 30 мужчин в возрасте 25-30 лет, которые раньше не занимались фитнесом или вообще начали заниматься недавно. Экспериментальная группа тренировалась по разработанной технологии коррекции телосложения, а контрольная – по традиционной фитнес-программе.

Полученные результаты показали, что у 40% (шесть человек) мужчин контрольной группы до начала эксперимента наблюдалась средняя работоспособность, и у 13,3% (два человека) высокая работоспособность. Аналогичная ситуация к эксперименту наблюдалась и у мужчин экспериментальной группы: у 20% (три человека) зафиксирована средняя работоспособность, а у 13,3% (два человека) – отличная приспособленность к нагрузкам. В конце эксперимента были получены следующие показатели: количество мужчин контрольной группы, у которых была констатирована средняя трудоспособность, уменьшилось до 6,67% (один человек), а у мужчин экспериментальной группы работоспособность улучшилась настолько, что мужчин со средней трудоспособностью выявлено не было. Таким образом, было установлено, что предложенная фитнес-технология носит оздоровительную направленность.

В процессе исследования была составлена анкета, которая включала 10 вопросов, направленных на изучение самочувствия обследуемых в течение дня, в конце рабочей недели и после тренировки, отдельные субъективные показатели самочувствия, такие как сон, аппетит, склонность к заболеваниям, отношение к вредным привычкам, степень удовлетворения

от занятий фитнесом и оценка собственного телосложения. Проведенное анкетирование показало, что самооценка мужчин в начале эксперимента не имела существенных различий, а в конце эксперимента существенно отличалась.

Анкетирование показало, что после проведения эксперимента мужчины контрольной и экспериментальной групп имели статистически значимые различия в самочувствии в течение дня, после тренировки и в конце рабочей недели, что подтверждено с помощью u -критерия Манна-Уитни ($p < 0,05$) и доказывает повышение работоспособности мужчин в результате применения предложенной фитнес-технологии. Также была установлена статистически значимая разница между мужчинами контрольной и экспериментальной групп в отказе от вредных привычек ($p < 0,05$), что доказывает положительное влияние разработанной фитнес-технологии на оздоровление мужчин первого зрелого возраста.

В результате анкетирования было установлено, что среди мужчин контрольной группы до эксперимента 73,3% (11 человек), а среди мужчин экспериментальной группы 86,7% (13 человек) были недовольны своим внешним видом. В конце эксперимента недовольных телосложением среди мужчин контрольной группы оказалось 66,7% (10 человек), а среди представителей экспериментальной группы – 20% (три человека). Использование непараметрического u -критерия Манна-Уитни позволило выявить статистически значимые различия в оценках собственного телосложения мужчин контрольной и экспериментальной групп ($p < 0,05$), что доказывает эффективность разработанной технологии при коррекции телосложения мужчин первого зрелого возраста.

Выводы

Подводя итог, следует отметить, что полученные результаты доказывают положительное влияние разработанной технологии на здоровье и телосложение мужчин 25-30 лет. Дальнейшее исследование будет

направлено на количественную оценку телосложения мужчин первого зрелого возраста и изучение ее динамики на протяжении эксперимента.

Литература

1. Благой А. Контроль физического состояния мужчин зрелого возраста в условиях современных фитнес-центров / А. Благой, Б. Михайленко // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 29-32.

2. Бродская И.Я. Коррекция уровня физического состояния женщин первого периода зрелого возраста средствами бодибилдинга / И.Я. Бродская, Ю.А. Усачев, П.С. Козубей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – №8. – С. 24-27.

3. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 3-7.

4. Дикий Б.В. Теоретико-методические аспекты применения средних холодовых нагрузок в оздоровительной тренировке лиц первого и второго зрелого возраста: автореферат дис. канд. наук физ. исх. / Б.В. Дикий. – Львов. – 2010. – 21 с.

5. Земцова В. Особенности стиля жизни, самооценки здоровья и мотивации к двигательной активности мужчин первого зрелого возраста, занимающихся фитнесом / В. Земцова // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 51-53.

6. Ивчатова Т.В. коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс их тела: автореф. дис.... канд. пед. наук / Т. В. Ивчатова. – Киев, 2005. – 20 с.

УДК 796

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

*Самсонова Анна Александровна магистрант, Строшкова Нина
Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский
экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, Севастополь, Россия*
n-968@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается необходимость использования педагогических методов восстановления физической работоспособности высококвалифицированных пауэрлифтеров после полученных травм с помощью комплексных мероприятий.

Ключевые слова: травматизм в пауэрлифтинге, ментальные виды фитнеса, комплексная реабилитация, высококвалифицированные спортсмены.

**USE OF A COMPLEX OF PEDAGOGICAL METHODS FOR
RESTORING THE PHYSICAL PERFORMANCE ABILITY OF
POWERLIFTERS AT THE STAGE OF HIGHER SPORTS SKILLS**

*Samsonova Anna Aleksandrovna, master student, Stroshkova Nina
Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Sevastopol Institute of Economics and Humanities (branch) of the Crimean
Federal University named after V.I. Vernadsky, Sevastopol, Russia*

Abstract. The article substantiates the need to use pedagogical methods for restoring physical working capacity of highly qualified powerlifters after injuries with the help of complex measures.

Key words: injuries in powerlifting, mental fitness, complex rehabilitation, highly qualified athletes.

Введение

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Десятки тысяч человек регулярно занимаются пауэрлифтингом, культуризмом и бодибилдингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

По своему содержанию пауэрлифтинг несколько похож на такой вид спорта как тяжелая атлетика, его также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Основная часть

Спорт высших достижений – это профессиональная деятельность человека, связанная с повышенным уровнем травматизма, при этом чем дольше занимается такой спортсмен, тем большему риску подвергается его здоровье, и даже если его организм достаточно быстро восстанавливается после травмы, то это не означает, что в будущем ему удастся избежать других травм.

Травмы в спорте бывают самые различные, это и острые травмы, и усталостные, и кумулятивные, которые обусловлены сочетанием внешних и внутренних факторов [6].

Некоторые исследователи данной проблемы отмечают, что травматизм в силовых видах спорта вызывается рядом причин, а именно:

- несоблюдение требований при проведении занятий в 50% случаев;
- недостатки при планировании и использовании средств и методов тренировки специалистами, на них приходится от 5% до 10% травм;
- неудовлетворительное материально-техническое оборудование мест при проведении занятий (10-15%);
- недостаточный медицинский контроль (4-6%);
- недисциплинированность спортсменов (4-6%);
- неблагоприятные гигиенические условия (2-6%);
- внутренние факторы (1-3%) [1, 3].

Как правило, у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, достаточно часто встречаются повреждения опорно-двигательного аппарата – это смещение дисков, межпозвонковые грыжи, травмы мышц и связочного аппарата поясничного отдела позвоночника, коленных, плечевых, локтевых и лучезапястных суставов.

Лечение травм представляет собой методику восстановления, которая зависит от вида и тяжести повреждения. При этом в научно-методической литературе широко представлены различные средства восстановления после травм, а именно: медикаментозное лечение, физиотерапия, мануальная терапия, массаж. В то же время, использование педагогических средств в ходе процесса реабилитации освещено недостаточно. Это способствует поиску и применению новых подходов к восстановлению спортсменов после травм и для сохранения их актуальной работоспособности. На наш взгляд, эти мероприятия должны, с одной стороны, включать универсальный модуль, который возможно применять всем занимающимся в ходе тренировочного процесса. С другой стороны – индивидуальный модуль, содержание которого определяется

особенностями каждого спортсмена (травмами, исходным уровнем подготовленности, стажем занятий и т.д.).

Таким образом, основной направленностью занятий со спортсменами-пауэрлифтерами будет являться ускорение темпов реабилитации после травм и предупреждение их возникновения в ходе последующих занятий спортом.

Как известно, у спортсменов силовых видов спорта наблюдается ограничение гибкости вследствие односторонней мышечной гипертрофии (в частности, ограничение сгибания/разгибания локтевых суставов, вращения/сгибания тазобедренных суставов, а также сгибания коленных суставов). Это обусловлено тем, что при занятиях только на развитие мышечной силы происходит постепенное сокращение длины саркомеров (рабочих элементов мышечного волокна) в состоянии покоя, что несколько ухудшает мышечные возможности выполнять силовую работу. Растягивание нормализует длину регулярно работающих саркомеров и позволяет достичь большей мышечной силы. Поэтому силовые тренировки должны обязательно сопровождаться занятиями на растягивание.

По нашему мнению, восточная оздоровительная гимнастика хатха-йога в ее статическом и динамическом вариантах может быть эффективно использована для решения данных задач. Эта система включает физические упражнения, техники дыхания и релаксации. Все это определяет интерес к занятиям по данной методике. Однако, научных исследований в этом направлении явно недостаточно.

Указанное противоречие определило цель исследования: разработать и обосновать модель тренировочного процесса, направленного на реабилитацию спортсменов после травм с использованием средств хатха-йоги. Главной задачей данной работы является подбор средств оздоровительной физической культуры и реабилитационных мероприятий (массаж и т.п.) для профилактики травматизма и восстановления

спортсменов после получения травм в ходе тренировочно-соревновательной деятельности.

Настоящее исследование проводится на базе Спортивной школы олимпийского резерва №2 г. Севастополя. В исследовании принимают участие спортсмены группы высшего спортивного мастерства. И как показывает проведенный среди них опрос, в большинстве случаев (70%) спортсмены получают травмы на соревнованиях, а 30% из них приходится на тренировочный процесс. Включение в структуру тренировки пауэрлифтеров упражнений из системы хатха-йоги, а также использование других методов реабилитации позволит, на наш взгляд, ускорить процесс восстановления после травм и снизить риск их получения в будущем.

Выводы

Таким образом, независимо от спортивной специализации общая цель подготовки спортсмена заключается в том, чтобы гармонично развить его физические способности. В свою очередь, достижение высоких спортивных результатов требует определенного набора физических качеств. Однако, в процессе формирования соревновательного потенциала все разделы физической подготовки оказываются тесно связанными. Так, к примеру, невозможно развить силовые способности без параллельного развития гибкости и выносливости и наоборот. Поэтому подготовка спортсмена – целостный процесс, отдельные стороны которого взаимно дополняют друг друга.

Литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 177 с.
2. Волков В.Н. Спортивная тренированность: парадоксы и диагностика/ В.Н. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №10. – С. 10-13.

3. Ингушев Ч.Х. Профилактика спортивного травматизма на занятиях со студентами по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту /Ч.Х. Ингушев, М.Х. Гилясова // Интерактивная наука. - 2016. - № 2. - С. 55-59.

4. Дубровская А.В. Средства профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов /А.В. Дубровская; Московский пед. гос. ун-т // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №3. – С. 47-49.

5. Медведев Д.Н. Спортивно-оздоровительные технологии профилактики травматизма и в посттравматический период в тяжелой атлетике: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Д.Н. Медведев. - Санкт-Петербург, 2010. - 25 с.

6. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы развития / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. - 2006. - № 1. - С 54-77.

7. Спатаева М.Х. Восстановление пауэрлифтеров с миофасциальным синдромом посредством стретчинга / М.Х. Спатаева, Т.П. Замчий, Е.Ф. Шамшуалеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9. – С. 232-235.

8. Спортивная медицина: Учебное пособие / Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

УДК 796.8

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СОТРУДНИКОВ ПАТРУЛЬНО-ПОСТОВОЙ СЛУЖБЫ

Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Удальцов Виталий Алексеевич, студент, Севастопольский экономико-
гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, Севастополь, Россия; **Строшков
Валерий Пантелеймонович**, кандидат технических наук, доцент,
Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия
n-968@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается применение комплексов специальных упражнений, выполняемых самостоятельно для повышения уровня физической подготовленности сотрудниками патрульно-постовой службы.

Ключевые слова: физическая подготовленность, самостоятельные занятия, сотрудники патрульно-постовой службы.

METHOD OF SELF-LEARNING IN PHYSICAL EXERCISES OF THE STAFF OF THE PATROL SERVICE

Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, **Udal'tsov Vitaliy Alekseyevich**, student, Sevastopol Institute of Economics and Humanities (branch) of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky, Sevastopol, Russia; **Stroshkov Valery Pantileimonovich**, candidate of technical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Abstract. The article substantiates the use of complexes of special exercises performed independently to increase the level of physical fitness by the staff of the patrol and guard service.

Keywords: physical fitness, independent studies, employees of the patrol and guard service.

Введение

Патрульно-постовая служба (далее ППС) – это структурное подразделение, входящее в состав Министерства внутренних дел России, задачами которого являются предупреждение и пресечения общественных беспорядков на улицах и в общественных местах.

Особенности деятельности сотрудников ППС, представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Особенности профессиональной деятельности сотрудников ППС МВД России

Учитывая специфику деятельности сотрудников ППС, предъявляются повышенные требования к их способностям: умственным, психическим и конечно же физическим. Деятельность сотрудника ППС всегда связана с фактором опасности и риска. Профессиональная деятельность также связана с общением, при этом общение происходит с различными категориями граждан, вероятность агрессивного поведения отдельных категорий очень высока, поэтому его психофизические кондиции должны находиться на самом высоком уровне.

Целью физической подготовки, согласно Наставлениям по организации физической подготовки в органах внутренних дел в РФ является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1, 2].

Но существует ряд проблем в поддержании хорошей физической формы. В первую очередь это связано с плотным графиком дежурств, что не позволяет сотрудником систематически заниматься физическими упражнениями. Следующая проблема – это условия занятий физическими упражнениями во время дежурств (оборудованные места для этого отсутствуют). Систематические занятия, которые предусматриваются нормативными требованиями, практически не проводятся, участие в соревнованиях (футбол, самбо, волейбол, баскетбол, плавание) происходят не так часто, и участвуют в этих мероприятиях, как правило, бывшие спортсмены.

Основная часть

Целью нашего исследования была разработка методики самостоятельных занятий для сотрудников ППС. В исследовании принимали участие 22 сотрудника ППС одного из районных отделов г. Севастополя. Группы были разделены на контрольную, которая использовала средства утренней гимнастики и имела нерегулярные занятия физическими упражнениями, и экспериментальную, для которой были разработаны комплексы физических упражнений, выполняемые сотрудниками самостоятельно, также проводилась утренняя гимнастика.

Длительность эксперимента составила 4 месяца.

На начальном этапе исследования был оценен уровень физической подготовленности сотрудников ППС, с помощью трех тестов: «Челночный бег 10X10 м», «Подтягивание на высокой перекладине», «Кросс 1 км».

Показатели были переведены в баллы, согласно Приложению Наставлений по организации физической подготовки и составляли в сумме за три упражнения 200 баллов. После проведения начального тестирования в контрольной группе уровень физической подготовленности оценивался в 165,36 баллов, в экспериментальной он составил 160,82 балла.

