

Севастопольский государственный университет



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РЕКРЕАЦИЯ. СПОРТ

Материалы VI Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе» (25-28 мая 2022 г.)

Севастополь 2022

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РЕКРЕАЦИЯ. СПОРТ

**Материалы VI Международной научно-практической
конференции «Место и роль физической культуры в
современном обществе» (25-28 мая 2022 г.)**

Севастополь
2022

УДК 796.01(06)

ББК 75

Ф 505

Ф 505 Физическая культура. Рекреация. Спорт : материалы VI Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе» (25-28 мая 2022 г.) / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет ; [отв. ред. к.т.н., доц. В. П. Строшков]. – Севастополь : Интерактивные технологии, 2022. – 636 с. – ISBN 978-5-6048340-1-5.

Сборник «Физическая культура. Рекреация. Спорт» включает тексты научных статей участников VI Международной научно-практической конференции «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

ISBN 978-5-6048340-1-5

© Севастопольский государственный университет, 2022

РЕЗОЛЮЦИЯ

**VI Международной научно-практической
конференции (25-28 мая 2022 г., Севастополь)
МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

25-28 мая 2022 года в ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» состоялась VI Международная 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, Высшая школа физической культуры и спорта Балтийского федерального университета им. И. Канта, факультет физической культуры Бухарского государственного университета (республика Узбекистан).

Основание для проведения Конференции: приказ по Севастопольскому государственному университету № 943-п от 23.05.2022г.

Председатель организационного комитета Конференции – Строшков Валерий Пантелеймонович, заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт» СевГУ, кандидат технических наук.

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

Сопредседатель оргкомитета – Маъмуров Баходир Бахшуллоевич, декан факультета физической культуры Бухарского государственного университета, д-р пед. наук, профессор.

В работе конференции приняли участие педагоги, тренеры, научные работники, 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, Республики Узбекистан и Республики Беларусь.

Количество участников – 118 человек из 29 организаций, включая 24 университета, Москвы, Санкт-Петербурга, Московской области, Калининграда, Белгорода, Ставрополя, Уфы, Перми, Оренбурга, Симферополя, Ростова-на-Дону, Вологды, Воронежа, Севастополя, Минска (Беларусь), Бухары (Узбекистан), Луганска (ЛНР). Среди участников конференции 14 докторов наук, 38 кандидатов наук, представляющих Бухарский государственный университет, Севастопольский государственный университет, Белорусский государственный университет, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Белорусский государственный университет физической культуры, Луганский государственный педагогический университет, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (Москва), Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина (Москва), Московский государственный лингвистический университет, Сеченовский университет (Москва), Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, Балтийский федеральный университет им. И. Канта (Калининград), Калининградский государственный технический университет, Северо-Кавказский федеральный университет, Филиал МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Севастополь, Оренбургский государственный университет, Крымский федеральный университет им.

Место и роль физической культуры в современном обществе

В.И. Вернадского, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Государственный социально-гуманитарный университет (Коломна, Московская обл.), Ростовский государственный экономический университет, Вологодский государственный университет, Ставропольский государственный педагогический институт, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Воронежский государственный университет инженерных технологий, НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина (Москва), ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (Москва), ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России», Федерация спортивной борьбы России, 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 15 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) Использовать современные диагностические комплексы для анализа педагогических, биомеханических, психофизических, физиологических и биохимических параметров, оценки соревновательной деятельности в практике физической культуры и спорта.

3) Содействовать тиражированию опыта внедрения научно обоснованных технологий, методик, программ физкультурно-спортивной деятельности в журналах, рекомендованных ВАК, индексируемых в РИНЦ, других наукометрических базах, и других источниках информации.

4) Интенсифицировать процесс разработки новых методических подходов развития физической культуры и спорта с использованием инновационных технологий и современных достижений спортивной науки с учетом более чем 100-летнего опыта физического воспитания в России и мире.

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

Председатель Оргкомитета
Сопредседатель Оргкомитета
Сопредседатель Оргкомитета

В.П. Строшков
В.К. Пельменев
Б.Б. Маьмюров

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, кандидат педагогических наук, доцент, Бухарский государственный университет, Узбекистан, Бухара
shuxrat-abdullayev@bk.ru

Аннотация. В данной статье представлено исследование, благодаря которому определяются основные технологии повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов средствами физической культуры. Посредством опроса выявлены основные современные тенденции в физическом воспитании молодёжи и их личных предпочтений. Они легли в основу модернизации занятий учащихся высшего учебного заведения.

Ключевые слова: физическое воспитание, уровень здоровья, физическая подготовка.

INCREASING THE LEVEL OF HEALTH AND PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Abdullaev Shukhrat Dzhumaturdievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Bukhara state university, Uzbekistan, Bukhara

Abstract. This article presents a study that identifies the main technologies for improving the level of health and physical training of students by means of physical culture. The survey revealed the main modern trends in the physical education of young people and their personal preferences. They formed the basis for the modernization of classes of students in higher education.

Keywords: physical education, level of health, physical training.

Введение

Социальный порядок общества по подготовке здоровых, компетентных и профессиональных начинающих работников, способных

вести здоровый образ жизни и совершенствовать себя в профессии, сегодня определяет основное направление модернизации физического воспитания в высшей школе. Все здоровье молодежи, увеличение заболеваемости в учебном процессе является не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой [3, 4].

Традиционно формы организационно-методического решения проблем здравоохранения, отсутствующие в комплексной службе медицинского осмотра для студентов, несут в основном отдел физического воспитания. Он разрабатывает систему мониторинга физической оценки возможностей обучения для студентов и внедряет полезные образовательные технологии [3, 4, 5, 7].

Методы и организация исследования

Анализ научной литературы и современных практик в решении вопросов здорового образа жизни студентов выявил ряд противоречий между: необходимостью усиления роли физического воспитания и формирования культуры здоровья личности; низкой эффективностью традиционных технологий в физическом воспитании, решающих проблемы здоровья. В образовательном процессе физического воспитания в последние годы наблюдается тенденция к расширению средств и методов обучения и развития физических качеств. Достаточно перечислить доступные в настоящее время программы по физическому воспитанию в различных учебных заведениях (от дошкольного до высшего образования).

Что касается совершенствования технологий в образовательном процессе, хотя они встречаются в некоторых авторских или государственных программах, но их недостаточно.

По мнению многих авторов, внедрение фитнеса и его технологий в образовательных учреждениях является временным способом реформирования и модернизации физического воспитания. Использование фитнес-программ, как показывают результаты многочисленных

исследований, удовлетворяет потребности разных групп физической активности, вовлеченных в учебный процесс, и стимулирует улучшение физического развития, физической подготовки. Тем не менее, это интересная задача научного обоснования, направленная на интеграцию различных фитнес-упражнений в содержание уроков по спортивной подготовке студентов [6, 7, 8].

Результаты исследования и их обсуждение

Мы провели опросы 164 студентов 1-2 курсов о мотивах индивидуального выбора в спорте или системах физических упражнений, подтвердили нашу гипотезу о том, что наряду с мотивом укрепления здоровья для молодежи 17-20 лет не менее важным мотивом является исправить недостатки физического развития и телосложения; Третий мотив - улучшение физической формы. Анализируя предпочтения студентов в выборе спортивных и тренировочных систем, а также оценивая материально-технические условия учебного процесса по физическому воспитанию, мы разработали широкий спектр оздоровительных технологий [1,7].

Предлагаемые силовые тренировки выполняются с соблюдением следующих требований:

1. Интенсивность мышечной активации составляет 30-70%.
2. Запрещается задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений. Когда мышцы сокращаются, им дают инструкции сделать медленный выдох, при неполной работе - короткое дыхание средней глубины.
3. Продолжительность упражнения - не менее 30 секунд и не более 60 секунд. Упражнения выполняются с ощущением «жжения» в мышцах.
4. Упражнения на силовое развитие, дополненные упражнениями на растяжку, для снятия боли и повышения эластичности работающих мышц.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Кардио-респираторный компонент тренировки имеет ряд общих принципов:

- постепенное увеличение интенсивности;
- широкий диапазон нагрузки и/или интенсивности;
- логическая и прогрессивная последовательность введения элементов;
- воздействие на разные группы мышц;
- контроль интенсивности на основе частоты сердечных сокращений.

Выводы и рекомендации

Таким образом, основными задачами данных занятий являются:

1. Коррекция физического развития и физической подготовленности студентов 17-20 лет.
2. Формирование устойчивой мотивации к систематическому физическому воспитанию.
3. Достижение личных целей, связанных с выполнением общих задач физического воспитания (коррекция фигуры, укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий и т. д.).

Литература

1. Абдуллаев, Ш.Дж. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов / Ш.Дж. Абдуллаев // Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020). Под ред. Козлова В.В. Ярославль, 2020. - С. 26-32.
2. Абдуллаев, Ш.Дж. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике / Ш.Дж. Абдуллаев // Проблемы науки. 2021. № 2 (61). - С. 32-35.
3. Абдуллаев, Ш.Дж. Физическое образования в школах / Ш.Дж. Абдуллаев // Проблемы науки. 2021. №15 (118). Часть-3. - С. 48-51.

4. Абдуллаев, Ш.Дж. Использование веб-основной электронной платформы для проведения уроков физического воспитания / Ш.Дж. Абдуллаев // Проблемы науки. 2020. № 4 (52). - С. 66-68

5. Абдуллаев, Ш.Дж. Применение инновационных технологий в спорте / Ш.Дж. Абдуллаев // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. МПГУ-24 марта 2021 года г. Москва. - С. 8-11.

6. Абдуллаев, Ш.Дж. Роль массовых форм физической культуры в среде учащейся молодёжи / Ш.Дж. Абдуллаев, Д. Садриддинова, Ф.К. Курбанов // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. МПГУ-24 марта 2021 года г. Москва. - С. 250-255.

7. Абдуллаев, Ш.Дж. Роль физической культуры в жизни студентов / Ш.Дж. Абдуллаев // Internatsional Scientifik and Praktikal conference “Topikal Issues of Science” Nev York universitu. Part 2, 04.03. 22. pp. 29-33.

8. Курбанов Ф.К. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта / Ф.К. Курбанов, Ш.Дж. Абдуллаев // Научный журнал. № 6 (40). 2019. - С. 88-90.

9. Еремеева, В.Д. Современные тенденции в физическом воспитании / В.Д. Еремеева // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Москва. - РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. - С 102-105.

10. Логинов, О.Н. Воспитательная работа с иностранными студентами в процессе занятий по физической культуре / О.Н. Логинов, Р.И.

Заппаров, П.А. Кондратьев, Т.И. Макаренкова // Теория и практика физической культуры. 2018. - №12. - С.37-39.

11. Барковский, Е.С. Социальная реклама как фактор формирования представлений о здоровом образе жизни у студентов вуза / Е.С. Барковский, Р.И. Заппаров, Ю.А. Фисенко // Ярославский педагогический вестник. - 2018. - №4. - С. 131-135.

УДК 378.17

**МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ**

Аладьева Наталья Викторовна, заведующая кафедрой физического воспитания и спорта, Василюк Алла Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Филиал Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе, Россия, Севастополь
aladjeva73@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены механизмы государственной поддержки массового спорта как оздоровительного ресурса. Определены предпосылки к современному развитию массового спорта для всех граждан Российской Федерации и для студенческой молодежи, в частности. Проанализированы возможности образовательных организаций высшего образования в осуществлении физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности на законодательном уровне. Обозначена ценность физической активности для студентов и их вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: массовый спорт, здоровьесбережение, студенты, физическая активность, здоровье, физкультурно-спортивная деятельность.