Для сотрудников экспериментальной группы были разработаны комплексы упражнений для совершенствования всех физических качеств, им предлагалось на мобильные устройства установить приложение GymUp (тренажерный зал) и внести туда комплексы упражнений. Перед началом эксперимента сотрудникам были даны рекомендации по использованию комплексов упражнений, показано правильное их выполнение.

Физическая нагрузка дозировалась в соответствии с уровнем физической подготовленности сотрудников, состоянием их здоровья и режимом дежурств.

Если сотрудник был после дежурств, то нагрузка осуществлялась с небольшим количеством повторений и в интервале ЧСС 110-120 ударов в минуту. В выходной день сотрудника физическая нагрузка проводилась во второй зоне мощности в интервале ЧСС 120-140 уд/мин. Количество повторений и паузы отдыха также варьировались, если упражнения были направлены на развитие аэробной выносливости, то паузы отдыха были сокращены, если применялись упражнения скоростно-силовой направленности (анаэробного характера), то в этом случае паузы отдыха были полными.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование сотрудников, принимающих участие в исследовании, результаты которого показаны на рисунке 2.

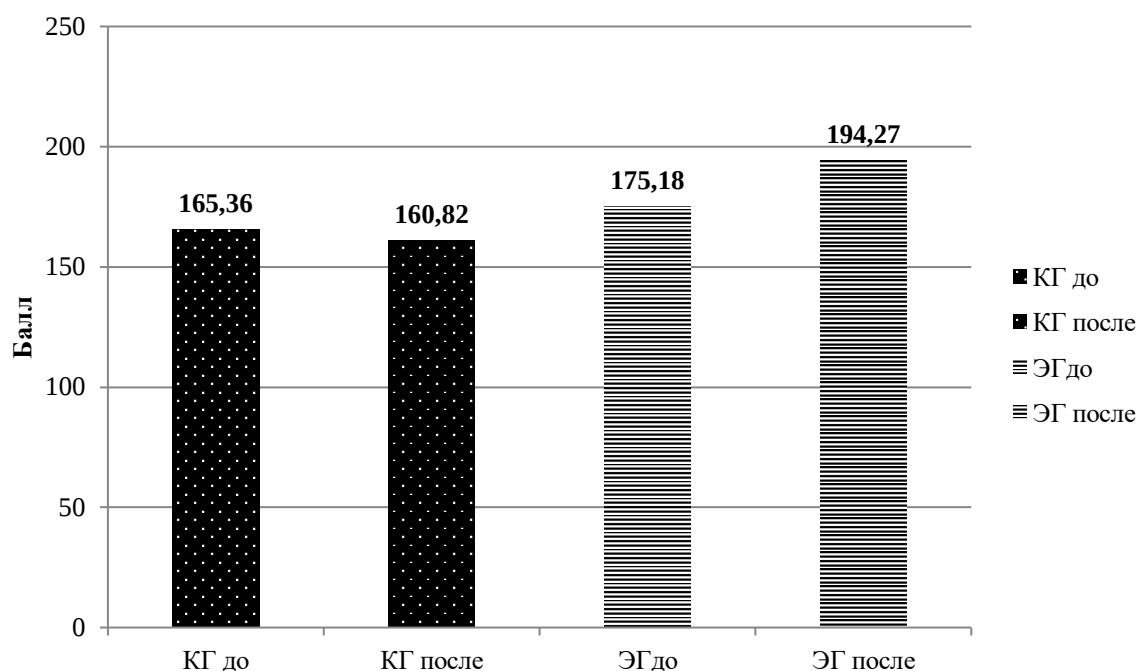


Рисунок 2 – Суммарные результаты тестирования уровня физической подготовленности (в баллах) сотрудников ППС контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, в начале и в конце эксперимента

В трех тестовых упражнениях были полученные следующие результаты: в тесте «Челночный бег 10X10 м» показатель в экспериментальной группе увеличился на 2,5%, в тесте «Подтягивание на высокой перекладине» на 26%, в тесте «Кросс 1 км» на 5,5%.

Выводы

Таким образом, методика, самостоятельных занятий для сотрудников ППС оказалась достаточно эффективной. Уровень физической подготовленности вырос в обеих группах, но результаты в экспериментальной группе выросли достоверно. С учетом специфики профессиональной деятельности сотрудников ППС необходимо, чтобы занятия физическими упражнениями носили систематический характер. Учитывая специфику выполнения служебных задач, сотрудники патрульно-постовой службы всегда должны быть физически подготовлены, так как от умения проявлять физические кондиции в экстремальных ситуациях,

которыми изобилует их профессия, зависит зачастую жизнь самих сотрудников.

Литература

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Приказ МВД РФ от 15 мая 2001 г. N 510 «О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. N 412».

3. Колюхов, В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / В.Г. Колюхов. – М.: ЦОКР МВД России, 2006. - 136 с.

УДК 796.093.613

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Чижевский Сергей Михайлович, студент, Севастопольский
государственный университет, Севастополь, Россия*
n-968@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается методика силовой подготовки юных пауэрлифтеров в предсоревновательном периоде и возможность использования разнообразных средств для повышения уровня готовности к соревнованиям.

Ключевые слова: тренировка в пауэрлифтинге, индивидуальные особенности развития организма юных пауэрлифтеров, предсоревновательная подготовка.

THE METHOD OF APPLICATION OF POWER TRAINING MEANS OF YOUNG POWERLIFTERS IN THE PRE-COMPETITION PERIOD

*Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Chizhevsky Sergey Mikhailovich, student, Sevastopol State
University, Sevastopol, Russia*

Abstract. The article discusses the methodology of strength training of young powerlifters in the pre-competition period and the possibility of using various means to increase the level of readiness for competition.

Key words: training in powerlifting, individual characteristics of the development of the body of young powerlifters, pre-competition training.

Введение

Анализ специальной и научной литературы показал, что, несмотря на успехи науки и практики, проблема построения предсоревновательного периода подготовки юношей 15-16 лет ещё не решена в полной мере. Изучая статьи спортивных изданий, мы заметили, что методы, изложенные в них, основываются на опыте взрослых зарубежных спортсменов. Обратив внимание на достаточно молодой вид спорта шахбокс, было принято решение разработать и оценить экспериментальную программу в пауэрлифтинге для предсоревновательного периода подготовки юношей. Данная проблема и определила направленность представляемой работы: развитие силовых способностей в предсоревновательном периоде у юношей 15-16 лет, занимающихся пауэрлифтингом в спортивной секции.

Популярность пауэрлифтинга заключается в его простоте, доступности, а также благотворном влиянии на здоровье человека.

Занятия данным видом спорта способствуют увеличению мышечной силы, укреплению суставов и связок, повышают работоспособность всего организма.

Основная часть

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений высокую технику исполнения и отличную физическую подготовку.

Ведущим физическим качеством для юношей, занимающихся пауэрлифтингом, является сила.

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом

конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [3].

Возраст 15-17 лет является одним из благоприятных периодов развития силовых способностей, с одной стороны, но в тоже время в этом возрастном периоде тренировочные нагрузки должны быть строго дозированы, так как в этом возрасте происходит интенсивный рост молодого человека и соответственно с этим важным обстоятельством необходимо считаться.

Уровень физической нагрузки должен соответствовать индивидуальным особенностям развития организма подростка. Поэтому нами и была разработана методика, направленная на эффективное развитие силовых способностей.

Предсоревновательная подготовка юного спортсмена – это самый важный момент в годичном цикле подготовки, так как именно от того как правильно будет построен именно этот период, от него в первую очередь будет зависеть результативность выступления спортсмена на соревнованиях. Для тренера и спортсмена это самый ответственный период, когда накапливается усталость, когда напряженность возрастает по мере того, как сокращается время до старта и именно в такие моменты, необходимо переключить внимание спортсмена, психологически его подготовить к выступлению и решить те задачи, которые поставлены перед спортсменом на этот соревновательный сезон в целом.

По мнению отдельных авторов, общей физической подготовке в предсоревновательный период подготовки должно отводиться до 20-30%, а

специальной – 70-80% от общего объёма тренировочной нагрузки. Подобное соотношение рекомендуется рядом авторов и для подготовки спортсменов в пауэрлифтинге [1, 2].

Достижение должного уровня физической подготовленности спортсменов во многом зависит не только от эффективного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом, но и от рационального подбора средств и методов тренировки.

Основные средства ОФП, рекомендуемые для построения тренировочных занятий в предсоревновательном периоде подготовки в пауэрлифтинге, можно разделить на следующие группы: общеразвивающие упражнения, упражнения силовой направленности, скоростные упражнения, упражнения аэробной направленности, упражнения координационной направленности.

Выводы

По нашему мнению, в тренировочную программу предсоревновательного периода подготовки в пауэрлифтинге целесообразно включать интеллектуальные игры (шашки, шахматы, решение кроссвордов и когнитивные упражнения на быстроту реакции). Отмечается, что включение таких игр в программу подготовки позволяет развивать необходимые спортсменам качества (сосредоточение, умение быстро принимать решения) и разнообразить тренировочные занятия.

Используя в тренировочном процессе все вышеперечисленные средства, нам удалось в экспериментальной группе в трех соревновательных упражнениях достоверно улучшить результат, например, в приседаниях со штангой контрольная группа имеет показатель выше на 2,81 кг, чем у контрольной, в жиме штанги лёжа эта разница составляет 2,66 кг, в становой тяге же показатель выше, чем у контрольной на 2,19 кг.

Исследование показало, что предложенные комплексы занятий для контрольной и экспериментальной групп дали положительный результат.

Литература

1. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: методические рекомендации / О.В. Бартош. - Владивосток: Мор. гос. ун-т; 2009, - С. 47.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – Москва: Академия, 2006. - 528с.
3. Виноградов Г.П. Специфика воздействия силовых видов физических упражнений на здоровье занимающихся / Г.П. Виноградов // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты: Сб.научн.трудов / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2000. - С. 123-128.
4. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера / А.М. Горбов. - Донецк: Сталкер, 2007. - 176 с.

УДК 796.8

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ В ГОРОДЕ СЕВАСТОПОЛЕ

*Федорова Валерия Олеговна, магистр, Строшкова Нина Тадэушевна,
кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-
гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета имени В.И. Вернадского, Севастополь, Россия*
n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье проанализирована и обоснована необходимость разработки организационно-методического сопровождения деятельности региональной федерации тяжелой атлетики города Севастополя.

Ключевые слова: организационно-методическое сопровождение, региональная федерация, тяжелая атлетика.

ORGANIZATION OF SPORTS TRAINING OF ATHLETES IN WEIGHTLIFTING IN THE CITY OF SEVASTOPOL

*Fedorova Valeria Olegovna, master student, Stroshkova Nina Tadeushevna,
candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol Economic
and Humanitarian Institute (branch) of the Crimean Federal University named
after V. I. Vernadsky, Sevastopol, Russia*

Abstract. This article analyzes and substantiates the need to develop organizational and methodological support for the activities of the regional weightlifting federation on the example of the city of Sevastopol.

Keywords: organizational and methodological support, regional federation, weightlifting.

Введение

Одной из главных задач Правительства страны Министерства спорта Российской Федерации, и других органов государственного управления является усовершенствование деятельности спортивных федераций с учетом мировой нацеленности развития спорта как профессионального, так и массового [1, 3].

В сферу интересов любой спортивной федерации входит развитие спорта на конкретной территории, популяризация вида спорта, организация и проведение соревнований различного уровня и т.д.

Региональная Федерация тяжелой атлетики города Севастополя была организована в 2008 году. Ее деятельность в основном осуществлялась в одном из высших учебных заведений.

В 2019 году деятельность региональной федерации по тяжелой атлетике была приостановлена, так как она не прошла государственную аккредитацию.

Для того, чтобы развивать этот вид спорта, а у города есть такие возможности, необходимо получить государственную аккредитацию.

Целью исследования является выявление и разработка актуальных организационно-методических направлений деятельности региональной федерации тяжелой атлетики в городе Севастополе.

Основная часть

Развитие видов спорта на территории Российской Федерации предполагает активную деятельность на общественных началах, где главную роль играет деятельность спортивных федераций как регионального, так и общероссийского уровней. Нормативно-правовая база спортивно-оздоровительной отрасли Российской Федерации демонстрирует особую роль региональных спортивных федераций в становлении видов спорта, чья деятельность естественно встроена в общую систему управления физической культурой и спортом в стране [2].

Одной из важнейших задач федераций является построение стратегии популяризации вида спорта в регионе принимая во внимание современные требования как отрасли в целом, так и конкретного вида спорта. Однако, сложность решения данной проблемы состоит в том, что, несмотря на свою значимость, она остается одной из наименее изученных поскольку многие федерации делают акцент на решение проблем тренировочного процесса.

Следует так же отметить, что федерация совершает свою деятельность в пределах, выдвигаемых к ней требований, в части функционирования аккредитованной спортивной федерации. Однако, становится очевидным, что в русле новых вызовов в функционировании федерации, а также в условиях быстрого развития тяжелой атлетики в России и мире, появляется существенная необходимость в создании научно обоснованной системы управления федерацией, предусматривающей специфичность вида спорта и региона в целом.

Выводы

Подводя итог можно утверждать, что функционирование в рамках минимальных требований не сможет обеспечить эффективную работу федерации и достижения высоких показателей в результатах ее деятельности.

Научные и практические знания о системе регионального управления развитием тяжелой атлетики с позиции федераций в данном виде спорта, собранные к сегодняшнему дню, не дают возможности эффективного решения задач их деятельности [4].

Таким образом, деятельность региональных федераций тяжелой атлетики по важным направлениям недостаточно грамотна и слабо научно-педагогически подтверждена, несмотря на внимание со стороны государственных органов управления физической культурой и спортом в субъектах РФ к их функционированию, а также присвоением им полномочий.

Литература

1. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Аристова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 2-8.
2. Близневский А.Ю. Усиление ответственности деятельности региональных федераций по видам спорта / А.Ю. Близневский; Сиб. федер. ун-т, Красноярск // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 28-34.
3. Лукин М.В. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: автореф. дис.... канд. юрид. наук / М.В. Лукин. – Саратов, 2006. – 23 с.
4. Худик А.А. Организационно-методическое сопровождение деятельности региональной федерации спортивного ориентирования (на примере Красноярского края): автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Худик. - Красноярск, 2020. - 24 с.