**MASS SPORT AS A HEALTH RESOURCE FOR STUDENTS
IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF HIGHER EDUCATION
IN RUSSIA**

Aladyeva Natalya Viktorovna, head of the department of physical education and sports, Vasilyuk Alla Alexandrovna, senior lecturer of the department of physical education and sports, Branch of Moscow State University named after M.V. Lomonosov in the city of Sevastopol, Russia, Sevastopol

Abstract. The article considers the mechanisms of state support for mass sports as a health resource. The prerequisites for the modern development of mass

sports for all citizens of the Russian Federation and for students in particular are determined. The possibilities of educational organizations of higher education in the implementation of physical culture, sports and recreational activities at the legislative level are analyzed. The value of physical activity for students and their involvement in systematic physical education and sports are indicated.

Key words: mass sports, health protection, students, physical activity, health, physical culture and sports activities.

Введение

В современном отношении к массовому спорту наше государство пришло к выводу, что без массового спорта не может быть спорта высших достижений. Данное понимание разъясняет государственную политику в сфере физической культуры и спорта для разных категорий граждан, принятие на федеральном уровне документов, имеющих программно-целевое влияние на развитие данной сферы, выделение бюджетных средств и государственный контроль исполнения и достижения целевых показателей. По мнению многих исследователей, такой подход является эффективным и имеет положительное влияние на экономический рост всей страны в целом и на здоровье и благополучие граждан в частности [7]. От главного ресурса каждого отдельного гражданина – здоровья, зависит развитие всех сфер жизни государства и общества. Вкладывая свое внимание в оздоровление населения – государство обеспечивает свою обороноспособность, рост ВВП и гармоничное развитие всех институтов общества и государства.

Основная часть

По данным Всемирной организации здравоохранения физическая активность улучшает навыки мышления, обучения, способствует здоровому росту и развитию молодежи и повышает общий уровень благополучия, но вместе с этим более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток

физической активности [2]. С увеличением в России количества спортивных площадок, залов и с расширением физкультурно-спортивной инфраструктуры в целом – увеличилась численность граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом. Согласно статистическим данным в России наблюдается тенденция к снижению заболеваемости по основным классам болезней, численности контингента пациентов с алкоголизмом, наркоманией и токсикоманией, и вместе с этим растет численность занимающихся в физкультурно-оздоровительных клубах и секциях. Так авторы разделяют мнение таких исследователей как Степанов Г. И. и Степанова А. А., которые отмечали, что зачастую именно физическая культура и спорт выступают единственной альтернативой различным асоциальным проявлениям граждан [8]. Корреляция данных показателей зависит от активных управленческих решений всех лиц, участвующих в проведении государственной политики в сфере физкультурно-спортивной деятельности населения.

Рассматривая такой слой населения нашей страны, как студенческую молодежь, обоснованным является точечное внимание законодателя в вопросах формирования положительных примеров и ориентиров посредством социальной эффективности физкультурно-спортивной деятельности при воспитании детей и молодежи [6]. Помимо основных федеральных законов, регулирующих сферу физической культуры и спорта, образования, а также вопросы охраны здоровья, законодатель предусматривает программно-целевые методы, повышающие престиж массового спорта, гарантирующие обеспечение основных прав и свобод обучающихся, расширяющих возможности студентов и увеличивающие их заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом.

Однако на современном этапе основной проблемой массового спорта является проблема организации на начальных ступенях – привлечение студентов к систематическим занятиям спортом. Так на сегодняшний день

государство ведет работу по популяризации массового спорта среди студенческой молодежи России в рамках Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года, в которых декларирует необходимость возвращения былых Союзных достижений, когда вовлечение студентов в систематическую физкультурно-спортивную, оздоровительную, туристическую деятельность служило мощным инструментом воспитательной, социальной и патриотической работы со студентами [4].

Также одним из основных направлений по развитию детско-юношеского спорта, согласно Концепции 2030, является обеспечение проведения ежегодного Всероссийского конкурса педагогического мастерства работников физкультурно-спортивного профиля [3]. Это мероприятие является безусловно необходимым для мотивации педагогических работников, а обмен профессиональной информацией в данном случае дает педагогу ощущение более широкого мира, что в свою очередь побуждает его самосовершенствоваться и расти дальше в профессиональном смысле. Также новые методики, полученные в процессе участия в конкурсе и коммуникации с коллегами, могут служить профилактикой профессионального выгорания педагогического работника, и вместе с этим способствовать развитию массового спорта при образовательной организации, в которой педагог работает. Осознание того, что массовый спорт является источником оздоровления и здоровьесбережения студентов должно служить мотивацией для всех участников физкультурно-спортивной деятельности. Преподавателям важно доносить это понимание и применять в работе различные здоровьесберегающие технологии – средства двигательной направленности; природные технологии укрепления здоровья; гигиенические условия, эффект которых будет служить мотивом для

обучающихся, и поможет в привлечении их в массовый спорт [5]. В связи с этим назревает острая необходимость обеспечения сферы физической культуры и спорта квалифицированными кадрами. Педагог обязан, имея высшее образование по специализации, также хорошо ориентироваться в вопросах анатомии, физиологии, что даст наиболее эффективный результат его работы и поможет избежать всевозможных неблагоприятных последствий из-за непонимания работы систем организма, влияния нагрузки на них.

Министерство науки и высшего образования России рассматривает проведение физкультурной, спортивной, оздоровительной работы как обязанность образовательных организаций высшего образования и декларирует, что данная работа должна распространяться в равной степени на всех обучающихся [1]. Финансирование оздоровительной и физкультурно-спортивной работы со студентами закладывается в план финансово-хозяйственной деятельности образовательной организации и имеет целевой характер, что декларирует ее непрерывность и обязательность.

Выводы

Таким образом, при поддержке государства, образовательные организации высшего образования имеют все предпосылки и возможности для оздоровления студентов посредством вовлечения их в физкультурно-спортивную деятельность. На сегодняшний день студенческая молодежь, помимо обязательных занятий физической культурой, может выбирать в какой из спортивных секций при образовательной организации им заниматься, участвовать в конкурсах и спартакиадах. Посредством данной работы обучающиеся проводят больше времени на свежем воздухе, повышается их физическая активность и стрессоустойчивость, развивается физическая подготовленность, улучшается состояние здоровья и вместе с этим уменьшается риск того, что студент будет асоциально проявляться.

Вовлечение студенческой молодежи в систематические занятия спортом в последствии укрепит их ценностно-ориентировочные взгляды, что в дальнейшем поможет студентам без усилий в течение всей жизни поддерживать здоровый образ жизни, уметь конкурировать и стать успешным и полезным членом общества.

Литература

1. Письмо Минобрнауки России от 29.04.2021 N МН-11/419-ЕД, МН-18/806-АО «О расходовании средств для организации культурно-массовой, физкультурной и спортивной, оздоровительной работы с обучающимися» — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_383592/ (дата обращения: 30.04.2022).
2. Всемирная организация здравоохранения: официальный сайт / Физическая активность — URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 28.04.2022).
3. Министерство спорта РФ: официальный сайт / Стратегия 2030 — URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 03.05.2022).
4. Министерство спорта РФ: официальный сайт / Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года — URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc.pdf> (дата обращения: 03.05.2022).
5. Аладьева, Н.В. Применение здоровьесберегающих технологий как средства мотивации в физкультурно-спортивной деятельности студентов / Н.В. Аладьева, А.А. Василюк // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию высшего физкультурно-спортивного образования во Владимирской области. – г. Владимир, 2021 — Текст: электронный.

6. Корнюшкина, А.Ю. Федеральные программы как юридические гарантии социально-экономических прав человека и гражданина / А.Ю. Корнюшкина // Пробелы в российском законодательстве. 2017. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/federalnye-programmy-kak-yuridicheskie-garantii-sotsialno-ekonomicheskikh-prav-cheloveka-i-grazhdanina> (дата обращения: 28.04.2022).

7. Левченко, Г.Н. Влияние физической культуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества / Г.Н. Левченко, О.С. Зайцев, А.В. Гарцев // Актуальные исследования. 2020. №19 (22). С. 84-88. URL: <https://apni.ru/article/1283-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-ekon> (дата обращения: 04.05.2022)

8. Степанов, Г.И. Правовые аспекты физической культуры и спорта в современной России / Г.И. Степанов, А.А. Степанова // Правовое государство: теория и практика. 2017. №2 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravovye-aspekty-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennoy-rossii> (дата обращения: 29.04.2022).

УДК 378.172

ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Аладьева Наталья Викторовна, заведующая кафедрой физического воспитания и спорта, Филиал Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Севастополе, Россия, Севастополь, aladjeva73@mail.ru

Аннотация. Статья описывает текущее положение мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся для занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях высшего образования – на сегодняшний день система не состоятельна и не организована. Проблема мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов должна быть рассмотрена законодателем и разрешена на федеральном уровне. Авторами предложены шаги к решению проблем мониторинга в части взаимодействия педагогических и медицинских специалистов, определения необходимых процедур для здоровьесбережения студентов посредством мониторинга. Выдвинуты предложения по цифровизации процесса мониторинга в течение всего времени обучения каждого студента.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровьесбережение, система мониторинга.

PROBLEMS OF THE MONITORING SYSTEM OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Aladyeva Natalya Viktorovna, head of the department of physical education and sports, Branch of Moscow State University named after M.V. Lomonosov in the city of Sevastopol, Russia, Sevastopol

Abstract. The article describes the current state of monitoring the physical development and physical fitness of students for physical education and sports in the university. Today the system is not consistent and not organized. The problem of monitoring the physical development and physical fitness of students should be considered by the legislator and resolved at the federal level. The authors suggested steps to solve the problems of monitoring in terms of the interaction of pedagogical and medical specialists, determining the necessary procedures for the health protection of students through monitoring. Proposals have been put forward for the digitalization of the monitoring process throughout the entire period of study of a particular student.

Key words: physical culture, sports, students, physical development, physical fitness, health protection, monitoring system.

Введение

На сегодняшний день нет чёткой системы мониторинга студенческой молодёжи Российской Федерации в рамках их обучения в образовательных организациях высшего образования. Все законодательные предписания сводятся к федеральному законодательству в сфере физической культуры, образования и охраны здоровья граждан. Согласно им студенты проходят профилактические медицинские осмотры ежегодно для занятий физкультурно-спортивной деятельностью, а преподаватели и медицинские работники обязаны контролировать гармоничное развитие обучающихся и адекватность физических нагрузок, сдаваемых им в рамках дисциплины «Физическая культура», применять методы здоровьесбережения, например, организовывать мероприятия по охране здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Основная часть

Министерством спорта России предписано, что организация физического воспитания и образования в образовательных организациях

обязана включать в себя проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся [3]. Министерство науки и высшего образования России декларирует, что охрана здоровья обучающихся включает в себя: наблюдение за состоянием их здоровья и проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации [1], и при этом ответственность обеспечения данных норм ложится на образовательные организации высшего образования. Министерство здравоохранения России указывает, что основными принципами охраны здоровья является: проведение профилактических и иных медицинских осмотров, осуществление мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения [2]. При этом Министерство здравоохранения России в своем Приказе, регулирующем вопросы допуска к физкультурно-спортивной деятельности указывает, что систематический контроль за состоянием здоровья, в том числе обучающихся, должен проводиться в соответствии с определенным Порядком, вынесенным в приложения данного Приказа. Так студенты, которые желают заниматься физической культурой в организациях, проходят медицинский осмотр, который дополнительно должен включать в себя: антропометрию; оценку типа телосложения; оценку уровня физического развития; проведение электрокардиографии; проведение функциональных проб [5]. На основании результатов студент определяется медицинским работником в соответствующую группу здоровья и получает допуск к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, который он далее предоставляет преподавателю физической культуры в образовательной организации высшего образования.

Вместе с этим фактически медицинские осмотры для допуска к занятиям физической культурой и спортом студенты проходят по иной

схеме, не доходя при этом до вышеуказанных процедур мониторинга физического развития и физической подготовленности. Обычно, при отсутствии у студента хронических патологических состояний и если студент не состоит на учете у медицинских специалистов по отдельным специальностям, совершеннолетние студенты после осмотра терапевтом и беседы с ним получают допуск либо не допускаются к занятиям физической культурой и спортом, и данное положение считается достаточным со стороны медицинской организации. При этом, исключая прохождение дополнительных процедур, контроль за гармоничным развитием обучающегося будет не полный, а мониторинг физического развития и физической подготовленности полностью ложится на преподавателей физической культуры.

Естественно, что все лица, задействованные в образовательном процессе, следуют предписаниям законодательства, но вместе с этим нет чёткого регламента и календаря мониторинга физического развития и физической подготовленности российских студентов от законодателя, что мешает в поиске наиболее эффективного метода мониторинга. Как показывают результаты исследований [7], на сегодняшний день нет стандартизированного подхода в использовании показателей для мониторинга. Так Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования, диктует преподавателям формировать учебные группы для практических занятий физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья обучающихся, их физической подготовленности и физического развития [6]. Таким образом, преподаватели, имея на руках допуск студента к занятиям, где указана группа здоровья обучающегося, дают дополнительные тесты для утверждения студента в определенную группу здоровья во избежание неблагоприятных последствий от последующей практической нагрузки согласно учебному плану для каждой группы

здоровья, хоть и данные действия возможно было бы избежать при четком распределении обязанностей при осуществлении врачебно-педагогического контроля и состоятельной сетке нормативных предписаний, декларирующих юрисдикцию, полноту и график мониторинга.

Одновременно с 2001 года в России действует Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи», в котором предусмотрена система процедур мониторинга [4]. В данном документе достаточно правильно описаны положения для чего необходим мониторинг физической подготовленности и развития российской молодёжи, определены ответственные стороны за проведение мониторинга и сбор информации, а также за контроль данной процедуры. Предусмотрено, что государственная санитарно-эпидемиологическая служба совместно с образовательными учреждениями обязаны формировать базы данных на основе результатов мониторинга и передачу информации в федеральный информационный фонд данных санитарно-гигиенического мониторинга. И, несмотря на всю стройность норм, диктуемых данным документом, на практике данный мониторинг не работает. Ведь нет межведомственного доступного фонда, содержащего информацию о физическом развитии и физической подготовленности обучающихся, который мог бы способствовать укреплению врачебно-педагогического контроля в нашей стране и всестороннему развитию образования и физической подготовленности студентов. Фактически даже коммуникация между ведомствами не налажена, о чем автор заявлял выше: при определении группы здоровья обучающегося преподаватель и специалисты медицинской организации не взаимодействуют, что не развивает ни одну из сфер. Если бы нормы данного мониторинга действовали в нашей стране и их придерживались бы образовательные организации высшего образования наравне с другими

учреждениями с целью управленческих решений для выяснения наиболее уязвимых мест в здоровье обучающихся Российской Федерации, тогда у исследователей и практиков в области здоровьесбережения, физического воспитания, физической культуры и спорта не было бы столь большого количества трудов и исследований по проблемам системы мониторинга физического развития и физической подготовленности студенческой молодёжи.

Выводы

Система, задуманная и описанная законодателем ещё двадцать лет назад, должна быть воплощена в жизнь с определёнными корректировками и поправками с учетом современных возможностей и текущих проблем. С целью здоровьесбережения студенческой молодежи России и осуществления шага к организации и развитию системы мониторинга физического развития и физической подготовленности, авторами предлагается доработка системы мониторинга обучающихся на федеральном законодательном уровне, выделение ресурсов для разработки единого информационного фонда здоровья российских студентов, который должен содержать данные о состоянии здоровья обучающихся, данные об успеваемости в рамках дисциплины «Физическая культура», возможность обратной связи между преподавателем и медицинским специалистом, графики физического развития (антропометрия, оценка типа телосложения; оценка уровня физического развития; данные электрокардиографии; данные функциональных проб; данные профилактических медицинских осмотров и диспансеризации).

Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» — URL: <http://www.consultant.ru/document/>

cons_doc_LAW_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/ (дата обращения: 14.04.2022).

2. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/03764148a1ec0889d20135a4580f8aa76bbf364b/#dst100480 (дата обращения: 22.04.2022).

3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/d6d6436c86df49e7a535ac40474ba6df422744b7/ (дата обращения: 21.04.2022).

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года N 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» — URL: <https://docs.cntd.ru/document/901807938> (дата обращения: 21.04.2022).

5. Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_370001/ (дата обращения: 24.04.2022).

6. Приказ Минздрава России от 05.04.2017 № 301. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220229/5a3c517e138b2879500c1e26cac7484ca4a79dd4/ (дата обращения: 24.04.2022).

7. Болдов, А.С. Мониторинг физического состояния студентов социального вуза / А.С. Болдов, А.С. Махов, Л.Ю. Климова // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №5 (123). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-fizicheskogo-sostoyaniya-studentov-sotsialnogo-vuza> (дата обращения: 03.05.2022).

УДК 796:12

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Андреанов Михаил Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, Карпов Владимир Николаевич студент, Государственный социально-гуманитарный университет, Россия, Коломна
andrianov86m@yandex.ru

Аннотация. В процессе анализа научно-методической литературы было выявлено, что физиологические основы и, как следствие, уровень развития скоростных способностей зависят от строения мышечного волокна, особенностей биоэнергетического склада организма спортсмена, а также других не менее важных факторов. данные могут быть использованы в планировании, коррекции тренировочного процесса и контроле уровня функциональной подготовленности пловцов.

Ключевые слова: методика, скоростные качества, пловцы, школьная спортивная секция.

METHODOLOGICAL APPROACHES IN THE DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF YOUNG SWIMMERS IN THE SCHOOL SPORTS SECTION

Andrianov Mikhail Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate Professor, Karpov Vladimir Nikolaevich, student, State Social and Humanitarian University, Russia, Kolomna

Abstract. In the process of analyzing the scientific and methodological literature, it was revealed that the physiological foundations and, as a consequence, the level of development of speed abilities depend on the structure of the muscle fiber, the characteristics of the bioenergetic structure of the athlete's body, as well as other equally important factors. It is also worth noting that speed abilities have a sensitive period of 8-10 years. The development of a swimmer's

speed abilities begins with mastering the technique of sports swimming. The use of exercises for the development of speed qualities based on the use of additional devices (swimming with shoulder blades and swimming with a shock absorber).

Keywords: methodology, speed qualities, swimmers, school sports section

Введение

Стоит отметить, что скоростные способности имеют чувствительный период в 8-10 лет [1, 5, 6]. Развитие скоростных способностей пловца начинается с овладения техникой спортивного плавания. Использование упражнений по развитию скоростных качеств, основанных на применении дополнительных устройств (плавание с лопатками и плавание с амортизатором). За счет сокращения резинового амортизатора способствует формированию техники в широком диапазоне скоростных и силовых параметров. Для повышения скорости плавания на короткие дистанции будет эффективным использование плавания с задержкой дыхания.

Цель исследования – научно-методическое обоснование эффективной методики развития скоростных качеств пловцов 8-10 лет.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в период с октября 2020 года по январь 2021 года на базе ФОК «Коломенский» в залах и чаше 25-метрового бассейна. Испытуемые – пловцы 8-10 лет из группы начальной подготовки спортивной школы по плаванию «Юниор» были разделены на 2 группы: контрольная (15 человек) и экспериментальная (15 человек).

На первом этапе (октябрь 2020 г) проводился анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме. На втором этапе (ноябрь 2020 г) был проведен констатирующий эксперимент для определения исходных показателей контрольной и экспериментальной группах. Упражнения были разделены на 3 категории: 1. Беговые упражнения (бег на 30 метров, челночный бег 3 по 10 метров, бег по координационной

лестнице); 2. Прыжковые упражнения (поточные прыжки с двух ног в длину, прыжки через скакалку); 3. Специальные упражнения (проплывание отрезков 25 и 100 метров на время способом «кроль на груди»).

Для развития скоростных качеств в экспериментальной группе применялись следующие методы и средства. Использование в тренировочном занятии на суше упражнения по развитию скоростных способностей рук и ног на координационной лестнице. Упражнения для совершенствования реакции пловца на неожиданно подаваемый сигнал; Упражнения для создания понимания расслабленной и напряженной мышцы (силовой стретчинг); Использование в тренировочном процессе на воде лопаток. Лопатки создают дополнительное сопротивление при гребке, что повышает мощность гребка; Плавание с амортизатором (растягивание резинового шнура), а также принудительным лидированием (скорость - 110-120%). Использование принудительного лидирования происходит при проплывании коротких отрезков (25-50 метров) в полной координации способом «кроль на груди».

Результаты исследования и их обсуждение. После проведенного нами эксперимента результаты в контрольной и экспериментальной группах изменились (таблица 1, рисунки 1 и 2).

Таблица 1 – Средние результаты контрольного тестирования уровня скоростных качеств пловцов 8-10 лет в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах в конце эксперимента

группа	Бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Скорость разгибания ног в упражнении «поточные прыжки с двух ног в длину», м/с	Прыжки со скакалкой, кол-во раз	Бег по координационной лестнице, с	Плавание со старта способом «кроль на груди»	
						25 м	100 м
КГ	11,21	13,56	1,23	28,40	2,48	27,82	123,98
ЭГ	10,88	13,30	1,31	28,61	2,36	27,75	123,73

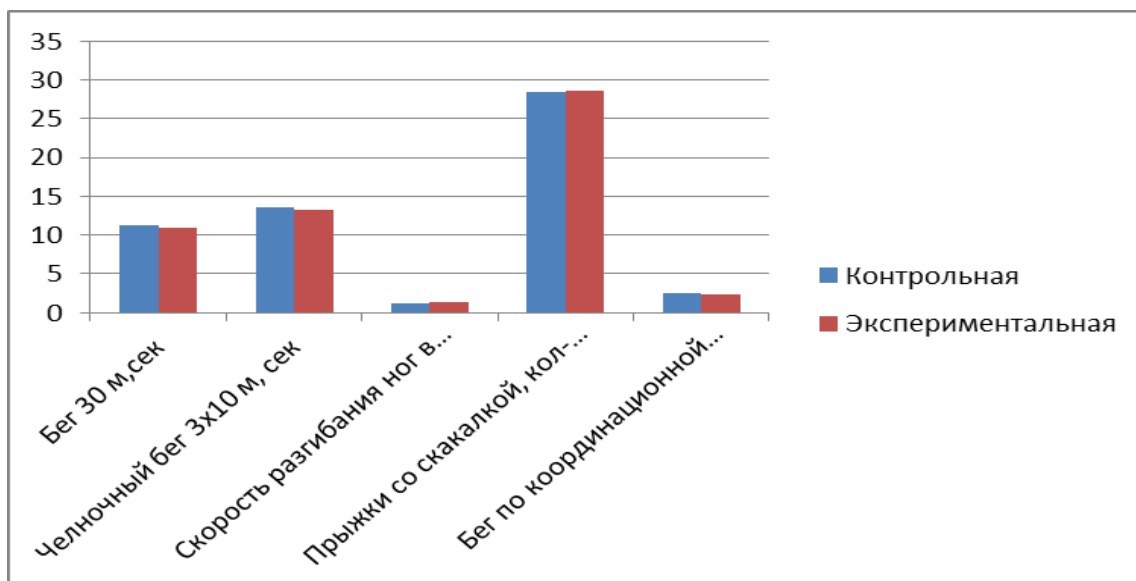


Рисунок 1 – Средние результаты (Мср.) беговых и прыжковых контрольных тестов по уровню развития скоростных качеств в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