УДК 378

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Филь Валерия Владиславовна, старший преподаватель, Луценко Евгения Владимировна, старший преподаватель, Соколова Ирина Юрьевна, старший преподаватель, Вологодский Государственный Университет, Вологда, Россия
lerikafil@mail.ru

Аннотация: Данная статья посвящена рассмотрению методических и организационных аспектов использования дистанционных образовательных технологий в теоретической подготовке обучающихся по дисциплине «Физическая культура», а также по результатам опроса были выявлены положительные и отрицательные стороны дистанционного обучения.

Ключевые слова: Физическая культура, дистанционное обучение, современные технологии.

DISTANCE EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION

Fil Valeria Vladislavovna, senior lecturer, Lutsenko Evgeniya Vladimirovna, senior lecturer, Sokolova Irina Yurievna, senior lecturer, Vologda State University, Vologda, Russia

Abstract: This article is devoted to the methodological and organizational aspects of the use of distance learning technologies in the theoretical training of students in the discipline of Physical culture, as well as the results of the survey revealed the positive and negative aspects of distance learning.

Keywords: Physical education, distance learning, modern technologies.

Введение

В последнее время, в большинстве развитых стран весьма остро встает проблема качества образования. Во всех государствах это понятие связывают с формированием профессиональных компетенций, приобретением навыков самообразования, отношением к труду и наличием способностей к общению. Поэтому и в нашей стране, внедряющейся в европейскую систему, активно ведутся поиски новых методов и форм в сфере образования.

Многие специалисты в качестве главных инструментов в повышении качества образования выделяют современные информационные технологии, которые уже на протяжении долго времени прочно обосновались в жизни всего населения. В более ранних работах, мы упоминали «Интерактивная форма образования лучше традиционной по многим параметрам. В первую очередь здесь важную роль играет заинтересованность и активность студентов. Последние исследования показывают, что зрительная, слуховая и механическая память, которая используется во втором случае, уступает двигательной, эмоциональной и словесно-логической, которая развивается в ходе интерактивной деятельности (притом и.д. не исключает использование зрительной/слуховой/механической памяти) [6]. Во-вторых, интерактивные технологии (далее ИТ) облегчают работу преподавателю, заменяя устоявшееся понятие «лектор» на «коммуникатор», а в некоторых случаях «друг», «наставник» [1]. При использовании таких ресурсов обучение становится интерактивным, возрастает значение самостоятельной работы обучающихся, а также усиливается интенсивность дистанционного учебного процесса. В данных условиях увеличивается необходимость создания такой обучающей среды, которая позволила бы студенту получить необходимые навыки для самостоятельной работы, а также выработать способность хорошо ориентироваться в постоянно обновляющемся потоке

информации. Именно дистанционное обучение не ограничено пространственными и временными рамками.

Важное значение современных технологий приобретается и в процессе физического воспитания обучающегося. Программа по физической культуре в вузе, включает в себя не только повышения двигательных и функциональных способностей, но и получение знаний в области укрепления здоровья, сохранения работоспособности, организация здорового образа жизни не только во время учебы, но и в профессиональной деятельности. Однако для изучения теории используется лекционный материал и подготовка к докладам, а как, известно данные формы учебного процесса недостаточно эффективны, а рефераты ограничиваются изучением одной лишь темы. Именно поэтому есть большая необходимость в поиске инновационных форм обучения, которые ориентированы на дистанционное обучение.

Основная часть

Главным достоинством дистанционного обучения (далее – ДО) отмечен широкий выбор направлений подготовки. Во время получения образования студенту открыт легкий поиск информации по учебным заданиям. Так же есть возможность участия в дистанционных проектах, олимпиадах, конкурсах, возможность соревноваться с другими студентами, все это в большей степени повышает мотивацию к освоению знаний и активность в получении навыков и умений [2].

Такая форма преподавания как ДО позволяет увеличить эффективность решения образовательных задач в области физического воспитания.

Одним из важных критериев оценки занятий по физической культуре является моторная плотность урока, ее уровень прямо пропорционально зависит от профессионализма преподавателя и методов, которые он использует. Так как преподавание физической культуры включает в себя не

малый объем теоретического материала, именно поэтому необходимо искать новые формы предоставления лекционного материала. Зачастую приходится делить занятия на практические и теоретические части, что опять же становится проблематичным из-за нехватки аудиторий. Далеко не все спортивные сооружения вузов оснащены компьютерной техникой (проекторы, интерактивные доски, компьютеры). На наш взгляд, применение технологий дистанционного обучения позволяет эффективно решать эту проблему. В своей работе мы используем материалы, которые размещены на портале электронных образовательных технологий Вологодского государственного университета. Такой вариант работы так же позволяет в полном объеме и в более короткие сроки оценивать работу, которую выполняют студенты [3].

Опрос, проведенный во время учебного года, показал степень внедрения информационных технологий (работа с Интернет-ресурсами на постоянной основе отметили 92% респондентов) (около 110 человек). В опросе принимали участие обучающиеся первого курса различных специальностей Вологодского государственного университета.

Не так давно мы столкнулись с таким новым для нас понятием, как пандемия, которая внесла свои коррективы непосредственно в образовательный процесс, что привело к временному переходу на дистанционное обучение всех студентов и всего преподавательского состава.

Студенты дневного отделения, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» традиционным методом, которое включает в себя теорию, практику и сдачу контрольных нормативов, по проведенному опросу, определили следующие проблемы дистанционного обучения:

1. Проблема в оценивании нормативных упражнений. Для них важно в процессе подготовки правильность выполнения и оценивания техники;

2. Недостаточная физическая активность. При таком обучении велика вероятность невыполнения студентами практической части заданий;
3. Ограниченное общение с преподавателем. Для обучающихся не мало важно, личное присутствие преподавателя, которому можно своевременно задавать вопросы, даже во время практической части;
4. Технический сбой интернет ресурсов, нехватка технического обеспечения;
5. Отсутствие методик онлайн-преподавания и навыков удаленной передачи знаний у части преподавателей.

Несмотря на все отрицательные моменты такого вида обучения, студенты отметили, что таким способом получать образование можно и нужно. Таким образом, достигается непрерывность и систематичность самостоятельной работы. Появляется возможность заниматься в любом месте и в любое удобное для них время. А также использовать наиболее подходящие для каждого источники получения информации. Так же, как и студенты, преподаватели, которые понимаю, что развитие технологий и инноваций не стоит на месте, а внедрение онлайн обучения просто жизненно необходимо для образования в 21 веке.

Выводы. Использование дистанционного образования в области физической культуры, дает возможность разнообразить формы и методики преподавания предмета, повысить интерес обучающихся, сделать процесс более увлекательным и интересным, что увеличит мотивацию к занятиям. Разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения способствуют повышению уровня методической, учебной и научной работы, как самого преподавателя, так и кафедры физического воспитания в целом.

Литература

1. Соколова И.Ю. Применение интерактивных методов обучения для студентов Вогу при изучении дисциплины «физическая культура и спорт» / И.Ю. Соколова, В.В. Филь, Е.В. Луценко // Естественные и гуманитарные науки в современном мире: Материалы Международной научно-практической конференции, Орел, 13–15 мая 2020 года. – Орел: Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2020. – С. 602-605.
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 2. – С. 60-63.
3. Петров П.К. Информационная компетентность как основа для формирования для профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №3. – С. 51-55.

УДК 796

ДВИГАТЕЛЬНАЯ И ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Швец Галина Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент
Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна,
Россия*
galina_shvets@mail.ru

Аннотация. В научной работе раскрыта интеграция познавательной и двигательной активности, влияющая на формирование мотивации к занятиям по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. В результате педагогического эксперимента установлено, что интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания способствует эффективному решению как оздоровительных, так и образовательных задач. Такой подход способствует формированию у дошкольников мотивации к занятиям по физическому воспитанию, а также повышает эффективность усвоения знаний и освоения навыков чтения.

Ключевые слова: двигательная активность, познавательная деятельность, дошкольники

MOTOR AND COGNITIVE ACTIVITY FOR PRESCHOOL CHILDREN

Shvets Galina Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

Abstract. The scientific work reveals the integration of cognitive and motor activity, which affects the formation of motivation for physical education in preschool children. As a result of the pedagogical experiment, it was found that the integration of cognitive activity and motor activity of preschool children in the process of physical education contributes to the effective solution of both health-improving and educational tasks. This approach contributes to the

formation of preschoolers' motivation for physical education classes, and also increases the effectiveness of the assimilation of knowledge and the development of reading skills.

Keywords: physical activity, cognitive activity, preschoolers

Введение

Проблема совершенствования системы дошкольного физического воспитания в настоящее время занимает важное место в области научных интересов специалистов разного профиля и требует немедленного решения, поскольку именно в дошкольном возрасте закладывается база двигательных навыков, формируются двигательные способности, воспитываются личностные качества. Одной из важнейших задач дошкольных образовательных учреждений является охрана и укрепление здоровья детей. В решении этого вопроса значительную роль играет совершенствование процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Вместе с обновлением всего дошкольного образования активно меняется содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях [1-3]. Забота о физическом воспитании детей должна начинаться с создания благоприятного эмоционального климата на занятиях, что способствует формированию мотивации к данным занятиям. Качество современного дошкольного образования требует новых подходов и инновационных технологий. Они применяются в педагогическом процессе для повышения эффективности усвоения знаний, формирования умений и навыков [5].

Занимая одно из центральных мест в воспитательно-образовательной работе с дошкольниками, раздел «физического развития и здоровья» в комплексных образовательных программах содержит лишь перечень двигательных действий, которым следует обучать детей. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их

словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность [6].

Интеграция может привести к повышению качества освоения учебной программы за счет положительного взаимодействия различных компонентов учебной деятельности (освоение навыков чтения в процессе занятий по физическому воспитанию). Примером может служить реализованное М.А. Правдовым объединение физкультурных занятий с освоением алфавита в старших группах. Результаты этих исследований позволили: увеличить в два раза время освоения алфавита и выполнение физических упражнений; интегрировать познавательную и двигательную активность, которая привела к повышению интереса дошкольников к занятиям по физическому воспитанию [4].

Цель исследования: определить влияние интеграции познавательной деятельности и двигательной активности на формирование мотивации к занятиям по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Основная часть

Методика и организация исследования. Педагогических эксперимент проводился на базе МБДОУ ЦРР детский сад «Радуга» г. Коломны. Образовательно-воспитательный процесс осуществлялся в рамках примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, которая рекомендована Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений [5]. При проведении занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста использовались элементы методики Н. Зайцева [6].

Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 25 человек в каждой. Контрольная группа занималась по стандартной программе, а занятия в экспериментальной группе проводились с применением интегрированного подхода.

Нами была разработана методика использования кубиков Н. Зайцева на занятиях по физической культуре для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста (5-7 лет). Интегрируя физическое воспитание и занятия по обучению чтению у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, развивается фонематический слух. Данная интеграция способствует овладению связанной речью, обогащению словарного запаса.

Структура интегрированных занятий отличается от структуры обычных и к ней предъявляются следующие требования: четкость, компактность, сжатость учебного материала; большая информативная емкость образовательного материала, используемого на занятии; взаимообусловленность, взаимосвязанность материала интегрируемых предметов на каждом этапе занятия; продуманность и логическая взаимосвязь изучаемого материала разделов программы на каждом занятии; систематичность и доступность изложения материала;

Структура физкультурного занятия с элементами данной интеграции традиционно состоит из трех основных частей: вводная, основная и заключительная. Вводная часть включает постановку цели, разминку и предполагает организацию игровой мотивации и нацеливание детей на определённую тему. Двигательная деятельность детей (ходьба, бег, перестроения) подобраны согласно содержанию и сюжету занятия. Интеграция познавательной деятельности и двигательной деятельности в процессе проведения физкультурного занятия происходит вокруг выбранной темы, которую дошкольники пишут кубиками Н. Зайцева.

Длительность вводной части занятия 3-5 мин. Основная часть решает задачи физического развития (формирование умений и навыков основных видов движения) и познавательного развития (формирование навыков чтения с использованием кубиков Н. Зайцева. Состоит эта часть занятия из комплекса общеразвивающих упражнений, с использованием игр с кубиками Н. Зайцева. Для данных физкультурных занятий нами были разработаны следующие игры с кубиками: «Составь слово», «Паровозики», «Сбей кеглю», «Найди свое место», «Назови и попади», «Челночный бег с кубиками», «Прочитай, вспомни и назови» (со складовыми картинками). Длительность основной части занятия 15-20 мин. Заключительная часть решает задачи приведения функциональной деятельности организма детей к норме и закрепления полученных знаний и умений. Используются игры малой и средней подвижности и проводится подведение итогов занятия. Эта часть сопровождается рассказом педагога по теме данного занятия. Длительность заключительной части занятия 2-5 мин.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного нами исследования показали, что в начале эксперимента уровень овладения навыками чтения в контрольной и в экспериментальной группах был невысоким и составлял 8% и 12% соответственно. В конце эксперимента – 24% и 72%. Проведенное нами среди дошкольников социологическое исследование показало, что у детей обеих опытных групп изменились ценностные ориентации. Так, 84% детей экспериментальной группы стали испытывать чувство радости во время занятий по физическому воспитанию, связанное с положительными эмоциями и получением новых знаний, в контрольной группе этот показатель составил лишь 16%.

Количество детей, осознающих необходимость занятий физическими упражнениями в экспериментальной группе возросло с 24% до 84%, в то время как в контрольной группе - с 12% до 24%. Кроме того, 92% детей

экспериментальной группы стали приводить примеры положительного влияния физических упражнений на здоровье человека, в то время как в контрольной группе число таких детей составило лишь 40%. В процессе проведения эксперимента было выявлено, что интеграция познавательной и двигательной активности детей в процессе физического воспитания способствует эффективному решению как образовательных, так и оздоровительных задач. Мотивацию можно сформировать, если занятия вызывают живой интерес дошкольников к изучаемому материалу и цель, поставленная перед ребенком, достигнута. Активная двигательная деятельность укрепляет здоровье, способствует разностороннему развитию ребенка. В процессе организации различных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях большое внимание уделяется воспитанию мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребёнка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающей среде. Успешность усвоения детьми знаний и двигательных навыков зависит от условий, в которых проходит обучение. В процессе двигательной активности дошкольники быстрее овладевают навыками необходимыми для чтения, у них формируется осознанное отношение к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физической культуре.

Выводы

Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей у старших дошкольников в процессе физического воспитания способствует эффективному решению как оздоровительных, так и образовательных задач. Предложенный нами подход способствует повышению интереса детей 5-7 лет к занятиям по физическому воспитанию в ДООУ, повышает эффективность усвоения знаний и освоения навыков чтения.

Литература

1. Изаак С.И., Панасюк Т.В., Комиссарова Е.Н. Дошкольники : рост, развитие, индивидуальность: Монография / Под общей редакцией С.И. Изаак. М. - Санкт-Петербург : Арден, 2005. – 210 с.
2. Митусова Е.Д. Применение полусферы «Vosu Pro» на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе / Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Теория и практика физической культуры. - 2019. №12. – С. 64-67
3. Митусова Е.Д., Швец Г.В. Спортсизация в общеобразовательных школах Подмоскoвья средствами спортивной борьбы Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы III международной научно-практической конференции (г. Грозный, 15 октября 2019 г.). – Грозный: изд-во ЧГПУ, 2019. – 304 с.
4. Правдов М.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей в дошкольном образовательном учреждении / М.А. Правдов, А.А. Антонов // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2010. – № 5, С. 48-51.
5. Швец Г.В. Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении / Г.В. Швец, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. - №1. – С. 41-43.
6. Швец Г.В. Социальная роль спорта в формировании и социализации личности. Матер. 25 научно-практической конференции «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна : ГСГУ, 2015. – С.721 - 723.

УДК 796.51

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ
ДИСТАНЦИЙ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА В
ВИДЕ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Шипаев Николай Анатольевич, студент, Федорова Валерия Олеговна, магистрант, Строщкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Севастополь, Россия
n-968@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается методика технической подготовки спортсменов в дисциплине «Спортивный туризм» «Дистанция - пешеходная», основанная на использовании средств скалолазания.

Ключевые слова: спортивный туризм, техника прохождения дистанций, дистанция «пешеходная».

**METHODS OF TRAINING THE TECHNIQUE OF PASSING
DISTANCES FOR ATHLETES OF 10-12 YEARS OF AGE IN THE
SPORT "SPORTS TOURISM"**

Shipaev Nikolay Anatolyevich, student, Fedorova Valeria Olegovna, master student, Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol Institute of Economics and Humanities (branch) of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky, Sevastopol, Russia

Abstract. The article discusses the technique of technical training of athletes in the discipline "Sports tourism" "Distance - walking", based on the use of rock climbing.

Keywords: sports tourism, distance passing technique, "walking" distance.

Введение

Спортивный туризм является национальным видом спорта в Российской Федерации. На данный момент этот вид спорта переживает своеобразный раскол. Еще совсем недавно, 15-20 лет назад Спортивный туризм был видом спорта, опирающимся исключительно на походы и проводящий соревнования с целью популяризации вида спорта и контроля подготовленности походных групп к маршруту. Сейчас соревнования на «дистанциях», туристское многоборье, набирает все большие обороты. Соревнования по туристскому многоборью с 1994 года включено в ЕВСК. Теперь разряды и звания можно получать, как участвуя в соревнованиях походных маршрутов, так и соревнуясь на дистанциях туристского многоборья. Но, если методика подготовки спортсменов «походников» опирается на солидный базис десятков лет походов, то методика подготовки спортсменов туристов многоборцев не имеет видных методических разработок.

Предметом исследования является методика обучения технике прохождения дистанций спортсменов 10-12 летнего возраста в виде спорта «Спортивный туризм».

Методология. В процессе исследования методики обучения технике прохождения дистанций использовался метод математической статистики.

Основная часть

Целью нашего исследования было экспериментально обосновать разработанный комплекс средств технической подготовки спортсменов 10-12 лет в виде спорта «Спортивный туризм» дисциплины «Дистанция - пешеходная» в системе дополнительного образования [1].

Для организации исследования было определено 2 группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе находилось 10 спортсменов, 7 девочек и 3 мальчика. Критерием отбора являлись максимально однородные результаты, показанные при тестировании.

Контрольная группа проводила обучение по «усредненному» методу технической подготовки спортсменов.

Для определения уровня технической подготовленности у спортсменов 10-11 летнего возраста нами были подобраны три тестовые методики: «перещелкивание карабинов», «работа с личным снаряжением» и прохождение «мини дистанций», которые характеризуют степень обученности юных спортсменов. Результативность применения методики обучения техники прохождения дистанций представлена в таблице 1.

Таблица 1 - Динамика показателей уровня технической подготовки спортсменов 10-12 лет в виде спорта «Спортивный туризм»

Участники	До эксперимента			После эксперимента		
	Перещёлкивание карабинов, с	Работа с личным снаряжением, с	Мини дистанция, с	Перещёлкивание карабинов, с	Работа с личным снаряжением, с	Мини дистанция, с
A.A 1	57	52	155	38	40	101
A.A 2	56	58	154	46	50	142
A.A 3	60	58	159	48	49	126
A.A 4	59	55	143	39	40	103
A.A 5	57	55	135	36	38	96
A.A 6	58	55	142	46	42	122
A.A 7	60	61	160	40	48	144
A.A 8	55	56	138	31	37	90
A.A 9	62	57	140	51	45	131
A.A 10	61	58	172	50	43	142

Поскольку в исследовании принимали участие юные спортсмены первого года обучения, оценка технической подготовки юных спортсменов производилась на четвертой неделе и в конце исследования.

В первую очередь юные спортсмены обучались надевать индивидуальную страховочную систему (ИСС). Для повышения эффективности обучения обращению с ИСС ее разделяют и юные спортсмены, на первых тренировках, обучаются надевать только нижнюю часть ИСС – беседку. Следующий технический прием, который необходимо было освоить юным спортсменам – обращение с карабином с автоматической поворотной байонетной муфтой (далее карабин). Здесь мы использовали равномерный, соревновательный и игровой метод [2]. После карабинов юным спортсменам необходимо освоить еще несколько

элементов личного снаряжения спортсмена туриста. Это: усы самостраховки, тормозное устройство «восьмерка» («восьмерка») и зажим для веревки «Жумар» (жумар). Для этого удобно использовать упражнение – «Работа с личным снаряжением». Далее мы приступили к обучению преодоления целого этапа. Практически все этапы дистанции пешеходной второго класса для преодоления требуют от спортсмена знание всего одного технического приема. Затем следовали технические приемы, требующие от спортсменов большей физической подготовленности. Это передвижение по навесной переправе и переправа методом вертикальный маятник [4].

После обучения спортсменов необходимым техническим приемам в отдельности мы приступали к обучению последовательного выполнения технических приемов максимально приближая тренировочное прохождение этапов к выступлению на соревнованиях. Для этого мы использовали следующие упражнения: упражнение «Дистанция без перебежек» и «Дистанция с перебежками». Поставив на тренировочном полигоне ряд этапов, имитирующих дистанцию второго класса мы организовали прохождение спортсменов, по всем этапам последовательно. В варианте упражнения без перебежек, спортсмен только преодолевает этапы, один за другим [3].

Экспериментальная группа проводила техническую подготовку согласно представленной методике: в первую неделю выполнялись следующие упражнения - «Надевание беседки ИСС» (5 раз за 15 минут, 3 раза на лучшее время), «Перещелкни карабин» (6 подходов, 2 двумя руками, 2 правой рукой, 2 левой рукой), игра «Собери карабин» (3 игры, первая двумя руками, вторая правой рукой, третья левой рукой). Со второй недели по четвертую помимо данных упражнений были включены так же упражнения «Работа с индивидуальным снаряжением» (10 подходов за 15 минут, 3 раза на лучшее время), «Спуск/подъем» (10 подходов за 15 минут, 3 раза на лучшее время). В конце четвертой недели были проведены

контрольное тестирование юных спортсменов. На пятой и шестой неделях выполнялись упражнения «Работа с индивидуальным снаряжением» (10 подходов за 15 минут, 3 раза на лучшее время), «Спуск/подъем» (10 подходов за 15 минут, 3 раза на лучшее время), отработка преодоления этапа «Переправа по параллельным веревкам» (10 прохождений этапа за 15 минут, 3 раза на лучшее время), «Марафон» (1 раз, 15 минут), обучение преодолению этапа «Навесная переправа» (5 прохождений этапа за 15 минут, 1 раз на лучшее время), обучение преодолению этапа «Вертикальный маятник» (10 прохождений этапа за 15 минут, 3 раз на лучшее время). С седьмой недели по семнадцатую выполнялись упражнения «Работа с индивидуальным снаряжением» (10 подходов за 10 минут, 3 раза на лучшее время), «Спуск/подъем» (10 подходов за 15 минут, 3 раза на лучшее время), отработка преодоления этапа «Переправа по параллельным веревкам» (10 прохождений этапа за 15 минут, 3 раза на лучшее время), «Марафон» (1 раз, 20 минут), отработка преодоления этапа «Навесная переправа» (7 прохождений этапа за 15 минут, 2 раз на лучшее время), отработка преодоления этапа «Вертикальный маятник» (10 прохождений этапа за 15 минут, 3 раз на лучшее время).

Выводы

Как мы видим, в тесте «Перещёлкивание карабинов» в экспериментальной группе относительное улучшение показателей составило 27,6%, а в контрольной группе – 13,8%. В тесте «Работа с личным снаряжением» в экспериментальной группе в относительное улучшение показателей составило 23,2%, а в контрольной группе – 12,5%. В тесте «Мини-дистанция» в экспериментальной группе относительное улучшение показателей составило 20,1%, а в контрольной группе – 4,7%.

Исследование показало, что представленный в проведенном исследовании комплекс технической подготовки спортсменов оказался

эффективным. Пятимесячный курс тренировочных занятий позволил достоверно улучшить результаты выявленных нами тестов.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры / А.Б. Ашмарин. – Москва: «Физкультура и спорт», 1978. – 223с.
2. Булаев М.А. О дистанциях туристского многоборья: монография / М.А. Булаев // Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения, 2006. - №1 (57). - С. 28-30
3. Вододохов А.А. Проведение учебно тренировочных занятий по туризму: Учебное пособие / А.А. Вододохов. - Алма-Аты: Б. И., 1985. – 230с.
4. Макаров В.М. Подготовка спортсменов в туристском многоборье горного и пешеходного видов на этапе начального совершенствования с применением технических средств: автореф. дис. канд. пед. наук. / В.М. Макаров. Малаховка, 2006. - 24 с.

УДК 378

**ОПЫТ РАЗРАБОТКИ ОНЛАЙН-ЛЕКЦИЙ ПО ТЕОРИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В
СМЕШАННОМ ОБУЧЕНИИ**

*Шишова Елена Олеговна, кандидат педагогических наук, доцент,
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
Калининград, Россия*

eshirshova@kantiana.ru

*Матова Елена Львовна, кандидат педагогических наук, Училище
(техникум) олимпийского резерва, Калининград, Россия*

ematova@kantiana.ru

Аннотация. Использование одной из самых популярных моделей смешанного обучения (перевернутого класса) имеет существенные особенности в зависимости от большого количества факторов. Его эффективность в профессиональном физкультурном образовании изучена недостаточно. В данной статье авторы представляют опыт использования ресурсов платформы moodle для разработки онлайн-лекций по теории физической культуры и спорта для студентов бакалавриата по направлению 49.03.01. На данном этапе в качестве ведущих условий эффективного внедрения перевернутого класса выделена мотивация обучающихся и организация взаимодействия с преподавателем.

Ключевые слова: профессиональное физкультурное образование, теория физической культуры, смешанное обучение, перевернутый класс.

**CONSTRUCTION ONLINE LECTURES ON THE THEORY OF
PHYSICAL CULTURE FOR USE IN BLENDED LEARNING**

Shirshova Elena Olegovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Baltical Federal University named after I. Kant; Matova Elena Lvovna, candidate of pedagogical sciences, School (college) of the Olympic reserve, Kaliningrad, Russia

Abstract. The use of one of the most popular models of blended learning (flipped classroom) has significant features, depending on a large number of factors. Its effectiveness in professional physical education has not been sufficiently studied. In this article, the authors present the experience of using the resources of the moodle platform to develop online lectures on the theory of physical culture and sports for undergraduate students (specialization 49.03.01). At this stage, the motivation of students and the organization of interaction with the teacher are highlighted as the leading conditions for the effective implementation of the flipped classroom.

Keywords: vocational physical education, theory of physical education, blended learning, flipped classroom.

Введение

Методики перевернутого класса в целом уже получили достаточное методологическое обоснование. Однако, до сих пор существуют противоречия в его реализации. Например, некоторые специалисты отмечают, что при использовании перевернутого класса у учеников существенно улучшаются навыки обучения, но при этом нет значительного роста академических образовательных результатов [7]. На наш взгляд, логичнее было бы предположить, что эти показатели могут быть взаимосвязаны – если улучшаются навыки учебной деятельности, то ее результативность должна повышаться.

В научных публикациях подобные противоречия встречаются довольно часто, вплоть до уровня понятийного аппарата – авторы по-разному указывают видовую принадлежность перевернутого класса. Одни считают его образовательной технологией, другие – методикой, третьи формой образовательного процесса. Чаще всего встречается наименование «модель смешанного обучения». Это является самостоятельным предметом исследования [3], и пока терминологический вопрос не решен, мы будем

придерживаться наиболее распространенной точки зрения: модель перевернутого класса строится на самостоятельном изучении нового материала с последующей практической аудиторной работой. Далее вопрос о методике или технологии решается в зависимости от того, как проектируется образовательный процесс. То есть применять перевернутый класс следует в рамках выбранной преподавателем образовательной технологии или методики обучения в зависимости от целей, задач, условий обучений.

Еще одним важным фактором, обуславливающим актуальность изучения возможностей применения перевернутого класса в профессиональном физкультурном образовании, являются существенные особенности предмета освоения (педагогической деятельности в сфере двигательной активности), а также условий обучения, собственно контингента обучающихся и т.д. Все это требует научно-обоснованного согласования возможностей и рисков. С одной стороны, перевернутый класс не только может повысить общие показатели удовлетворенности процессом обучения [4] и обеспечить индивидуализацию [1], но и должен помочь решить ряд специфических трудностей обучения студентов-спортсменов, например, в случае пропуска аудиторных занятий из-за участия в соревнованиях. С другой стороны, самостоятельная работа с новым материалом требует серьезных усилий и навыков, это повышает роль педагогического сопровождения [5]. Кроме того, сфера открытых образовательных ресурсов в профессиональном физкультурном образовании пока не способна предоставить достаточный объем качественных учебных материалов. Это повысит нагрузку на преподавателя, поскольку эффективность внедрения очень во многом зависит от используемых ресурсов, средств, методов [6]. Стоят ли трудности внедрения тех возможностей, которые мы получим в результате? Существуют и другие дискуссионные вопросы – от влияния отдельных

средств и методов на эффективность обучения до изменения ролей и функций обучающего и обучающегося [2].

Таким образом, целью нашего исследования стало сравнение эффективности смешанного обучения на основе модели перевернутого класса в преподавании теории физической культуры и спорта для бакалавров. Для этого мы изучили рекомендации по разработке учебных материалов, технологические инструменты, разработали несколько различных вариантов онлайн-лекций и оценили эффективность их применения в разных группах.