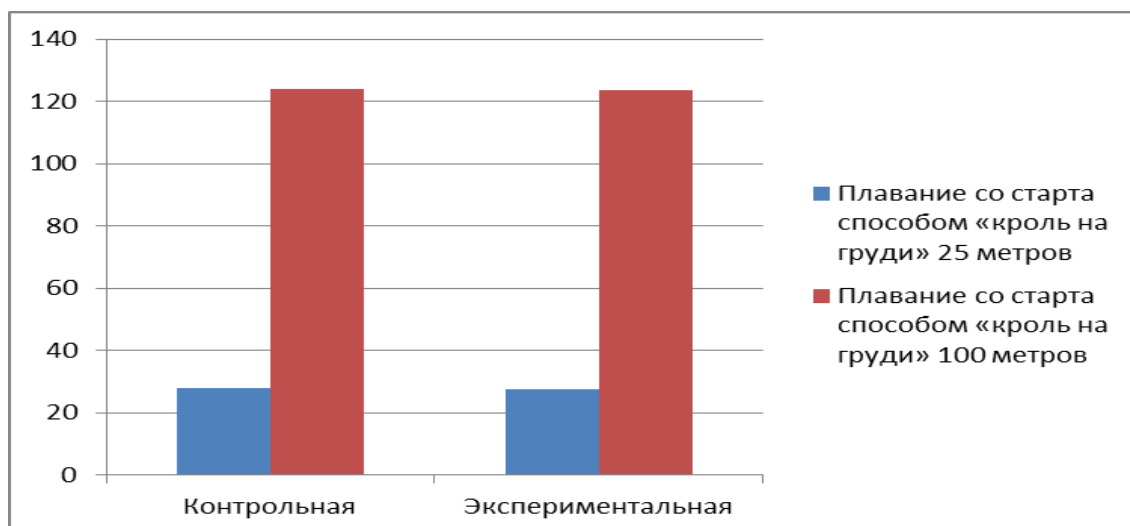


Рисунок 2 – Средние результаты (Мср.) специальных контрольных тестов по уровню развития скоростных качеств в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

В таблице 1 и рисунках 1 и 2 указан прирост результатов уровня развития скоростных качеств пловцов 8-10 лет по каждому показателю в контрольной и экспериментальной группах.

В таблице 2 и рисунке 3 отражен прирост в средних показателях тестов скоростных способностей пловцов 8-10 лет контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 2 – Прирост в средних (M_{cp}) результатах уровня скоростных качеств в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах

группа	Период эксперимента	Бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Скорость разгибания ног в упражнении и «поточные прыжки с двух ног в длину», м/с	Прыжки со скакалкой, кол-во раз	Бег по координационной лестнице, сек	Плавание со старта способом «кроль на груди»	
							25 м	100 м
КГ	начало	11,27	13,63	1,20	27,40	2,52	27,90	124,07
	конец	11,21	13,56	1,23	28,40	2,48	27,82	123,98
	прирост	0.06	0.07	0.03	1.00	0.04	0.08	0.09
ЭГ	начало	11,18	13,54	1,22	27,26	2,51	27,85	124,08
	конец	10,88	13,30	1,31	28,61	2,36	27,75	123,73
	прирост	0.30	0.24	0.09	1.35	0.15	0.10	0.35

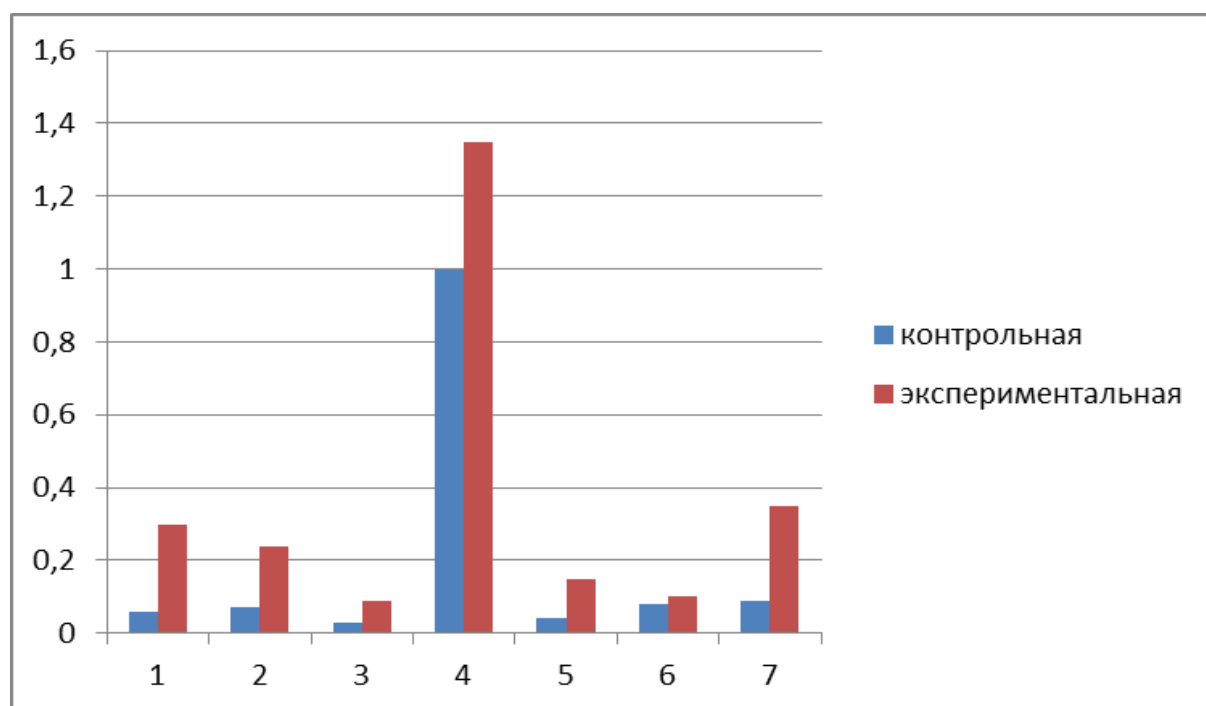


Рисунок 3 – Прирост средних показателей (M_{cp}) уровня специальных контрольных тестов по уровню развития скоростных качеств в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

В таблице 3 отражен прирост в процентах показателей тестов скоростных способностей пловцов 8-10 лет контрольной и экспериментальной группы.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Таблица 3 – Прирост в средних показателях тестов скоростных способностей пловцов 8-10 лет в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах (%)

группа	Бег 30 м	Челночный бег 3х10 м	Скорость разгибания ног в упражнении «поточные прыжки с двух ног в длину»	Прыжки со скакалкой	Бег по координационной лестнице	Плавание способом «кроль на груди»	
						25 м	100 м
ЭГ	2,68	1,77	7,37	4,95	5,97	0,35	0,28
КГ	0,53	0,51	2,5	3,64	1,58	0,28	0,07

В экспериментальной и контрольной группах прирост результативности составил:

- Бег 30 метров со старта в экспериментальной группе – 2,68%, тогда как в контрольной группе – 0,53%;

- Челночный бег 3х10м в экспериментальной группе – 1,77%, тогда как в контрольной группе – 0,51%;

- Поточные прыжки в длину с места в экспериментальной группе - 7,37%, тогда как в контрольной группе – 2,5%;

- Прыжки со скакалкой за 10 секунд в экспериментальной группе - 4.95%, в контрольной группе - 3.95%;

- Выполнение ускорения в координационной лестнице в экспериментальной группе - 5.97%, в контрольной группе - 1.58%;

- Плавание 25 метров со старта в полной координации кролем на груди в экспериментальной группе - 0.35%, в контрольной группе - 0.28%;

- Плавание 100 метров в полной координации со старта кролем на груди в экспериментальной группе - 0.28%, в контрольной группе - 0.07%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень развития скоростных качеств в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Вывод

Полученные данные могут быть использованы в планировании, коррекции тренировочного процесса и контроле уровня функциональной

подготовленности пловцов 8-10 лет, а также при разработке методических рекомендаций для тренеров, работающих с данным контингентом спортсменов.

Литература

1. Горовой, В.А. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации / А.В. Горовой, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. – С.38-40.
2. Дементьев, В.В. Обучение плаванию юношей 15-17 лет / В.В. Дементьев // Физическая культура в школе, 1987. - № 2. - С. 12.
3. Лыткин, А.В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» / А.В. Лыткин, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. – С. 46-48.
4. Мельникова, О.А. Плавание. Теория. Метод. Практика: учебное пособие / О. А. Мельникова. - Омск: Изд - Во ОмГТУ, 2009. - 80 С.
5. Плавание: учебник для ВУЗов / Под общей редакцией Н.Ж. Булгаков. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 204 С.
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 796.01:61+797.215

К ВОПРОСУ О РАСПРОСТРАНЕННОСТИ БАРОТРАВМЫ ЗУБОВ У ДАЙВЕРОВ

*Аниськова Ольга Евгеньевна, кандидат медицинских наук, доцент, доцент
кафедры спортивной медицины, Белорусский государственный университет
физической культуры, Беларусь, Минск*
anisolev@yandex.ru

*Ромбальская Аlesia Робертовна, кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры нормальной анатомии, Белорусский государственный
медицинский университет, Беларусь, Минск*
rombalskaya@rambler.ru

Аннотация. Исследований по вопросам заболеваемости связанной с дайвингом, который с каждым годом становится популярнее, в научной литературе мало. Одной из патологий, возникающей при подводном плавании с аквалангом является бародонталгия и баротравма зубов, которая может поставить под угрозу безопасность погружения и иметь негативные последствия для здоровья человека. Эта статья дает представление о распространенности баротравмы зубов, по данным публикаций PubMed, вышедших между 1995 и 2021 годами. Распространенность бародонталгии и баротравмы зубов у дайверов составляет от 5,3% до 41%, что подчеркивает роль стоматолога в профилактике и лечении данной патологии у водолазов.

Ключевые слова: баротравма зубов, бародонталгия, дайвер, спортивная стоматология.

ON THE QUESTION OF THE PREVALENCE OF BAROTRAUMA OF TEETH IN DIVERS

*Aniskova Olga Evgen'evna, candidate of medical sciences, associate professor,
Principal lecturer at the department of sports medicine, Belarusian state university
of physical culture, Belarus, Minsk*

*Rombal'skaya Alesya Robertovna, candidate of medical sciences, associate
professor, Principal lecturer at the department of normal anatomy,
Belarusian state medical university, Belarus, Minsk*

Abstract. There are few studies on the morbidity associated with diving, which is becoming more popular every year, in the scientific literature. One of the pathologies that occur during scuba diving is barodontalgia and barotrauma of the teeth, which can jeopardize the safety of the equipment and have negative consequences for human health. This article gives an idea of the prevalence of dental barotrauma, according to PubMed publications published between 1995 and 2021. The prevalence of periodontology and barotrauma of teeth in divers ranges from 5.3% to 41%, which emphasizes the role of the dentist in the prevention and treatment of this pathology in divers.

Keywords: barotrauma of teeth, barodontalgia, diver, sports dentistry.

Введение

Исследование подводной среды человеком было зафиксировано ещё с древних времен. Подводное плавание с аквалангом – один из тех видов спорта, который, в последнее время, набирает быструю популярность во многих странах мира в качестве занятия спортом, отдыха, а также важен для военно-стратегических целей [3].