Основная часть

Учитывая требования образовательного стандарта, принципы смешанного обучения, современные тенденции к ослаблению мотивации у студентов физкультурных специальностей к самостоятельной работе с учебными текстами и другие факторы, в качестве основного средства для изучения нового материала по теории физической культуры были выбраны онлайн-лекции. Катализатором для данной работы явился вынужденный полный переход на дистанционное обучение весной 2020 года.

Технологической платформой для реализации перевернутого класса явилась система управления обучением Балтийского федерального университета lms-3.kantiana.ru, построенная на базе moodle. Для выбранной нами цели использован элемент, который в оригинале имеет название «lesson», в русскоязычных версиях программы – «лекция». Этот элемент электронного курса позволяет не только размещать и сочетать материалы разного формата (тексты, видео, интерактивные упражнения, тестовые задания, эссе), но и получать подробные отчеты о деятельности обучающихся.

Для записи онлайн-лекций мы опробовали более десятка инструментов, в итоге использовано четыре – Freecam8, MS Power Point, Zoom и OBS-studio. Последний оказался наиболее эффективным с точки

зрения сочетания комфортности работы преподаватели и восприятия лекции студентами. Данная программа позволяет максимально быстро обрабатывать видеозаписи, а также самостоятельно комплектовать и переключать сцены кадра (комбинировать используемые источники видео и звука – запись демонстрации презентации, видео с камеры, скринкаст и т.д.). Далее видео размещалось на YouTube-канале преподавателя и встраивалось в страницы лекции. Для концентрации и переключения внимания видео фрагменты чередуются со стандартными тестовыми заданиями moodle и интерактивными упражнениями (SCORM-пакеты из внешних источников).

Структура каждой лекции была построена относительно типично - в соответствии с традиционным содержанием учебного материала и рекомендациями по построению массовых онлайн-курсов. Темы разбиты на дидактические единицы, содержание которых можно описать в видео фрагментах длиной до пятнадцати минут. Объем видео материалов и тестовых заданий проектировался таким образом, чтобы среднее время работы студента с лекцией составляло не более двух академических часов и было сопоставимо с длительностью реального академического занятия (см. Таблицу 1).

На первом этапе были записаны и внедрены пять лекций по теоретическим основам спортивной тренировки. По результатам опробования были внесены некоторые изменения в последующие лекции. Например, оказалось, что присутствие преподавателя в кадре позволяет поддерживать эмоциональный контакт; простые тестовые вопросы в закрытой форме недостаточно концентрируют внимание к содержанию видеозаписи; студенты нуждаются в частом переключении внимания на визуальных стимулах; контроль времени работы с лекцией позволяет анализировать мотивацию и самоорганизацию, далее на этой основе

управлять развитием познавательного интереса (корректировать задания, вопросы, формы практических занятий).

Таблица 1 – Структура видео-лекции для самостоятельного освоения (на примере темы «Теоретические основы развития ловкости»)

Название и тип страницы	Содержание
Введение (Видео-файл)	Значение ловкости. Структура темы.
Вопросы (тестовые задания закрытого типа)	Какую роль играет ловкость в двигательной деятельности человека?
Понятие о ловкости и формы проявления (видео-файл)	Эволюция понятия, существенные признаки, классификация и взаимосвязь форм проявления. Значение для разных видов деятельности.
Вопросы (тестовые задания) закрытого типа)	Выбор наиболее полной формулировки понятия «ловкость».
Способы измерения ловкости (видео-файл)	Критерии и способы измерения ловкости. Лабораторные и педагогические методы. Примеры лабораторных тестов и контрольных упражнений.
Задание (интерактивное упражнение - классификация)	Выбор контрольных упражнений для оценки различных параметров качества двигательной деятельности человека.
Предпосылки эффективного развития ловкости (видео-файл)	Влияние различных факторов (врожденных и приобретенных особенностей организма) на развитие ловкости человека
Задание (интерактивное упражнение – тайм-лайн)	Звенья восприятия информации (сенсорных систем) для анализа человеком качества своей двигательной деятельности
Классификация воздействий (видео-файл)	Основные средства и методы развития ловкости, общие принципы их воздействия
Вопросы (тестовые задания) закрытого типа)	Принципы группировки средств и методов воздействия на развитие ловкости
Основные методы развития ловкости (видео-файл)	Общая характеристика отдельных методов развития ловкости. Сравнение их эффективности для решения различных задач.
Вопросы (тестовые задания) закрытого типа)	Выбор наиболее эффективных методов по заданным условиям применения.
Специфические методические приемы для развития ловкости (видео-файл)	Примеры конкретизации методов физического воспитания при развитии ловкости. Зеркальный показ, изменение условий опоры и др. Механизмы их воздействия, преимущества и ограничения.
Вопросы (тестовые задания) закрытого типа)	Оценка механизмов эффективности применения методических приемов на практических примерах.
Выводы (видео-файл)	Обобщение изученного материала, определение роли практической работы и использования личного опыта
Вопросы (тестовые задания) закрытого типа)	Выбор наиболее значимых параметров развития ловкости для разных видов двигательной деятельности.

В течение учебного года было разработано и внедрено три комплекта лекций: развитие физических качеств (шесть лекций), обучение двигательным действиям (три лекции), теория спортивной подготовки (пять лекций). В течение следующего учебного года эти лекции применялись в работе очной и заочной формы обучения. Всего обучение с помощью онлайн-лекций прошли более ста студентов.

Анализ тестирования и академической успеваемости показал, что наибольшей эффективностью перевернутый класс обладает для обучения сильных учащихся. В группах с более высокой успеваемостью результаты тестирования и качество выполнения итоговых проектных работ значительно повысились. В группах с низкой успеваемостью средние результаты существенно не изменились. При этом отдельные учащиеся (обладающих высокой мотивацией и самоорганизацией) показали более высокую скорость и лучшее качество выполнения всех типов заданий. Учащиеся со слабой мотивацией или самоорганизацией нуждались в дополнительной обратной связи, иначе далее не справлялись с аудиторной работой.

Выводы

Перевернутый класс является эффективной формой организации образовательного процесса в преподавании теоретических дисциплин для бакалавриата по направлению подготовки «Физическая культура» при обосновании и разработке соответствующих педагогических условий. Ведущим из них может являться мотивация студентов. Для студентов с низкой самоорганизацией необходима качественно проработанная обратная связь. При этом на первых этапах внедрения нагрузка на преподавателя существенно возрастает. Далее, с накоплением качественных электронных учебных материалов, время на аудиторных занятиях возможно перераспределять в сторону практической деятельности и индивидуальной работы.

Литература

1. Борзова Т.А. Теоретико-методические и практические аспекты траекторного обучения студентов в технологии "перевернутый класс" / Т.А. Борзова // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. - 2020. - Т. 12. - № 2. С. 168-182.
2. Де Ягер Л. Влияние перевернутого класса как разновидности онлайн-обучения на преподавателей / Л. Де Ягер // Вопросы образования. - 2020. - № 2. - С. 175–203
3. Коренченко А.М. Понятие и особенности применения технологии "перевёрнутый класс" / А.М. Коренченко, Е.А. Калинина // В сборнике: Языковые и культурные контакты: лингвистический и лингводидактический аспекты. Материалы IV Международной научно-практической конференции. - 2019. - С. 213-217.
4. Леган М.В. Организация и оценка качества смешанного обучения магистрантов по модели "перевернутый класс" / М.В. Леган // Качество. Инновации. Образование. - 2017. - № 3 (142). - С. 9-16.
5. Чайникова Г.Р. Анализ адаптации студентов, обучающихся по модели "перевернутый класс", к условиям дистанционного обучения /Г.Р. Чайникова // Открытое образование. - 2020. - Т. 24. - № 5. - С. 63-71.
6. Nurul I., Abdus S., Bhuiyan M., Daud S. B. (2018) A Comparative Study on Achievement of Learning Outcomes through Flipped Classroom and Traditional Lecture Instructions. International Medical Journal, vol. 25, no 5, pp. 314–317.
7. Sommer M., Ritzhaupt A. (2018) Impact of the Flipped Classroom on Learner Achievement and Satisfaction in an Undergraduate Technology Literacy Course. Journal of Information Technology Education: Research, vol. 17, pp. 159–182.

УДК 378.1

**МЕТОДИКА «ИНТЕРАКТИВНО-КОМПЛЕКСНОГО ОБУЧЕНИЯ»,
КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ**

Шугуров Александр Александрович, аспирант, Буторин Владимир Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия
sapsan.inc@mail.ru but vlad@list.ru

Аннотация. В данной статье мы рассмотрели методику «интерактивно-комплексного обучения», основанной на системном, аспектном, эмпирическом, прагматическом, научном, деятельностном и компетентностном подходах и концепции контекстного обучения, направленную на формирование психологической компетентности у студентов ВУЗов физической культуры, в процессе подготовки их к тренерской деятельности.

Ключевые слова: методика, интерактивное обучение, компетенция, компетентность, компетентностный подход, ролевая игра, кейс-задача, дискуссия, тренинг.

**THE METHOD OF "INTERACTIVE-INTEGRATED TRAINING", FOR
THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCE IN
STUDENTS OF UNIVERSITIES OF PHYSICAL CULTURE**

Shugurov Alexander Alexandrovich, master student, Butorin Vladimir Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Russia, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia

Abstract. In this article, we have considered the method of "interactive-integrated training" as the most effective way to form psychological competence in students of higher education institutions of physical culture, in the process of preparing them for coaching.

Keywords: methodology, interactive training, competence, competence, competence-based approach

Введение

Одной из актуальных задач образовательного процесса в высшем учебном заведении является разработка педагогических средств, направленных на формирование профессиональных компетенций, а также критериев, индикаторов контроля и оценки достижений запланированных результатов сформированности компетентности.

Методика «интерактивно-комплексного обучения», позволяет сформировать у студента умения выявлять, анализировать и решать практические ситуации из будущей профессиональной деятельности, находить оптимальные пути их решения, используя информацию из различных источников, а также применять ее для решения проблемных задач непосредственно на практике.

Целью настоящей работы является разработка и апробация методики «интерактивно-комплексного обучения», направленной на формирование психологической компетентности у будущих тренеров, обучающихся по направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «избранные виды спорта». Исследование проводилось в период с 1 сентября 2019 года по 01 января 2021 года у 97 студентов 3го курса МГАФК.

Основная часть

Авторами разработана и апробирована методика «интерактивно-комплексного обучения», позволяющая успешно сформировать не только знаниевый компонент компетенций, а также умения и владения. В рамках методики, с целью реализации содержания, рекомендуются следующие организационные формы образовательного процесса:

Лекционные занятия: в провокационной и проблемной форме; пресс-конференция; беседа; визуализация; дискуссия; консультация одиночная и

групповая, с применением техники обратной связи и с разбором практических ситуаций, встречающихся в деятельности тренера.

Практические занятия: интерактивные методы обучения, использование и анализ аудио и видео материалов; практические задачи, кейс-методы; разбор различных ситуаций из практической деятельности участника; ролевые игры (в том числе с анализом видеозаписей); групповая дискуссия; тестирование, экзамен с последующим анализом результатов и другие.

Организация занятий должна проходить таким образом, чтобы в процессе освоения каждой отдельной компетенции, вначале давался теоретический материал, направленный на формирование знаниевого компонента, а затем создавался практическая ситуация, в которой формируются умения, предусмотренные этой компетенцией, и проверяется правильность её выполнения. Решение таких ситуаций посредством интеракции, позволяют лучше сформировать как теоретическую, так и практическую составляющую каждой отдельной компетенции [1].

Помимо этого, в нашей методике мы сделали акцент на обучении студентов аутогенной, идеомоторной и психорегуляционной тренировок, посредством тренинга, что является необходимым условием, согласно профессиональному стандарту, для полноценного формирования психологической компетентности будущего тренера [4].

Для оценки ее сформированности у студентов ВУЗов физической культуры, был применён коэффициент сформированности психологической компетентности [3].

В связи с тем, что результативность применяемой методики зависит в том числе и от посещаемости студентами занятий, мы разделили контрольную и экспериментальную группы на 3 категории, по критерию количества посещенных студентом занятий. В первую категорию мы отобрали студентов, присутствующих на менее чем 50% занятий. Во вторую

категорию мы отобрали студентов, которые посетили от 50 до 80% занятий. В третью категорию попали студенты, которые присутствовали на более чем 80% занятий. В таблице 1 представлены средние баллы сформированности каждого отдельного компонента компетенций у контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента, необходимых будущему тренеру.

Таблица 1 – Коэффициент сформированности отдельных компонентов компетенций до и после эксперимента

Группа	Контрольная	Экспериментальная
До эксперимента		
Средний уровень знаний компетентности	0,8 балла (Уровень развития)	0,7 балла (Уровень развития)
Средний уровень умений компетентности	0,1 балла (Умения не получены)	0,1 балла (Умения не получены)
Средний уровень владений компетентности	0,1 балла (Владения не получены)	0,1 балла (Владения не получены)
Критерий Манн-Уитни	$P \leq 0,05$, $r = 0,461$, различия между группами не достоверны	
После эксперимента		
Средний уровень знаний психологической компетентности		
Студенты, посетившие более 80% занятий	2,6 балла (Уровень мастерства)	2,4 балла (Уровень мастерства)
Студенты, посетившие от 60% до 80% занятий	2,0 балла (Уровень мастерства)	1,9 балла (Уровень опыта)
Студенты, посетившие менее 60% занятий	0,8 балла (Уровень развития)	0,7 балла (Уровень развития)
Критерий Манн-Уитни	$P \leq 0,05$, $r = 0,784$, различия между группами не достоверны	
Средний уровень умений психологической компетентности		
Студенты, посетившие более 80% занятий	2,3 балла (Уровень мастерства)	1,6 балла (Уровень опыта)
Студенты, посетившие от 60% до 80% занятий	1,9 балла (Уровень опыта)	1,4 балла (Уровень опыта)
Критерий Манн-Уитни	$P \leq 0,05$, $r = 0,001$, различия между группами достоверны	
Студенты, посетившие менее 60% занятий	0,7 балла (Уровень развития)	0,4 балла (Умения не получены)
Критерий Манн-Уитни	$P \leq 0,05$, $r = 0,865$, различия между группами не достоверны	
Средний уровень владений психологической компетентности		
Студенты, посетившие более 80% занятий	2,3 балла (Уровень мастерства)	0,7 балла (Уровень развития)
Студенты, посетившие от 60% до 80% занятий	1,4 балла (Уровень опыта)	0,4 балла (Владения не получены)
Критерий Манн-Уитни	$P \leq 0,05$, $r = 0,001$, различия между группами достоверны	
Студенты, посетившие менее 60% занятий	0,6 балла (Уровень развития)	0,3 балла (Владения не получены)
Критерий Манн-Уитни	$P \leq 0,05$, $r = 0,765$, различия между группами не достоверны	

По итогам эксперимента, мы пришли к выводу, что у студентов, обучающихся по методике «Интерактивно-комплексного обучения», посетивших чем 50% занятий, сформированность учений и навыков, необходимых для психологической компетентности на 60% лучше, чем у студентов, обучающихся по лекционно-семинарской системе обучения, построенной на основе знаниево-ориентированного подхода.