Тело человека хорошо адаптировано к небольшим колебаниям атмосферного давления. Однако, когда занятия спортом и отдыхом переносят нас на экстремальные высоты или в океанские глубины, изменение давления окружающей среды может вызвать серьезные заболевания [7]. Повреждение тканей может произойти, когда заполненное газом пространство не может уравновеситься с давлением окружающей среды – будь то увеличение или уменьшение – в соответствии с законом Бойля. Это явление называется баротравмой. Для возникновения баротравмы должны присутствовать два основных условия: изменение давления окружающей среды и передача давления в замкнутое или частично замкнутое пространство. Расширение газа может привести к разрыву ткани, а уменьшение объема газа может вызвать

травму сосудов, отек слизистой оболочки и кровотечение. В частности, это может повлиять на среднее ухо и носовые пазухи; легкие; кишечник; зубы; глаза. Баротравма зубов может возникнуть в результате изменений давления окружающей среды, которые не компенсируются механизмами выравнивания силы в полости зуба [15].

Термин «баротравма» используется для описания физической травмы, вызванной быстрым или резким изменением давления воздуха [13]. Бародонталгия – это симптом, связанный с баротравмой зуба, который отражает обострение ранее существовавшего субклинического заболевания полости рта [1, 16]. Эти два явления, связанные с барометрическими показателями, могут привести к снижению качества жизни и поставить под угрозу безопасность погружения, а впоследствии привести к лечению и долгому периоду реабилитации [8, 12]. Неизбежно, что у стоматолога будут пациенты, которые занимаются этим видом спорта, и врачи должны знать о баротравме зубов и бародонталгии, с которыми может столкнуться дайвер.

Учитывая, что ринологические и оральные челюстно-лицевые осложнения от подводного плавания с аквалангом составляют примерно 35% патологий головы и шеи [6], а встречаемость бародонталгии среди водолазов и летчиков в регионе Персидского залива достигает до 34% [11] распространенность баротравмы зубов и бародонталгии представляло для нас интерес.

Основная часть

Цель исследования – определить распространенность баротравмы зубов у дайверов.

Методы и организация исследования. Был проведен поиск публикаций, касающихся баротравмы зубов у дайверов по данным англоязычной текстовой базы данных медицинских и биологических публикаций PubMed, вышедших между 1995 и 2021 годами.

Результаты исследования и их обсуждение.

Из 37 публикаций, к которым был получен доступ, 14 были включены в данную статью. Понятия баротравмы зубов и бародонталгии в зарубежной литературе являются схожими понятиями, т.к. боль в зубе, полученная вследствие изменения атмосферного давления влечет за собой патологические изменения в зубе.

Целью исследования, проведенного в 2009 году в Англии явилась возможность оценить распространенность болевых ощущений в челюстно-лицевой области, связанных с подводным плаванием с аквалангом. Методом исследования было анкетирование водолазов на северо-восточном побережье Австралии. В результате ответов 125 дайверов болезненность в челюстно-лицевой области отметили 44% опрошенных. 21% дайверов сообщили о зубной боли, 27% водолазов отмечали боль в пазухах носа, 16% – боль в челюстях и 12% сообщили о других локализациях боли. Распространенность перелома зуба и выпадение пломбы при нырянии были отмечены менее чем у 1% дайверов [14].

Yehuda Zadik (2010) провел исследование по изучению распространенности бародонталгии. По данным автора бародонталгией страдали 11,9% водолазов; зубы верхней и нижней челюстей были подвержены бародонталгии в равной степени. Наиболее распространенными этиологическими факторами баротравмы зубов явились: дефектные реставрации зубов и кариес без поражения пульпы (29,2%), некротическое воспаление пульпы / периапикальное воспаление (27,8%), витальная патология пульпы (13,9%), недавнее стоматологическое лечение (11,1%) и баросинусит (9,7%) [16].

В 2015 году была опубликована статья, с оценкой баротравмы зубов у французских военных водолазов. Методом исследования было анкетирование дайверов. В результате было заполнено 1317 анкет, что составило 60,6% от общего количества всех французских военных водолазов. В общей сложности 5,3% дайверов имели баротравму зубов (70/1317), которая мешала погружению

в 34,3% случаев. 76,4% дайверов были проинформированы военным врачом о важности поддержания здоровья полости рта, а 88,5% дайверов консультировались со своим стоматологом не реже одного раза в год. 82,5% участников опроса сообщили врачу, что они дайверы, но только 4,9% практикующих стоматологов посоветовали своим пациентам не нырять после некоторых видов стоматологического лечения, а 12,8% врачей указали, что дайверы нуждаются в адаптированном стоматологическом лечении [2].

В пилотном исследовании, проведенном в 2016 году в США ученые определили распространенность стоматологических симптомов у аквалангистов-любителей. Исследование, проведенное методом опроса 100 дайверов-любителей показало, что 41% респондентов отметили бародонталгию во время погружения [9].

Исследование, проведенное Guneripin M. с соавторами в 2016 году и опубликованное в журнале *Aerospace Medicine & Human Performance*, включало вопросы, касающиеся здоровья полости рта, а также случаев бародонталгии во время погружения военных дайверов. В опросе приняли участие 1389 водолазов, из которых 1317 дайверов (94,8%), полностью заполнили анкету и были включены в исследование. Установлено, что 96 (7,3%) человек страдали по крайней мере 1 эпизодом бародонталгии во время погружения. В общей сложности было отмечено 119 эпизодов бародонталгии. Бародонталгия чаще встречалась в верхнем (62,2%), чем в нижнем (37,8%) зубном ряду и чаще проявлялась при спуске (77,3%), чем при подъеме (22,7%). Бародонталгия была выше у дайверов (14,5%), которые проходили обследование менее одного раза в год по сравнению с водолазами (6,3%), которые обычно проходили стоматологическое обследование один и более раз в год [4].

В 2019 году I. Nakdimon и Y. Zadik провели анализ данных литературы и определили частоту бародонталгии у летчиков и дайверов. Всего в исследованиях приняло участие 4894 человека. Данные исследования показали, что из 4894 человек 402 (8,2%) страдали бародонталгией. Водолазы (9,8%) были

более уязвимы, чем летчики (5,8%). Частота возникновения бародонталгии составила 5,4% и 6,5% у военных и гражданских экипажей, соответственно, и 7,3% и 12,8% у военных и гражданских аквалангистов, соответственно [8].

В 2020 году японские ученые провели исследование 242 профессиональных дайверов (мужчины, в возрасте от 20 до 79 лет) в котором изучали взаимосвязь между зубной болью, возникающей во время погружения и посещением стоматолога с целью профилактики заболеваний полости рта. Было показано, что дайверы, которые испытывали зубную боль во время дайвинга, не подвергались профилактическому посещению стоматолога в течение предыдущего года (отношение шансов: 2,76, 95% доверительный интервал: 1,12-6,80) [10].

Выводы

По данным базы данных публикаций PubMed за период с 1995 по 2021 годы распространенность баротравмы зубов и бародонталгии у дайверов составила от 5,3% до 41%. В свете огромной популярности дайвинга, стоматологи должны быть готовы решать проблемы, возникающие в результате подводных погружений, оказывать помощь травмированному водолазу и предоставлять пациентам корректную информацию о причинах баротравмы и возможных осложнениях во время подводного спуска и подъёма. Для каждого состояния за теоретическим описанием следуют практические рекомендации для практикующего стоматолога, которым важно понимать этиологию и особенности баротравмы зубов, чтобы предотвратить её [5, 17]. Ключом к предотвращению бародонталгии является хорошее здоровье полости рта.

Литература

1. Barodontalgia: more light on less known. Y. Khalekar [et.al] ; SRM Journal of Research in Dental Sciences. – 2016. – Vol. 7 (3). – pp. 158–161. <https://www.srmjrds.in/> (дата обращения: 09.05.22).

2. Dental Barotrauma in French Military Divers: Results of the POP Study. M. Gunepin [et.al]; Aerospace Medicine and Human Performance. – 2015. – Vol. 86 (7). – pp. 652–655. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26102147/> (дата обращения: 07.05.22).
3. Gulve M. N., Gulve N. D. The effect of pressure changes during simulated diving on the pull out strength of glass fiber posts / Dental Research Journal. 2013. Vol. 10 (6). pp. 737–743. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24379861/> (дата обращения: 07.05.22).
4. Incidence and Features of Barodontalgia Among Military Divers. Gunepin M. [et.al] ; Aerospace Medicine & Human Performance, 2016, Vol. 87. – Issue 2. – pp. 137–140. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26802379/> (дата обращения: 09.05.22).
5. Les barotraumatismes dentaires à la plongée: du diagnostic au traitement / R. Boudi // Journal de Traumatologie du Sport. 2017. Vol. 34 (1). – pp. 70–75. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jts.2016.12.006>. (дата обращения: 09.05.22).
6. Livingstone D.M. Rhinologic and oral-maxillofacial complications from scuba diving: a systematic review with recommendations / D. M. Livingstone, B. Lange // Diving and Hyperbaric Medicine Journal. 2018. Vol. 48 (2). – pp. 79-83. URL: <https://doi.org/10.28920/dhm48.2.79-83>. (дата обращения: 05.05.22).
7. Lynch, J. H. Barotrauma with extreme pressures in sport / J. H. Lynch, T. G. Deaton // Current Sports Medicine Reports. – 2014. – Vol. 13 (2). – pp. 107–112. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24614424/> (дата обращения: 03.05.22).
8. Nakdimov, I. Barodontalgia Among Aircrew and Divers / I. Nakdimon, Y. Zadik // Aerospace Medicine and Human Performance, 2019, Vol. 90 (2). – pp. 128–131. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30670123/> (дата обращения: 05.05.22).
9. Prevalence of dental problems in recreational SCUBA divers: a pilot survey, Ranna V. [et.al] ; British Dental Journal, 2016, Vol. 221 (9). – pp. 577–581. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27811894/> (дата обращения: 01.05.22).

10. Relationship between oral symptoms during diving work and preventative dental visits in Japanese male occupational divers. Onose Y. [et.al]; Industrial Health, 2020, Vol. 58 (3). – pp. 238–245. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31611469/> (дата обращения: 07.05.22).
11. The Awareness of Barodontalgia among dental students. Al-Madi E. [et.al]; Egyptian Dental Journal. – 2019. – Vol. – 65. – Issue 3. – pp. 3031–3036. URL: https://edj.journals.ekb.eg/article_72699.html (дата обращения: 01.05.22).
12. The influence of barometric pressure changes in the oral cavity: dental barotrauma and barodontalgia / I Nakdimon [et al.] // Journal of the Israel Dental Association. 2014. Vol. 31 (3). – pp. 19-25. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25219097/> (дата обращения: 05.05.22).
13. The prevalence of oro-facial barotrauma among scuba divers. Yousef M. K. [et.al] ; Diving and Hyperbaric Medicine Journal, 2015, Vol. 45(3), – pp 181-183. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26415069/> (дата обращения: 07.05.22).
14. The Prevalence of Orofacial Pain and Tooth Fracture (Odontocrexia) Associated with SCUBA Diving. R. G. Jagger [et.al]; Primary Dental Journal. – 2009. – Vol. 16 (2). – pp. 75–78. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19366523/> (дата обращения: 09.05.22).
15. Roque F., Simão A. Handbook on Hyperbaric Medicine. In: Daniel Mathieu (Eds.). – Netherlands, 2006. Ch. 3.7.1. pp. 715–729. (дата обращения: 06.05.22).
16. Zadik, Y. Barodontalgia: what have we learned in the past decade? / Yehuda Zadik // Oral Surgery Oral Medicine Oral Pathology and Oral Radiology. – 2010. – Vol. 109 (4). – pp. 65–69. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20303049/> (дата обращения: 10.05.22).
17. Zadik Y. Diving dentistry: a review of the dental implications of scuba diving / Y Zadik // Australian Dental Journal. 2001. Vol. 56 (3). - pp. 265-271. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1834-7819.2011.01340.x> (дата обращения: 09.05.22).