Выводы

Разработанная и апробированная методика «Интеративно-комплексного обучения», позволяет успешно сформировать не только знаниевый компонент, а также умения и владения по каждой компетенции в отдельности, совокупность которых, определяет психологическую компетентность у студентов ВУЗа физической культуры, направлений подготовки 49.03.01. «Физическая культура».

Литература

1. Буторин В.В. Психологическая компетентность, как один из ключевых компонентов подготовки студентов ВУЗов физической культуры / В.В. Буторин, А.А. Шугуров // Материалы II всероссийской научно-практической конференции с международным участием Министерство спорта РФ. / МГАФК:. - Малаховка, 2020. – 43-50 с.

2. Качалова С.М., Технология контекстного обучения в практике вузовского обучения / С.М. Качалова // Вестник центра международного образования МГУ, филология, культурология, педагогика, методика - №3/МГУ: -Москва, 2009. -87-91 с.

3. Шугуров А.А. Коэффициент сформированности психологической компетентности, как форма оценки и контроля результатов обучения / А.А. Шугуров, В.В. Буторин // Материалы II всероссийской научно-практической конференции с международным участием Министерство спорта Российской Федерации / МГАФК - Малаховка, 2020. - 278-287 с.

4. Шугуров А.А. Повышение психологической компетентности тренера посредством социально-психологического тренинга / А.А. Шугуров, В.В. Буторин // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата, магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (2019-2020 учебный год)/ МГАФК - Малаховка, 2020. –279-289 с.

5. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/function/wp-content/uploads/2017/12/ПС-Тренер-28.12.17-проект.pdf> свободный – (01.04.2020)

6. Портал ФГОС ВО [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/news/9/394> свободный – (01.04.2020)

УДК 796.894

**КАТАБОЛИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ
ИЗМЕНЕНИЯ ОХВАТНЫХ ОБЪЕМОВ ТЕЛА У ЖЕНЩИН 30-35
ЛЕТ**

*Щёкин Денис Витальевич, старший преподаватель, Севастопольский
экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, Севастополь, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается применение катаболической тренировки для улучшения физического состояния женщин 30-35 лет и изменения строения тела в рамках ограниченного времени (4 месяца). Тема особенно актуальна для южных регионов, климатические особенности которых характеризуются быстрым переходом от условной «зимы» к жаркому «лету» и ранним началом пляжного сезона.

Нами были разработаны и апробированы средства и методы, входящие в катаболическую тренировку, которые направлены на ускоренное формирование физических и эстетических кондиций женщин 30-35 лет. При разработке катаболической тренировки, мы исходили из предположения, что применение трех основных факторов (а именно: режим питания, подбор соответствующих физических упражнений и различные режимы нагрузки в течение занятия) должно эффективно влиять на уменьшение охватных объемов тела, и как следствие изменение структуры тела.

Ключевые слова: подготовленность, постепенность, физическое развитие, нагрузка, интенсивность, физические упражнения, питание, самодисциплина, жиросжигание.

**CATABOLIC TRAINING AS ONE OF THE MEANS OF CHANGING
BODY GOVERNANCE IN WOMEN 30-35 YEARS OLD**

Shchekin Denis Vitalievich, senior lecturer, Sevastopol Institute of Economics and Humanities (branch) of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky, Sevastopol, Russia

Abstract. The article discusses the use of catabolic training to improve the physical condition of women 30-35 years old and changes in body structure within a limited time (4 months). The topic is especially relevant for the southern regions, the climatic features of which are characterized by a rapid transition from a conditional "winter" to a hot "summer" and an early start of the beach season. For women, especially young and mature women, it is psychologically important in a short spring period to quickly restore physical shape and improve the aesthetics of the figure.

We have developed and tested the means and methods included in catabolic training, which are aimed at accelerating the improvement of the physical and aesthetic conditions of women 30-35 years old. When developing catabolic training, we proceeded from the assumption that the use of three main factors (namely: diet, selection of appropriate physical exercises and different load regimes during the lesson) should effectively affect the decrease in body circumference, and, as a result, change in body structure.

Keywords: preparedness, gradualness, physical development, exercise, intensity, exercise, nutrition, self-discipline, fat burning.

Введение

Главная задача отечественной науки и практики физической культуры состоит в сохранении и укреплении здоровья населения нашей страны. Как отмечают многие исследователи, именно в возрасте 30-35 лет наблюдается резкое уменьшение количества женщин, занимающихся физической культурой и спортом [2, с. 83, 3, с. 183].

Крымский регион, в котором летний период начинается раньше, чем в других регионах страны, характеризуется быстрым переходом от

использования «закрытой» зимней одежды к «открытой» летней и ранним началом пляжного сезона. Для женщин, особенно молодого и зрелого возраста, психологически важно быстро восстановить физическую форму и улучшить эстетику фигуры. Об этом свидетельствует, в том числе, возрастающее в разы в феврале – марте количество молодых женщин, желающих посещать тренажерные залы.

В условиях ограниченного времени, тренерам необходимо детально подходить к процессу оздоровительных занятий, тонко использовать все свои умения и знания, учитывать индивидуальные факторы занимающихся: возрастные особенности, степень физической подготовленности, психологическое состояние. Именно от этого зависит качество проделанной работы [4, с. 35].

Основная часть

В нашем исследовании, которое проводилось в тренажерном зале «РУБИКОН», приняло участие 30 женщин 30-35 летнего возраста, не имевших опыта систематических занятий физической культурой и явных отклонений в состоянии здоровья. При разработке катаболической тренировки, мы исходили из предположения, что применение трех основных факторов (а именно: режим питания, подбор соответствующих физических упражнений и различные режимы нагрузки в течение занятия) должно эффективно влиять на уменьшение охватных объемов тела и структуры тела.

Перед началом занятий нами было проведено анкетирование женщин, которое позволило выявить «проблемные» анатомические зоны, психологически важные для участниц оздоровительной программы. Таким образом, были определены мышцы и мышечные группы, направленное физическое воздействие на которые должно влиять на повышение эстетики женского тела: большие ягодичные мышцы (отметили 98% респондентов); мышцы брюшного пресса (90% респондентов); талия (85% респондентов).

Следует отметить и менее значимые мышцы: приводящая мышца бедра (45-50% опрошенных); четырех и двуглавая мышца бедра (20%); мышцы груди и спины (15%). Значительное число занимающихся желало улучшить эстетику зон, через которые проходят бретели купальников и которые могут портить, на взгляд женщин, визуальную структуру груди и спины. Необходимо дополнительно воздействовать на мышцы рук занимающихся, предпочтительно на мышцы трицепса.

Опираясь на данные анкетирования, были выбраны антропометрические параметры, изменение которых могло бы характеризовать эффективность применяемой комплексной оздоровительной программы. Замерялись охватные объемы талии, бедер, а также отдельно левого и правого бедра. В начале и в конце программы оздоровительных тренировок было произведено тестирование функциональных возможностей и уровня физической подготовленности участниц эксперимента.

Продолжительность каждого занятия в тренажерном зале составляла 40 – 80 мин. Использовались различные комбинации повторного, интервального и переменного метода применения физических упражнений. Учитывая короткие сроки подготовки (февраль – май текущего года), на занятиях в тренажерном зале, которые проводились четыре раза в неделю, мы чередовали различные режимы ЧСС 114-135 уд/мин (на начальном этапе) с режимом ЧСС 140-165 уд/мин (на последующих этапах).

Обязательным элементом катоболической тренировки являлся специальный режим питания, основанный на методе «пирамиды потребления пищи» [1, с. 286].

Результаты тестирования представлены на рисунке 1.

Мы видим достоверные изменения ($p \leq 0,05$) силовых способностей женщин (за исключением силы мышц живота), а также снижение ЧСС до 85,9 уд/мин при выполнении степ-теста (что говорит о значительном

повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы).

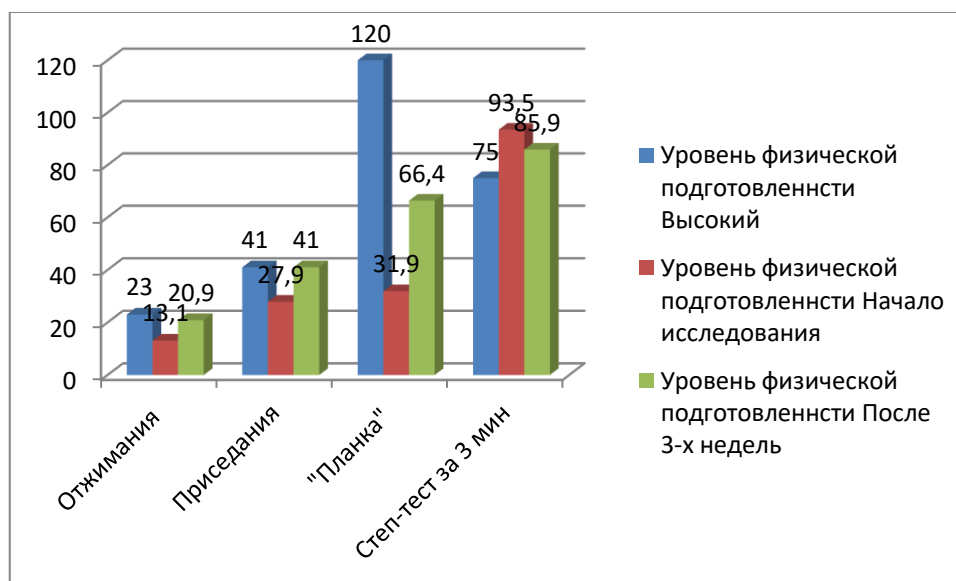


Рисунок 1 – Результаты тестирования силовых способностей женщин 30-35 лет (до исследования и после 3 недель занятий)

В результате применения кatabолической тренировки, а также соблюдения специального режима питания, после 60-го дня занятий у женщин наблюдались следующие достоверные ($p \leq 0,05$) изменения антропометрических показателей: охват талии уменьшился на 3,98%, по сравнению с началом исследования, охват бедер снизился 7,3%, зарегистрированы уменьшения объемов каждого бедра, в среднем, на 2,4%.

Выводы

Таким образом, по результатам применения кatabолической тренировки мы можем сделать следующие выводы. Для эффективной подготовки женщин к «летнему» сезону (повышения эстетики тела и общего физического состояния) необходимо:

а) Строго соблюдать специальный режим питания, направленный на снижение потребления калорий на протяжении дня. (В этом вопросе важна мотивация и ответственность, самодисциплина и настойчивость в достижении поставленной цели самими занимающимися);

б) Правильно подобрать физические упражнения и методы их применения, что определяет оптимальный режим направленного воздействия на определенную мышцу и мышечную группу. При этом важна интенсивность выполняемой работы. Практика показывает, что катаболическая тренировка способствует изменению формы, силы и эластичности работающих мышц и, следовательно, улучшению их «рельефа».

Литература

1. Диетология. 4-е изд. / Под ред. А.Ю. Барановского. – СПб: Питер, 2012. – 1024 с.
2. Коткова Л.Ю. Фитнес-тренинг – как средство оздоровления женщин разных возрастных групп / Л.Ю. Коткова // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера: сб. материалов Всерос. науч.- практ. конф. – Омск, 2007. – С. 81–86.
3. Кукоба Т.Б. Дифференцированный подход в оздоровительной тренировке с женщинами 20–35 лет на основе использования упражнений изотонического характера с учетом соматотипа / Т.Б. Кукоба // Омский науч. вестн. – 2009. – № 6 (82). – С. 183–186.
4. Романенко Н.И. Влияние занятий фитнесом на физическую подготовленность женщин среднего возраста различного соматотипа / Н.И. Романенко // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 5. – С. 35–38.
5. Савин С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста: автореф. дис.... канд. пед. наук / С. В. Савин. – М., 2008. – 124. с.
6. Филимонова О.С. Особенности влияния занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 25–35 лет / О.С. Филимонова, Н.И. Романенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 1. – С. 49–50.

УДК 373.2

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В МАЛЫХ БАССЕЙНАХ В ДОУ

*Юрикова Анастасия Максимовна, студент, Титлов Александр
Юрьевич, кандидат педагогических наук, профессор, Государственный
социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*
mgosgi-timfk128@mail.ru

Аннотация. Для обучения плаванию третьего года жизни использовалась методика с одновременным освоением всех способов плавания. Организация занятий по обучению плаванию детей осуществлялась в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: плавание, дети раннего возраста, бассейн

LEARNING TO SWIMMING FOR EARLY CHILDREN IN SMALL POOLS IN THE PRINCIPLE

*Yurikova Anastasia Maksimovna, student, Aleksandr Yurievich Titlov,
candidate of pedagogical sciences, professor, State Social and Humanitarian
University, Kolomna, Russia*

Abstract. To teach swimming in the third year of life, a technique was used with the simultaneous mastering of all swimming methods. The organization of lessons for teaching children to swim was carried out in conjunction with all the various forms of physical culture and health improvement work.

Keywords: swimming, young children, pool

Введение

В связи с изменившейся социально-экономической ситуацией все больше молодых матерей вынуждены выходить на работу и отдавать своих маленьких детей в детские сады, многие из которых имеют плавательные

бассейны. Поэтому в нашей стране в настоящее время наблюдается интенсивный приток в дошкольные учреждения детей раннего возраста. Для естественного развития ребенка раннего возраста систематическая работа по обучению плаванию целесообразна и необходима, что доказано и подтверждается результатами работ, выводами и рекомендациями многих авторов (В.А. Гутерман, 1978, З.П. Фирсов, 1980, И.А. Аршавский, 1990, Глен Доман, 1998, И.Б. Чарковский, 1998).