УДК 159.9

СПОРТИВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Аринчина Наталья Георгиевна, кандидат медицинских наук, доцент,
профессор кафедры спортивной медицины, Белорусский государственный
университет физической культуры, Беларусь, Минск*

alpangnew@yandex.ru

*Аниськова Ольга Евгеньевна, кандидат медицинских наук, доцент, доцент
кафедры спортивной медицины, Белорусский государственный университет
физической культуры, Беларусь, Минск*

anisolev@yandex.ru

Аннотация. Цель исследования: выявить признаки спортивной зависимости у студентов, занимающихся циклическими видами спорта. Обследовано 80 человек: в первую группу вошли студенты, не связанные с повышенной физической активностью; во вторую группу – занимающиеся циклическими видами спорта, тренирующиеся в настоящее время. Применяли тест на выявление зависимости от спорта; опросник оценки состояния здоровья; «Короткий международный опросник для определения физической активности» International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ. По мере увеличения симптомов спортивной зависимости у студентов был выявлен более выраженный уровень физической активности, однако при сопоставлении показателей здоровья были выявлены достоверные отличия: студенты-спортсмены имели достоверно большее число проблем с общим здоровьем и меньшее число проблем с состоянием сердечно - сосудистой системы по сравнению с показателями студентов, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: циклические виды спорта, спортивная зависимость, аддикция, общее здоровье.

SPORTS ADDICTION AMONG STUDENTS ENGAGED IN CYCLICAL SPORTS

Arinchina Natal'ya Georgievna, candidate of medical sciences, associate professor, professor at the department of sports medicine, Aniskova Olga Evgen'evna, candidate of medical sciences, associate professor, principal lecturer at the department of sports medicine, Belarusian state university of physical culture, Belarus, Minsk

Abstract. The purpose of the study: to identify signs of sports addiction in students engaged in cyclic sports. 80 people were examined: the first group included students who were not associated with increased physical activity; the second group – those engaged in cyclic sports, currently training. We used a test to identify dependence on sports; a health assessment questionnaire; "A short international questionnaire for determining physical activity" International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ. As the symptoms of sports addiction increased, students showed a more pronounced level of physical activity, however, when comparing health indicators, significant differences were revealed: student-athletes had significantly more problems with general health and fewer problems with the state of the cardiovascular system compared with the indicators of students who do not engage in sports.

Keywords: cyclical sports, sports addiction, addiction, general health.

Введение

Проблема зависимого, или аддиктивного, поведения является одной из острейших психологических проблем. Аддиктивное поведение представляет собой одну из форм деструктивного поведения и имеет социальные, психологические и биологические причины возникновения. Деструктивный характер обуславливается тем, что человек, создавая для себя иллюзию безопасности, стремится «убежать» от реальности [1], его психоэмоциональное состояние меняется посредством употребления различных веществ, либо происходит фиксация на определенных видах деятельности, устанавливается

эмоциональная связь не с другими личностями, а с предметами и явлениями окружающей среды.

В последние годы приобретает популярность такая форма аддиктивного поведения, как аддикция упражнений, или спортивная аддикция, под которой понимается многомерный мало адаптивный паттерн тренировок, приводящий к клинически значимому ухудшению здоровья или недомоганию [1, 2].

В настоящее время не существует единого определения аддикции упражнений. Ее описания включают комплекс поведенческих, психологических и физиологических факторов. Несмотря на то, что спортивная аддикция является социально приемлемой формой зависимости, она, как и любая другая зависимость, может менять форму, обретать деструктивный характер и переходить в другую, в том числе химическую [2].

Особую актуальность приобретает проблема аддиктивного поведения среди молодежи. Неуверенность в собственных силах, восприятие себя в непривлекательном свете может приводить к тому, что молодые люди начинают большую часть своего свободного времени уделять тренировкам, невзирая на болезни, травмы, проблемы в отношениях с окружающими. Спорт приобретает все более высокую значимость по сравнению с другими социально значимыми сторонами жизни [2, 3].

К поведенческим особенностям спортивного аддикта относятся повышенная тревожность, чувство вины, продолжение тренировок несмотря на повторяющиеся физические проблемы, травмы, болезни, фокусировка на снижении веса, увеличение объема упражнений после пропущенной тренировки, структурирование социальной активности в соответствии с тренировками и т.д. В качестве личностных особенностей отмечают ориентацию на успех, компульсивность, независимость, нарциссизм, перфекционизм, настойчивость и т.д. [2, 4]. Молодые люди этой категории постоянно думают о физических нагрузках, увеличивают продолжительность и частоту тренировок, стараются больше тренироваться. У них наблюдается повышенная раздражительность,

смена настроения и симптомы перетренировки. В случае отмены тренировки по какой-либо причине, больше половины опрошенных молодых людей начинают испытывать состояние «ломки», раздражительности и плохого настроения. Большинство испытуемых тренируются для поддержания формы и здорового тонуса организма, но есть и те, которые испытывают потребность в постоянных физических нагрузках (12,2%) [2, 4]. У таких людей на первом месте находится физическая активность, а не другие жизненные задачи и обстоятельства, большинство испытуемых отметили, что даже при плохом самочувствии и наличии температуры они будут продолжать тренироваться. Такие данные свидетельствуют о наличии у испытуемых зависимости от упражнений. Этими авторами выявлено, что большинство испытуемых имеют такие симптомы перетренировки, как боли в мышцах, быструю утомляемость, головные боли и бессонницу. Следует отметить, что 25% испытуемых тренируются каждый день, что также является признаком зависимости. Следовательно, у большинства участников данного исследования развивается или уже имеется спортивная аддикция [2, 5].

Основная часть

Цель исследования: выявить признаки спортивной зависимости у студентов, занимающихся циклическими видами спорта.

Циклические виды спорта – это виды спорта с преимущественным проявлением выносливости (бег, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, все виды гребли, велосипедный спорт и другие), когда одно и то же движение повторяется многократно, расходуется большое количество энергии, а сама работа выполняется, с высокой и очень высокой интенсивностью.

Материал исследования. Всего обследовано 80 человек. Всех участников данного исследования разделили на две группы: в первую группу (n=40) вошли студенты группы контроля, студенты, не связанные с повышенной физической активностью, не тренирующиеся в настоящее время и не участвующие в соревнованиях. Студенты первой группы имели небольшой стаж занятий

спортом, в прошлом ($4,10 \pm 1,03$ лет; прекратили тренироваться, в среднем, около двух лет назад); имели относительно невысокий спортивный разряд или не имели его (без разряда 72%; 1 разряд – 16%, КМС – 4%, МС – 8%).

Во вторую группу ($n=40$) вошли студенты, занимающиеся циклическими видами спорта, тренирующиеся в настоящее время и принимающие участие в соревнованиях. Студенты второй группы имели значительный стаж занятий спортом ($8,85 \pm 0,96$ лет), продолжают тренироваться и выступать на соревнованиях в настоящее время; имеют более высокий уровень спортивного мастерства (без разряда – 5%, 1 разряд – 35%, КМС – 45%, МС – 15%).

Возраст обследуемых составил 19-22 года. Обе группы были сопоставимы по возрасту, полу и величине индекса массы тела.

Все обследуемые лица перед участием в исследовании, ознакомившись с целями, задачами исследования подписали информированное соглашение об участии в соответствии с Хельсинской декларацией Всемирной медицинской Ассоциации «этические принципы проведения медицинских исследований с участием человека в качестве субъекта исследования» 1964 г. с последующими изменениями и дополнениями.

Методики исследования. Применяли тест на выявление зависимости от спорта (Griffits et al, 2005) [6, 7]; опросник оценки состояния здоровья [8]; «Короткий международный опросник для определения физической активности» International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ [9].

Результаты проведенного исследования. Определяли наличие признаков спортивной зависимости у обследуемых. При получении показателя в пределах 24 баллов и более выявляют спортивную зависимость. В данном исследовании у студентов первой группы был получен показатель $14,10 \pm 1,28$ баллов; у студентов второй группы – $18,71 \pm 1,61$ баллов. Признаков выраженной спортивной зависимости не было выявлено в обеих группах. Тем не менее, имелось достоверное отличие, $p < 0,05$: у студентов второй группы этот показатель достоверно превышал показатель студентов первой группы.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Показатели здоровья оценивали в следующих аспектах: наличие проблем с общим состоянием здоровья; наличие опасного для здоровья сочетания поведенческих факторов риска; наличие проблем с сердечно - сосудистой системой; наличие проблем с другими органами и системами. Эти данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели здоровья студентов

Показатели, баллы	Обследуемые, n=80	
	Первая группа	Вторая группа
Общее здоровье	12,71±0,22	14,65±0,56*
Поведенческие факторы риска	21,38±0,33	20,80±1,15
Сердечно - сосудистые проблемы	26,38±0,59	19,62±0,67*
Проблемы с другими системами	32,00±0,66	33,00±0,54
Примечание: * – отмечена достоверность отличий, $p<0,05$.		

Выявлено, что студенты обеих групп имели относительно нормальный уровень показателей здоровья. Студенты первой группы имели некоторое повышение показателя, отражающего поведенческие факторы риска основных сердечно - сосудистых заболеваний, а также незначительное повышение показателя, отражающего проявления сердечно - сосудистых заболеваний. Студенты второй группы имели аналогичные показатели, однако несколько менее выраженные. При сопоставлении показателей здоровья были выявлены достоверные отличия: студенты второй группы имели достоверно большее число проблем с общим здоровьем и меньшее число проблем с состоянием сердечно - сосудистой системы по сравнению с показателями студентов первой группы.

Также оценивали уровень физической активности студентов, применяли «Короткий международный опросник для определения физической активности» International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ.

Показатель оценки уровня физической активности у студентов первой группы составил 23,26±1,56 балла (нормальный, относительно невысокий уровень). Показатель оценки уровня физической активности у студентов второй

группы составил $43,00 \pm 0,61$ балла (высокий уровень), что было достоверно больше, чем у студентов первой группы, $p < 0,05$.

Выводы

1. Признаков выраженной спортивной зависимости не было выявлено в обеих группах. Тем не менее, имелось достоверное отличие, $p < 0,05$: у студентов второй группы этот показатель достоверно превышал показатель студентов первой группы.

2. Показатели здоровья, в целом, незначительно превышали нормальный диапазон. При сопоставлении показателей здоровья были выявлены достоверные отличия: студенты второй группы имели достоверно большее число проблем с общим здоровьем и меньшее число проблем с состоянием сердечно - сосудистой системы по сравнению с показателями студентов первой группы.

3. Показатель оценки уровня физической активности у студентов второй группы был высокого уровня, что было достоверно больше, чем у студентов первой группы, (невысокий уровень) $p < 0,05$.

По мере увеличения симптомов спортивной зависимости у студентов был выявлен более выраженный уровень физической активности, однако при сопоставлении показателей здоровья были выявлены достоверные отличия: студенты второй группы имели достоверно большее число проблем с общим здоровьем и меньшее число проблем с состоянием сердечно - сосудистой системы по сравнению с показателями студентов первой группы.

Литература

1. Андронникова, О.О. Психологические границы виктимной личности / О.О. Андронникова, В.И. Волохова // Сибирский педагогический журнал. 2018. № 2. - С. 111–118.

2. Нестерова, С. Б. Психологические особенности юношей и девушек, склонных к спортивной аддикции / С.Б. Нестерова, В.И. Волохова // «Scientific Journ. PEM Psychology, Educology, Medicine». 2018. № 3. - С. 62–74.

3. Нестерова С. Б. Особенности лидерских способностей в зависимости от гендерной идентичности в юношеском возрасте / С.Б. Нестерова, О.О. Яркова // Развитие человека в современном мире: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. Н. Я. Большуновой, О. А. Шамшиковой. Новосибирск: НГПУ. 2012. - С. 227–235.

4. Draeger J., Yates A., Crowell D. The Obligatory Exerciser. Assessing an Overcommitment to Exercise // The Physician and Sportsmedicine. 2005. Vol. 33. № 6. P. 13–23.

5. Пчелкина, Е.П. Проблема спортивной аддикции в молодежной среде / Е.П. Пчелкина, А.Г. Яцко // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сб. статей; отв. ред. А.А. Гиричев. - Белгород: ООО «ГиК». 2018. - С. 339–342.

6. Мнакацян, Б.Х. Основные факторы демотивации у спортсменов различных групп видов спорта / Б.Х. Мнакацян, Л.С. Степанян // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. № 1 (38). - С. 61–68.

7. Кривощев, С.Г. Психофизиология спортивных аддикций (аддикция упражнений) / С.Г. Кривощев, О.Н. Лушников // Физиология человека. 2011. Т. 37. № 4. - С. 135–140.

8. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие для студентов медицинских вузов; под ред. Н. Д. Ющука, И. В. Маева, К. Г. Гуревича. Москва: Практика. 2015. - 416 с.

9. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity / C. L. Craig [et. al] // Medicine and Science in Sports and Exercise. 2003. № 35(8). pp. 1381–1395.

УДК 37.018:[796.015:004]

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Балабан Анна Петровна, преподаватель, Воюш Павел Владимирович, преподаватель, Подоматько Анастасия Александровна, студент, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Беларусь, Минск
pashavoyush@gmail.com, balaban.1971@mail.ru, podomatko55@mail.ru

Аннотация: тезисы посвящены проблеме внедрения современных образовательных технологий в учебный и тренировочный процесс; авторами предлагается перечень технологий, которые могут быть применены на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, образовательные технологии, информационно-коммуникационная технологии.

MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS

Voyush Pavel Vladimirovich, lecturer, Balaban Anna Petrovna, lecturer, Podomatko Anastasia Aleksandrovna, student, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Belarus, Minsk
pashavoyush@gmail.com, gennadijarec@gmail.com, podomatko55@mail.ru

Abstract: this thesis is devoted to the problem of introducing modern educational technologies into the educational and training process; the authors propose a list of technologies that can be applied in physical education lessons.

Keywords: physical culture, educational technologies, information and communication technology.

Введение

В нынешней образовательной практике разработано большое количество технологий. Наиболее эффективной все чаще признается

информационно-коммуникационная технология (ИКТ), в которой применяются специальные способы, программные и технические средства для работы с информацией. Учреждения образования Беларуси сегодня оснащены мультимедийным оборудованием и имеют возможность использовать цифровые технологии и средства в педагогических целях.

Развитие цифровизации всех социальных и экономических сфер является очень быстрым процессом. В связи с этим следует уделять значительное внимание применению новых подходов в физической и спортивной подготовке, в том числе внедрению новых технологий в различные образовательные программы. В школьной среде это будет обуславливать эволюцию учебного процесса, воздействовать на методики и повышать мотивацию и вовлеченность учащихся в процесс учения.

Основная часть

Использование информационно-коммуникационной технологии на уроках физической культуры оживляет науку о спорте, связывая физическую и умственную деятельность. Также повышает значимость физкультуры, делая этот предмет не только интересным и эффективным, но и привлекательным. Кроме того, ИКТ привносит в образовательный процесс энтузиазм и мотивацию для всех субъектов образовательного процесса.

Технологизация тренировочного процесса заключается в использовании информационно-технологического оборудования и программированных тренировок (образовательные программы, включающие аудио- и видеоконтент, компьютерные системы, тренажеры и т.д.) в сочетании с традиционной системой обучения (общая и специальная физическая подготовка).

Включение ИКТ в занятия по физическому воспитанию дает индивидуально ориентированный опыт для учащихся, которые равнодушно относятся к этому предмету. Кроме того, это также может снизить нагрузку

учащихся, повысить их уверенность в себе и сделать их более эффективными и подготовленными к занятиям. Это также улучшает их стратегии и навыки.

Преподавание физкультуры может быть сложным по целому ряду причин: от отсутствия оборудования до проблем с вовлечением учащихся. Чтобы решить эти проблемы, некоторые преподаватели обращаются к технологиям, которые подходят для молодых людей с широким диапазоном уровней физической подготовки. Далее рассмотрим некоторые примеры технологий, которые могут быть применены на занятиях.

Шагомеры. Шагомеры, вероятно, являются одним из первых примеров, которые приходят на ум при обсуждении технологий и физической активности. Измерение шагов – один из самых простых способов измерения физической активности, а шагомеры могут использоваться в самых разных возрастных группах. Таким образом, появляется возможность эффективно оценивать двигательную активность учащихся вне уроков физической культуры. Например, ученикам предоставляется возможность ежедневно фиксировать количество пройденных шагов. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, в день рекомендуется проходить не менее 10 тыс. шагов, что можно использовать как установочную норму. Таким образом, исходя из количества шагов, которое проделывает каждый ученик в течение дня, преподавателю необходимо оценивать выполнение нормы, отслеживать динамику увеличения/уменьшения данного показателя во времени и обсуждать результаты с учеником. [1] Такая работа не исключает и представления в игровой форме. Другая идея состоит в том, чтобы использовать приложение «Google Планета Земля», чтобы показывать учащимся расстояния и предлагать им пройти эти расстояния – например, высоту горы Эверест или расстояние между их домом и указанным местом. Возможна разработка интересных маршрутов, квестов совместно с другими учителями-предметниками.

Онлайн-видео. Преподаватели физкультуры могут воспользоваться преимуществами этой технологии, чтобы побудить своих учеников совершенствовать свои навыки. Кроме специализированного платного обучающего программного контента, такой доступный сайт, как YouTube, предлагает широкий спектр инструментов для преподавателей. Если учащийся хочет выбрать какое-то направление, например, танцы или йога, существует множество обучающих видеороликов, которые преподаватель может использовать на занятиях для любой возрастной группы. Кроме того, чтобы способствовать лучшему обучению, учителя также могут поощрять своих учеников создавать свои собственные обучающие видеоролики о любых тренировках, которыми они увлечены. Это более увлекательно и полезно, чем когда учащиеся смотрят видео, которые уже есть в Интернете.

Заключение

Таким образом, важную роль на современном этапе развития школы играет внедрение в учебно-воспитательный процесс инновационных технологий, ориентированных на перспективу развития современных форм и систем оздоровления, что поможет учащимся научиться управлять своими движениями, достичь гармонии между телом и духом. Благодаря технологиям преподаватели физкультуры имеют широкий спектр инструментов, которые они могут использовать для изучения и улучшения физических навыков своих учеников.

Литература

1. Закиров, Ф. Х. Фитнес-трекеры на уроках физической культуры: примеры и перспективы / Ф. Х. Закиров, А. А. Красильников, Е. А. Лубышев // Московский экономический журнал. – 2020. – № 4. – С. 584–591.

УДК 61(091)/616.34-796.015.4

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)

Бежецкий Сергей Николаевич, магистр, **Терницкая Светлана Викторовна**, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры, доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Россия, Севастополь
sn85777@mail.ru svetlanatsev@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы возникновения травм в спортивных играх и в волейболе, в частности. Авторы показали, что важнейшими аспектами в профилактике травматизма выступают не только знание причин возникновения травм, но и методика организации и проведения занятий, исправности инвентаря и оборудования, знаний спортсмена об особенностях своего организма и его возможностей, а также соблюдение и своевременное врачебное обследование и выполнение рекомендаций врачей при лечении спортивных травм.

Ключевые слова: волейбол, травматизм, спортивная тренировка, профилактика.

ANALYSIS OF THE PROBLEM OF SPORTS INJURIES (ON THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL)

Bezhetzky Sergey Nikolayevich, master, **Ternitskaya Svetlana Viktorovna**, candidate of pedagogical sciences, head of the department of physical culture, associate professor, Sevastopol Institute of Economics and Humanities (branch) of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky, Russia, Sevastopol

Abstract. The article deals with the problems of injuries in sports games and in volleyball, in particular. The authors showed that the most important aspects in injury prevention are not only knowledge of the causes of injuries, but

also the methods of organizing and conducting classes, the serviceability of inventory and equipment, the athlete's knowledge about the characteristics of his body and its capabilities, as well as compliance and timely medical examination and implementation of doctors' recommendations in the treatment of sports injuries.

Keywords: volleyball, injury, sports training, prevention.

Введение

Игра в волейбол осуществляется без прямого контакта с противником в отличие от большинства спортивных игр, таких как баскетбол, футбол, хоккей. Несмотря на это обстоятельство частота получения травм остается высокой. Причин для получения травм в волейболе достаточно, это и неправильная техника выполнения технических элементов, и несогласованность действий партнеров в игре и много других объективных причин.

В волейболе по данным литературы количество травм на каждые 1000 спортсменов приходится до 31 случая, в футболе этот показатель – 93 случая, самым высоким показателем травматизма является регби -188 случаев. При этом в волейболе во время соревнований травм больше, чем во время тренировок.

Для волейбола характерны следующие виды травм, они как правило касаются суставов спортсменов, а именно:

- ушибы верхних и нижних конечностей;
- растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища;
- вывих плечевых, голеностопных суставов (реже локтевых, лучезапястных, коленных суставов);
- потертости стоп ног;
- судороги мышц (в основном икроножных и) [1,3].

В волейболе встречаются как острые, так и усталостные травмы. При этом в волейболе высок процент именно усталостных травм, порядка 90% травм плеча и 88% травм коленного сустава приходится на усталостные травмы.

Самой напряженной и активной игра происходит у сетки и соответственно с этим, именно нападающие первого и второго темпов и случаются травмы.

Основная часть

Как указывалось выше, большая доля травм происходит в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, как правило, это травмы издержки или проблемы в физической подготовке спортсменов или технические ошибки. При этом как известно, астеническое строение большинства игроков в волейболе тому причина. В детско-юношеском спорте многие тренеры считают, что чрезмерная силовая подготовка негативно влияет на техническую подготовку. И если еще лет 20 назад на хрупкие плечи 14-16 летних спортсменок ложилась штанга и это хоть и защищало от травм плечевых суставов, но в тоже время не способствовало увеличению ростовых показателей, что так важно в данном виде спорта.

То сегодня упражнения для развития силы разнообразили другим оборудованием и инвентарем, но это не способствует профилактике травматизма.

Еще одной проблемой на наш взгляд, является неправильное построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.

Сегодня высококвалифицированный спортсмен в течение игрового сезона принимает участие как минимум в 40 играх Чемпионата России, контрольные, товарищеские игры и того набирается примерно под 80, игроки. Входящие в сборную команду России, еще участвуют в играх за сборную. Таким образом, организм спортсмена просто иногда не успевает восстанавливаться.

Профилактика травматизма осуществляется в волейболе с помощью использования упражнений на растягивание, выполняются эти упражнения в подготовительной части занятия и ими же заканчиваются.

Для травмированной конечности используется метод тейпирования. Тейпирование является одним из методов функционального лечения и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и заключается в наложении лейкопластырных повязок, которые фиксируют поврежденный сустав, создавая покой травмированному участку. В отличие от гипсовых и других повязок, тейпирование дает возможность лечить травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата с помощью движения.

Еще одним средством для профилактики травм является правильная методика обучения технико-тактическим действиям в волейболе, так как именно от выбора места, от правильного приземления после прыжка (падение на грудь или перекатом) зависит здоровье спортсмена. Экипировка спортсмена тоже играет большую роль в профилактике травматизма в волейболе (обувь, налокотники и наколенники).

Выводы

Общими правилами профилактики травматизма в волейболе являются:

1. Собранность и внимательность спортсмена как в тренировочном процессе, так и в соревновательном, как залог спортивного долголетия.
2. Знание основ техники безопасности.
3. Неукоснительное соблюдение правил личной гигиены.
4. Режим питания и деятельности.
5. Качественная разминка.
6. Правильное выполнение технико-тактических действий.
7. Качественный инвентарь и оборудование.