Исследований по проблеме раннего обучения плаванию явно недостаточно, особенно таких исследований, которые проводятся на базах бассейнов детских садов. Поэтому процесс обучения плаванию детей третьего года жизни в условиях детского сада в настоящее время очень актуален. Целью эксперимента является разработка и апробация методических подходов при обучении плаванию детей третьего года жизни в условиях детского сада при использовании для обучения методики одновременного освоения всех способов плавания. Известно, что плавание детей первых лет жизни имеет существенное значение для полноценного и своевременного не только физического, но и нервно-психического развития и воспитании здорового малыша (Т.А. Осокина, 1991). Раннее детство – фундамент общего развития ребенка, стартовый период всех высоких человеческих начал. Именно в ранние годы закладываются основы здоровья и интеллекта (Л.Н. Павлова, 2007) Многие детские сады имеют плавательные бассейны, и дети с раннего возраста начинают посещать эти учреждения. На занятиях по обучению плаванию дошкольник ощущает на себе сопротивление воды, постоянно тренирующее все мышечные группы, в том числе и мелкие, способствуя стабилизации и устранению различных функциональных нарушений в состоянии здоровья, в том числе наиболее распространенных дефектов опорно-двигательного аппарата. Постоянные занятия плаванием формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям (В.С. Васильев, 1989).

Важными задачами при обучении плаванию детей раннего возраста, являются: укрепление здоровья и закаливание детского организма; всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата; овладение жизненно необходимым навыком плавания.

Основная часть. Занятия в бассейне детского сада проводились по подгруппам 2 раза в неделю. Для обучения плаванию детей третьего года жизни использовалась методика с одновременным освоением всех способов плавания. В работе были использованы следующие методы исследования: а) анализ научно-методической литературы, изучение документации; б) изучение и обобщение педагогического опыта; в) педагогические наблюдения, г) хронометраж; д) метод опроса (беседы, анкетирование); е) антропометрические измерения; ж) педагогический эксперимент; з) тестирование плавательной подготовленности; и) математическая обработка полученных данных (по t-критерию Стьюдента). Организация занятий по обучению плаванию детей осуществлялась в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха дает положительный результат в укреплении здоровья и закаливании организма детей. При организации занятий строго соблюдались санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности на воде. Для этого в саду имеются соответствующий инвентарь и оборудование. При обучении плаванию в детском саду впервые использовалась «Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет», которая основана на использовании одновременной методики, по которой осваиваются одновременно много разных движений, начиная с движения рук, затем и ног всех способов плавания. Сначала осваиваются облегченные сочетания, а потом и спортивные способы (Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, 1999).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате экспериментальной работы было разработано: подготовительные упражнения для детей, которые родители вместе со своими малышами делали в домашних условиях (в ваннах, бассейнах на даче и др.); подготовительные и подводящие к освоению плавательных движений упражнения, которые включались на занятиях по физической культуре, что позволило сократить время подготовки на «суше» и увеличить время пребывания в воде; план-график по распределению упражнений по обучению плаванию; конспекты занятий; игры и игровые упражнения, которые применялись на занятиях по плаванию и помогали ребенку быстрее освоиться с водной средой, снять чувство страха перед непривычной средой, ознакомиться с новыми температурными условиями, а также с сопротивлением воды; «Лист водной адаптации», где велась запись о том, как дети адаптировались в водной среде в течение всего эксперимента.

При занятиях с малышами в воде, предусматривалась определенная последовательность решения следующих задач: первичное ознакомление со свойствами воды; движение руками брассом («как лягушки»), дельфином («крутим плавничками»), кролем на груди («ручка за ручкой – как быстрые лодочки плывем»), сначала в положении стоя, затем в движении шагом по дну и с поддерживающими средствами; лежание на спине и скольжение на груди с поддерживающими средствами и без них; обучение навыку правильного дыхания – выполнения вдоха и выдоха в воду; выполнение в воде движений ногами кролем на груди («включи моторчик»), кролем на спине («сделаем фонтанчик»), дельфином («хвостик рыбки») брассом («лапки лягушки») сначала около опоры, затем в движении с поддерживающими средствами; погружение в воду с головой, доставая со дна предметы (игрушки); плавание с поддерживающими средствами удобным способом; плавание удобным способом без поддерживающих средств.

Дети обучались одновременно всем способам плавания, на основе которых происходил выбор лучше получающегося, удобного для каждого ребенка. Как показала практика, все обучаемые особенно легко усваивали движения руками, как при плавании брассом, и ногами, как при плавании кролем с произвольным дыханием. При плавании этим облегченным способом дети гораздо быстрее овладевали умением держаться на воде, преодолевать определённые расстояния и осваивая впоследствии другие способы, как с поддерживающими средствами, так и без них.

Анализ полученных данных показал, что после тесного контакта и работы с родителями детей экспериментальной группы в 2 раза, увеличилась посещаемость занятий по плаванию детьми: в начале года (октябрь) - 46%, а в конце года (май) - 90%. Дети с огромной радостью и интересом стали заниматься плаванием. Родители более серьезно начали подходить к занятиям в бассейне. Число родителей, выполняющих рекомендованные разработанные подготовительные упражнения в домашних ваннах, значительно увеличилось, т.к. стали понимать, насколько они важны для дальнейшего обучения плаванию их детей. Это видно из анализа анкет, которые заполнялись родителями в начале и середине формирующего эксперимента.

Занятия плаванием повлияли на сохранение здоровья детей, на снижение заболеваемости детей третьего года жизни: средняя заболеваемость в дето днях начало года - 6,2; конец года - 3,9. Система разработанных подготовительных и подводящих к освоению плавания упражнений на «суше» и в воде позволила: улучшить все показатели водной адаптации от октября к маю в 7-10 раз; улучшить показатели плавательной подготовленности с поддерживающими средствами: 90% детей раннего возраста (третий год жизни) проплывают 3-7 метров с движениями руками и ногами своим способом с вспомогательными средствами и 50% детей

плывут 2-4 метра без вспомогательных средств, с достоверным улучшением проплываемых метров.

Апробированная впервые в данном эксперименте на детях раннего возраста одновременная методика позволила даже таким маленьким детям научиться плавать как с поддерживающими средствами, так и без них наиболее легким, получающимся способом, сочетая при этом различные элементы способов плавания. Результаты эксперимента подтвердили гипотезу, что детей третьего года жизни можно обучить навыкам плавания в условиях детского учреждения. Итоги обучения плаванию в 2020-2021 учебном году в бассейнах детских садов г. Коломны Московской области показали, что обучение плаванию с раннего возраста с использованием инновационных технологий по «Программе обучения плаванию детей от 2 до 7 лет» позволяет почти в два раза увеличить число выпускников детских садов, владеющих всеми около-спортивными способами. В ходе эксперимента детский сад стал более открытым для посещения специалистами других дошкольных учреждений городского округа Коломна и базой для повышения квалификации слушателей городских курсов. В детском саду регулярно проводятся открытые занятия по обучению плаванию 85 детей раннего возраста для инструкторов по плаванию города Коломна. Каждый год на базе проводятся городские семинары практикумы, круглые столы, мастер-классы для специалистов по проблеме раннего плавания в условиях дошкольных учреждений.

Выводы

Обучение плаванию в детском саду, начиная с раннего возраста, позволит наиболее эффективно решить одну из основных социально значимых задач — сократить количество несчастных случаев на воде и сохранить многие детские жизни.

Литература

1. Баканов М.В. Обобщение мнений ведущих специалистов в области «Здоровьесберегающих технологий» / М.В. Баканов, А.Ю. Титлов, И.В. Бессонова // В сборнике: Башкатовские чтения: Психология притеснения и деструктивного поведения, профилактика ксенофобии, экстремизма и национализма в детско-подростковой среде. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией: Филиппов М.Н., - 2014. - С. 322-324.
2. Соколов В.Н. Физический и психологический комфорт при обучении плаванию детей младшего школьного возраста в малых бассейнах / В.Н. Соколов, Т.И. Полунина, А.Ю. Титлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - № 4. - С. 73-75
3. Титлов А.Ю. Анализ программ и методик здоровьесформирующих и здоровьесберегающих педагогических систем в дошкольных образовательных учреждениях / А.Ю.Титлов // В сборнике: Спортивная психология и спортивная медицина XXI века: проблемы и перспективы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2013. - С. 128-135.

УДК 796.011.1

HEALTH-IMPROVING FITNESS AND SPORTS ACTIVITIES IN HIGHER EDUCATION AS A METHOD OF INCREASING STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

Yarushin Sergey Alekseevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Ermakova Marina Arkadyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

yarushinsa@gmail.com Ermakova-m@mail.ru

Abstract. The organization of physical culture, health improving and sports group activities of students in a higher education institution is considered. An algorithm for the organization of physical education for students is also proposed. The crucial point for improving the quality of such work is the creation of appropriate material and pedagogical environment, as well as the motivation of students to maintain a healthy and sport lifestyle, including by enhancing their initiative through their engagement in project work.

Keywords: physical education of students, independent physical and recreational work, physical education and sporting activities.

Significance. In accordance with the Chelyabinsk University's Educational Policy Concept, the main objective of physical education is to achieve the full realization of the health-improving potential of students' physical activity based on non-specialized physical education and optimal organization of academic and nonacademic activities [1, 2, 4]. The reasons for this are the following: the poor physical health of young students (the number of pupils and students with impaired health is constantly rising, the number of pupils of the special health group is increasing, the incidence of disease during education is rising, diseases affect the organs and systems most important for their livelihood), lack of strong motivation to maintain and build up health, lack of physical activity and the poor

orientation of the curriculum towards the formation and development of student self-sufficiency and individuality.

Applicants to CSU are also characterized by a consistent downward trend in their health condition (table 1). There is a clear trend towards a decrease in the number of students in the general health group (with no limitations in the forms of physical activity) and an increase in the number of students in the physical education class with reduced exercise load: preparatory and special health groups.

Table 1 - Distribution of students (full-time, first year) in medical groups, (%)

Academic year	Health groups		
	Main	Preparatory	Special
2015-2016	72,8	15,1	12,1
2017-2018	58,1	28,7	13,2
2019-2020	49,9	35,9	14,2

All this is due to the low level of physical health of school graduates, their lack of strong value attitudes towards the maintenance and enhancement of health, the deficit of physical activity in curricula, and the extremely weak focus on the formation and development of activeness, independence and individuality of students, their varied abilities and aptitudes. This requires a substantial renewal of physical education, physical culture and sports training in the form of an increase in health reserves and the preparedness of students for their current academic and future professional activities [3, 5, 6].

Aims and objectives. The aim of the proposed programme for the organization of physical education, health and sports activities for students is to create the necessary conditions to enable students to lead a healthy lifestyle and provide them with the access to sports facilities for regular physical education and sports activities [1, 3, 5, 7].

In order to achieve this objective, the following tasks are requested:

- improvement of educational activities through the development and implementation of a set of measures for improving public awareness (promotion) of physical education, sport, tourism and healthy lifestyles;

- improvement of the system of physical education and general (non-specialized) physical education for students and university staff in accordance with the principles of lifelong learning;

- development of organizational and managerial, personnel, scientific and methodological, medical and biological, psychological and pedagogical support for the physical education, sports and educational activities of the university;

- development of the human resources potential of physical culture and sport through the creation of opportunities for the personal and professional development of staff and students, and the implementation of advanced training and additional physical education programmes;

- development and modernization of infrastructure for physical education, sport, tourism and physical recreation for all categories of university students and staff;

- increase of the financial support for the physical education, recreation, sports and educational activities of the university;

- improvement of the system of interaction between the university's structural units and student councils to improve the efficiency of physical education work among students.

Organization of work. In accordance with the proposed algorithm for the formation of students' health-improving competence and the pedagogical system for its implementation at the Department of Physical Education and Sport, the following activities were carried out [5, 6, 9]:

1. The lecture material, the contents of which constitute the algorithm for the realization of individual (personal) health, has been revised. The focus has been shifted to representing the role of health, its physical component, in each person's life, in the full performance of their social and biological functions; the

factors limiting health and technologies, primarily motor technology, which make it possible to significantly increase their health reserves. In addition to the revised lecture course, we have published a number of monographs and textbooks in this aspect.

2. In the practical part of the curriculum, an important emphasis was made on the acquisition of skills and abilities to carry out independent recreational activities, especially the organization of physical activity.

3. An essential part of optimizing the learning process is the identification, consideration and application of the individual characteristics and preferences of students in the organization of physical activity [5, 6, 8].

Based on a questionnaire, health condition and morphofunctional capacity assessment, students are divided into health groups and within each group they are assigned to different types and forms of physical activity.

In particular, students with health problems are engaged in groups tailored to their underlying conditions: functional transformation techniques, i.e. psychophysical regulation through breathing practices; use of special devices, such as "Agashin wave exerciser"; kinesiotherapy, prevention of visual impairment techniques, etc. are used. Students in the preparatory and main health groups are allowed to choose the type of physical activity they wish to practice in recreational groups or sports groups.

In general, the current organization of physical education for CSU students is structured as follows (fig.1).

The implementation of this scheme provides opportunities to:

- Expand knowledge of healthy lifestyles and physical activity as a key factor in increasing health capacity;
- To gain the skills of theoretically and methodologically competent organization of self-guided motor activity;
- To provide a mechanism for correcting physical activity deficits by integrating learning and self-study activities;

- To monitor the quality of training, sports and physical education and health-improving physical activities by monitoring the physical health of students.

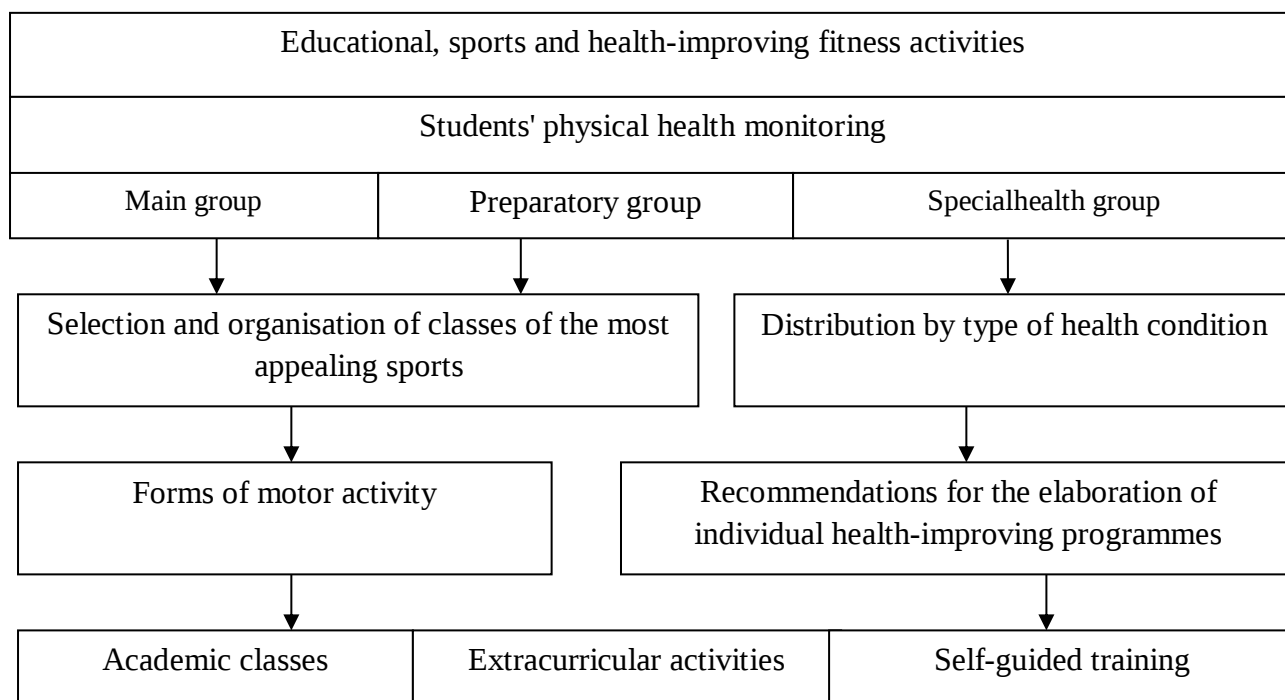


Figure 1 – Organization of physical education for CSU students

Extracurricular physical education and sports activities, as well as rehabilitation and recreational activities are carried out by the Department of Physical Education and Sports of CSU together with the CSU Sports Club.

Today there is a structured framework for this cooperation, including the interaction with other departments of CSU (Fig. 2).

First of all, it is joint work with the Education Department and Student Trade Union of Chelyabinsk State University on the organization of summer recreation of students. As part of the summer health-improving campaign, the following activities are carried out in the "Parus" summer recreation camp by the department staff:

- annual preparation of sports grounds for the summer season;

- organization of sports and recreational activities during the students' summer holidays;
- organization of specialized sports periods.

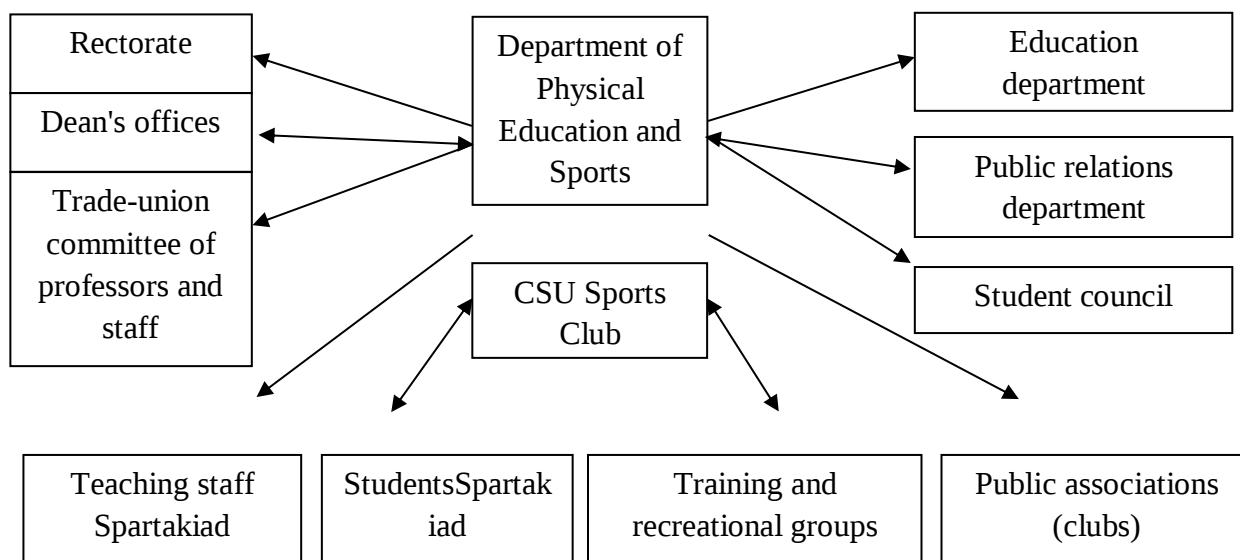


Figure 2 - Organization of physical fitness and sports activities at CSU

Healthy recreational activities, including sports, for CSU employees are managed jointly with the faculty trade union committee and the CSU rectorate.

These activities are covered and promoted through cooperation with the public relations department.

The sports activities at our university are organized under the name of the "Chelyabinsk State University Student Spartakiad". It is held throughout the academic year in the form of 3 interrelated stages designated as "Freshman Cup" tournaments, as well as autumn-winter and spring-summer rounds of the CSU Faculties Spartakiad, which are held as competitions in various sports (29 tournaments in total). Students from all years of study take part in these competitions throughout the year.

There is such a form of work with students as "sports mentorship": each faculty of Chelyabinsk State University is assigned a teacher of the Department of Physical Education and Sport, who organizes the work of physical training

groups and courses on formation and preparation of faculty teams in various sports for participation in the University Spartakiad tournaments.

More than 200 students from Chelyabinsk State University form student teams for participation in the local and regional University Spartakiad, as well as local, regional and national championships, including participation in international competitions.

CSU has 16 national teams that compete both in university championships and in major national and international tournaments; some of the strongest cheerleading and futsal teams in the region are also trained at CSU.

In addition to sports, the CSU is developing a health and fitness programme: about 500 people regularly participate in various types of aerobics, athletic gymnastics, sports games, various types of martial arts in six specialized sports halls for sports games, athletic gymnastics, various types of martial arts and aerobics.

Conclusion. Chelyabinsk State University is consistently successful in organizing physical fitness and sports activities among students, but Chelyabinsk State University is also focused on the active organization of this work among teachers and staff, future applicants and the adult population of the Kalininsky district of Chelyabinsk.

For a number of years the Chelyabinsk State University has been a winner and prize-winner of competitions of the Chelyabinsk Region higher education institutions for the best organization of physical fitness and sports activities among students, which confirms its success in the field of health promotion.

Considering the aforesaid, in order to increase the effectiveness of the organization of physical education, health-improving fitness and sports work at a higher education institution, in the framework of the educational process on physical education and sport disciplines, students' motivation to lead a healthy lifestyle stimulation, the following is necessary:

1. Maintain the lecture form of theoretical curriculum material on "physical education".
2. Consider the form of final assessment in the form of a differential credit effective.
3. Expand work with students with health problems, i.e. organize work in special health groups according to students' disease profiles, involving specialists in adapted physical education.
4. Enhance the forms of optimal physical activity implementation for students and teachers:
 - Organization of associations on a voluntary basis (amateur sports clubs);
 - Increasing the range of health and fitness services provided by the Sports Club.
5. Provide targeted funding for the renovation, overhaul and current repair and maintenance of existing sports facilities.

References

1. Balsevich V.K. The health-forming function of education in the Russian Federation (Materials for the development of the national project for the health improvement of the younger generation in Russia in 2006-2026). *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical education: discipline, education and training], 2006, no 5, pp. 2-6. (in Russ.)
2. L.A. Galchinskaya, S.A. Mudretsova, M.I. Mezhenkaya. Joint organisation of sports and fitness activities for students and teachers at Sevastopol State University. V Mezhdunarodnyj nauchnyj kongress «*Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: konceptual'nye osnovy i nauchnye innovacii*». *Sbornik nauchnyh trudov* [V International Scientific Congress "Problems of Physical Education: Conceptual Foundations and Scientific Innovations". Collection of scientific papers], Saky, IP Brovko A.A publ., 2018, vol. 5, pp. 232-235. (in Russ.)

3. M.A. Ermakova, M.I. Bolotova, S.A. Yarushin Formation of professional physical culture of medical students. Physical Culture. Sport. Tourism. Motorrecreation, 2020, vol. 5, no 3, pp. 52-58. (in Russ.)
4. G.A. Ivakhnenko, V. V. Kuzmin Problems and prospects of university PE education. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University.], 2018, no 1 (158), pp. 111-114. (in Russ.)
5. L.M. Kulikov, V.V. Rybakov, S.A. Yarushin *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'e podrastayushchego pokoleniya: monografiya* [Motor activity and the health of the younger generation: a monograph], Chelyabinsk, Chelyabinskij gosudarstvennyj universitet publ., 2009, p. 275. (in Russ.)
6. L.M. Kulikov, V.V. Rybakov, S.A. Yarushin Modernising the pedagogical system for the active health formation of the younger generation. Theory and Practice of Physical Culture, 2010, no 1, p. 60-64. (in Russ.)
7. Shchedrina A.G. *Zdorovyj obraz zhizni* [Healthy Lifestyle]. Novosibirsk, Al'fa Vista publ., 2007, p. 144. (in Russ.)
8. Yarushin S. A. Projecting students' independent physical education and sporting activities. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta: Obrazovanie i zdavoohranenie* [The Chelyabinsk State University Bulletin: Education and Healthcare], Chelyabinskij gosudarstvennyj universitet publ., 2014, no 1, 93 p. (in Russ.)
9. Yarushin S.A. Pedagogical support theformation students' health. Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2016, vol. 1, no 1, pp. 7-14. (in Russ.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Андросов П.П, Пельмёнев В.К.	ВЗАИМОСВЯЗЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ) В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В 2017-2020 ГОДЫ	7
Ахметзянова А.А., Коротаева М.Ю.	РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	15
Беляев Н.Г., Левочкина Э.Д., Маковеев Г.С.	МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ГОМЕОСТАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ХРОНИЧЕСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ КРЫС САМЦОВ	20
Бутыч Н.С.	ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	28
Бутыч Н.С., Сухих П.С.	ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	34
Волков А.В., Солодовник А.С., Глинчикова Л.А.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	40
Гальчинская Л.А., Мудрецова С.А., Цыганова С.В.	ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ОТБОРЕ НА ВОЕННУЮ КАФЕДРУ СЕВАСТОПОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА	48
Горовой В.А. Митусова Е.Д.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ	57
Грец И.А., Живуцкая И.А., Булкова Т.М.	АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБОСНОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКЕ ЙОГАЛАТЕСА С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	63
Губанов И.А., Титлов А.Ю.	СЛОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СФЕРАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	71

Место и роль физической культуры в современном обществе

Губанов И.А., Титлов А.Ю.	АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ 17-19 ЛЕТ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ	78
Жаброва Т.А., Басакина Ю.В.	К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ	86
Зайцев А.А., Зайцева А.А.	ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ	93
Зверева С.Н., Доценко А.Ю.	ИСТОРИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА	99
Корепанов А.Л.	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМИ ТЕМПАМИ РОСТА	108
Коробко Ю.А., Пельменёв В.К.	ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕННИСА НА ТЕРРИТОРИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ	118
Котченко Ю.В., Прошкина Я.С.	ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 12-15 ЛЕТ	124
Луценко Е.В., Филь В.В., Соколова И.Ю.	ПРОГРАММА ZUMBA КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, ПОВЫШАЮЩАЯ МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНОВ	131
Гладких А.М., Магомедов Р.Р.	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ 15-16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТИПОЛОГИЧЕСКОЙ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ	136
Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б., Гладких А.М.	ОСОБЕННОСТИ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ В СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	148
Митусова Е.Д., Жакпарова О.С.	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	153
Мишин А.А., Зверева С.Н.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ И НАВЫКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ	161

Пельмёнев В.К., Ширшова Е.О., Темченко В.Т.	СТРУКТУРА ГОТОВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	170
Полонский Г.Г., Строшков В.П.	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	177
Рябцев С.М., Жмурова Т.А.	ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ	184
Сельдиминова А.И., Титлов А.Ю.	ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОМПЛЕКСЕ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩИХ И ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИХ ПОДХОДАХ	172
Сизова Н.В.	ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА	198
Скварник Е.Ф., Ляшенко А.А.	ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОДИБИЛДИНГОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ 17-19 ЛЕТ	207
Собянина Г.Н.	ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МО РФ	216
Строшкова А.В., Строшкова Н.Т., Строшков В.П.	ОСОБЕННОСТИ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА ПРИ КАТАБОЛИЧЕСКИХ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКАХ	226
Строшкова Н.Т., Караманов Ю.Г., Строшков В.П.	РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	233
Строшкова Н.Т., Кулешова К.С., Строшков В.П.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	241
Строшкова Н.Т., Ляшенко Б.Ю.	ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ, ПРИВЛЕКАЕМЫМИ К НЕСЕНИЮ КАРАУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ	248

Строшкова Н.Т., Маликов С.Е.	ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КУДОИСТОВ	254
Строшкова Н.Т., Нитшаева Ю.В.	ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ГИДРАВЛИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНЩИН 40- 45 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	260
Строшкова Н.Т., Романюк Д.А.	ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ПРИ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ МУЖЧИН 25-30 ЛЕТ	267
Самсонова А.А., Строшкова Н.Т.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	274
Строшкова Н.Т., Удальцов В.А., Строшков В.П.	МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СОТРУДНИКОВ ПАТРУЛЬНО-ПОСТОВОЙ СЛУЖБЫ	280
Строшкова Н.Т., Чижевский С.М.	МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	286
Федорова В.О., Строшкова Н.Т.	ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ В ГОРОДЕ СЕВАСТОПОЛЕ	291
Филь В.В., Луценко Е.В., Соколова И.Ю. Швец Г.В.	ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	295
Шипаев Н.А., Федорова В.О., Строшкова Н.Т.	ДВИГАТЕЛЬНАЯ И ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	301
Шипаев Н.А., Федорова В.О., Строшкова Н.Т.	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИЙ СПОРТСМЕНОВ 10- 12 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА В ВИДЕ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»	308
Ширшова Е.О., Матова Е.Л.	ОПЫТ РАЗРАБОТКИ ОНЛАЙН-ЛЕКЦИЙ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СМЕШАННОМ ОБУЧЕНИИ	314

Шугуров А.А., Буторин В.В.	МЕТОДИКА «ИНТЕРАКТИВНО-КОМПЛЕКСНОГО ОБУЧЕНИЯ», КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ	322
Щёкин Д.В.	КАТАБОЛИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ИЗМЕНЕНИЯ ОХВАТНЫХ ОБЪЕМОВ ТЕЛА У ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ	328
Юрикова А.М., Титлов А.Ю.	ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В МАЛЫХ БАССЕЙНАХ В ДОУ	334
Yarushin S.A., Ermakova M.A.	HEALTH-IMPROVING FITNESS AND SPORTS ACTIVITIES IN HIGHER EDUCATION AS A METHOD OF INCREASING STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY	341

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

**Материалы V Всероссийской научно-практической
конференции
(26-29 мая 2021 г.)**

Ответственный редактор
СТРОШКОВ Валерий Пантелеймонович

Материалы сборника представлены в авторской редакции

Издательство и типография
ООО «Интерактивные технологии»
299009, г. Севастополь, ул. Портовая, 1а
тел. 7(978) 778 92 02
Подписано в печать 18.06.2021 г.
Формат 60х84/16. Усл. печ.л. 216 а4
Бумага офсетная. Тираж 250 экз. Зак. № 21.