8. При травмировании необходимо неукоснительно выполнять рекомендации спортивного врача и долечивать спортивные травмы до конца.

9. Ежегодный медицинский контроль.

10. Профессионализм – как средство профилактики травматизма.

Многолетний опыт игрока и тренера доказывает, что регулярная разъяснительная работа помогает уберечься от травм.

Литература

1. Миронова, З.С. Спортивная травматология / З.С. Миронова, Е.М. Морозова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 214 с.

2. Попов, С.Н. Профилактика спортивного травматизма / С.Н. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 178 с.

3. Травматизм в волейболе: учебно-метод. пособие / сост. Малышева Т.А., Кутасин А.Н., Кононенко П.А., Судариков А.А. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2021. – 53 с.

УДК 796.015.5

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Безверхий Владислав Владимирович, бакалавр, **Строшкова Нина Тадэушевна**, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, Россия, Севастополь
bezverhiivladislav2@mail.ru n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена методика, позволяющая сформировать познавательный интерес к силовым видам спорта на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: познавательный интерес, пауэрлифтинг, модель, юные спортсмены.

MODEL OF INTEREST FORMATION IN POWER SPORTS AMONG YOUNG ATHLETES

Bezverkhy Vladislav Vladimirovich, bachelor, **Stroshkova Nina Tadeushevna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Russia, Sevastopol

Abstract. This article presents a technique that allows you to form a cognitive interest in power sports at the stage of initial training.

Keywords: cognitive interest, powerlifting, model, young athletes.

Введение

Сегодня интерес к строительству своего тела проявляется у всех возрастных групп без исключения, но если девушки и женщины в большей степени интересуются упражнениями ментальных видов фитнеса, то юноши – главным образом упражнениями силовой направленности.

Силовых видов спорта достаточно много, и каждый из них это не только упражнения, но и своеобразная философия. Такой вид спорта как

пауэрлифтинг сформировался как вид соревновательной деятельности к 1960 году, когда к несколько неспецифическим видам упражнений стали проявлять интерес тяжелоатлеты.

Спортсмены соревнуются в трех упражнениях: Жим лежа, приседания и становая тяга.

Основная часть

Интерес к силовым видам спорта у юношей 15-16 лет связан в первую очередь с тем, что данный возраст самый благоприятный для развития силовых качеств человека. Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стоп.

Интерес, как психологический феномен, представляет собой стремление, потребность личности заниматься именно той деятельностью, которая приносит удовлетворение; стимулирует позитивное отношение к окружающему миру, к его объектам, процессам [1].

Юные спортсмены, приходящие в пауэрлифтинг, как правило нацелены в первую очередь на получение внешнего эффекта от тренировочного процесса, во вторую это желание попробовать свои силы и испытать свою волю, в-третьих, как показывает практика — это мода на спорт.

Как известно, эффект от воздействия тренировок наступает не сразу и к тому же силовые виды спорта имеют большие отличия от других видов спорта, здесь необходимо проявлять характер, силу воли, настойчивость, чего так иногда не хватает подростку и с его постоянно меняющимся отношением к себе, к окружающим и к среде. По этой причине, многие испытав на себе занятия спортом уходят из него, ищут другие виды спорта или другие виды двигательной активности.

Возраст 15-16 лет как уже было сказано выше является наиболее благоприятным периодом развития силы. При этом при правильно

построенном тренировочном процессе можно добиться высоких спортивных результатов.

Формирование интереса, а именно познавательного интереса к виду спорта, к пауэрлифтингу, в частности, и посвящена данная работа.

В педагогическом исследовании принимали участие 2 группы спортсменов 2-х разных тренеров спортивной школы города Севастополя. Одна из них была определена как контрольная, вторая экспериментальная.

Целью исследования являлось разработка модели формирования познавательного интереса к пауэрлифтингу.

Контрольная группа занималась по программе вида спорта «Пауэрлифтинг», в экспериментальной группе в ходе педагогического эксперимента была применена модель формирования познавательного интереса к виду спорта – пауэрлифтинг (рисунок 1).

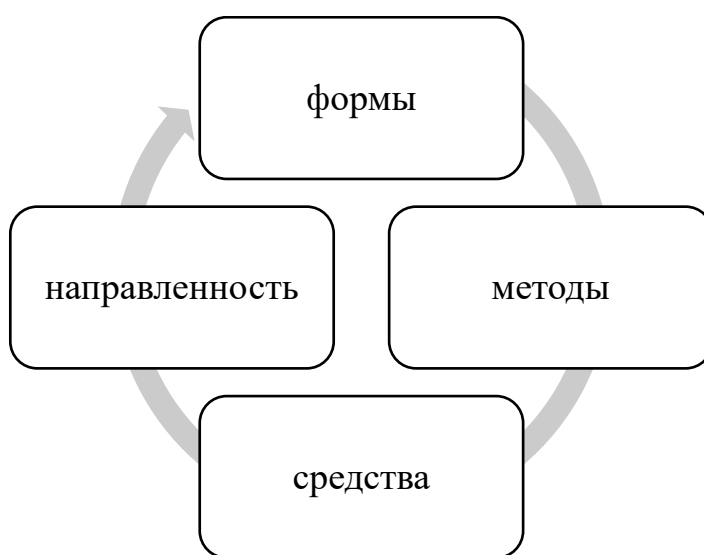


Рисунок 1 – Модель формирования познавательного интереса к виду спорта у юных спортсменов 15-16 лет

Формы в данной модели – это содержательный блок, в который входят: урочные формы (тренировочные занятия); внеурочные (домашние задания); творческие формы (конкурсы, выставки, олимпиады); досуговые

(туристические походы, экскурсии, посещение значимых спортивных мероприятий); соревновательные (соревнования внутри спортивного коллектива; товарищеские встречи; городские соревнования; тематические спортивные встречи между воспитанниками и родителями).

Методами являются такие способы реализации форм как: игровой, анализ и самоанализ, самооценка, самопознание, метод музыкально-ритмических упражнений, соревновательный.

Средствами в этой модели являются подвижные и спортивные игры, «Дневник спортсмена», музыкально-ритмические занятия, собственно соревнования.

Направленность: подвижные и спортивные игры, направленные на комплексное развитие физических качеств и координационных способностей; подвижные игры, направленные на развитие личностных качеств; характеристика ребенка; уровень физической и психической подготовленности; определение пригодности к виду спорта; развитие координационных способностей; развитие психофизических качеств; эмоциональная окрашенность занятий; формирование спортивного коллектива; проявление лидерских качеств; соревновательного духа обретение уверенности в своих силах.

На рисунке 2 представлены результаты оценки уровня мотивации к избранному виду спорта по методике О. В. Чакалева на контрольном этапе исследования в двух группах.

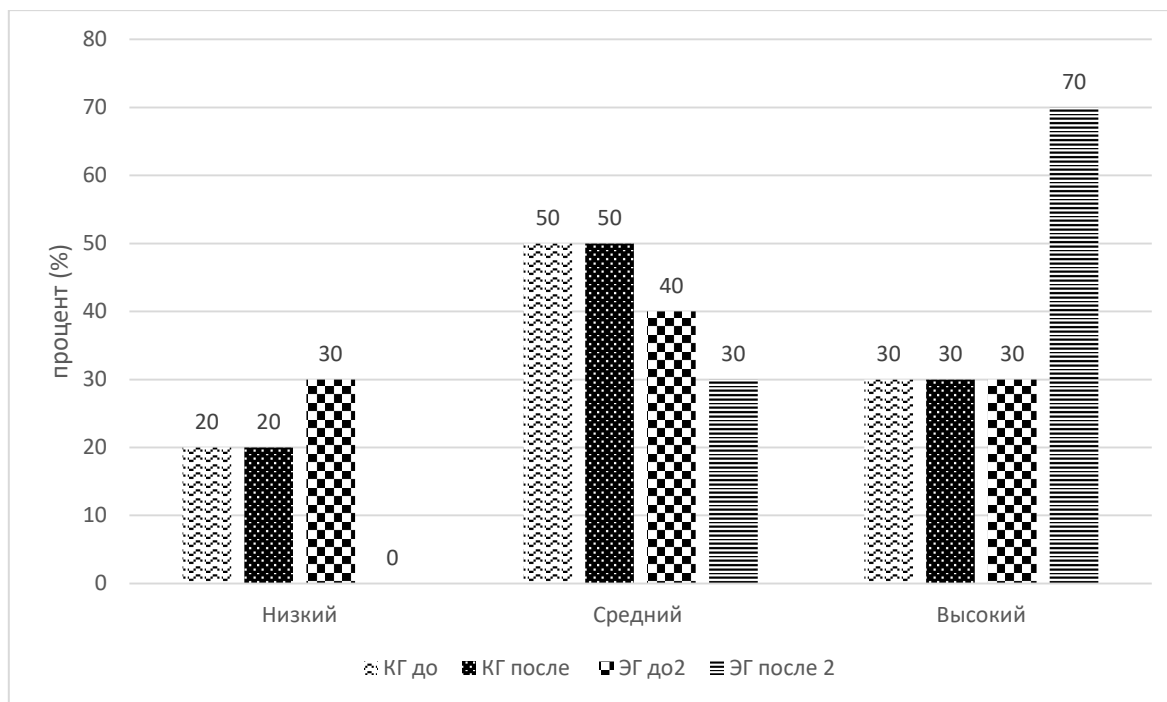


Рисунок 2 – Результаты оценки уровня мотивации к занятиям пауэрлифтингом (по методике О. В. Чакалева) на контрольном этапе исследования в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах

Вывод

Применение разработанной модели формирования познавательного интереса к пауэрлифтингу в процессе спортивной подготовки позволило повысить мотивацию к осознанным занятиям пауэрлифтингом у спортсменов экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы.

Литература

1. Акулов, М.Б., Основные особенности познавательного интереса к деятельности спортивно-оздоровительной направленности / М.Б. Акулов // Педагогика и психология образования. 2017. № 3 С. 26–31.

УДК 61. 612.

**МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КЛЕТОК КРОВИ И
МИКРОБНЫЙ ЦЕНОЗ КИШЕЧНИКА В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ
К МЫШЕЧНЫМ НАГРУЗКАМ И ПРИЕМА ПРЕПАРАТА
ЭМБРИОНАЛЬНОЙ ТКАНИ ПТИЦ**

*Беляев Николай Георгиевич, доктор биологических наук, профессор,
belyaev_nikolay@mail.ru*

*Харина Елена Ивановна, кандидат биологических наук, доцент,
euphorbia@mail.ru*

*Власов Александр Александрович, кандидат биологических наук, доцент,
alecs-aspirini@yandex.ru*

*Демиденко Виктория Николаевна, врач клинической лабораторной
диагностики,
Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, Ставрополь*

Аннотация. Проведено исследование влияния гидролизата эмбриональной ткани цыпленка на кровеносную систему и микробиоценоз кишечника крыс линии Вистар в условиях адаптации к мышечным нагрузкам. Введение в пищевой рацион исследуемого препарата оказало выраженный потенцирующий эффект. Отмечено увеличение деформабельности эритроцитов, что значительно повышает их устойчивость к механическому гемолизу, улучшает реологические свойства крови и функциональные возможности красных клеток крови. Выявлена положительная динамика состава микрофлоры кишечника в виде увеличения количества бифидобактерий.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, адаптация, эритроциты, эмбриональная ткань, микробиоценоз кишечника.

**MORPHOFUNCTIONAL STATE OF BLOOD CELLS AND
MICROBIAL CENOSIS OF THE INTESTINE UNDER CONDITIONS
OF ADAPTATION TO MUSCLE LOADS AND RECEPTION OF THE
PREPARATION OF BIRD EMBRYO TISSUE**

Belyaev Nikolay Georgievich, doctor of biological sciences, professor,

Kharina Elena Ivanovna candidate of biological sciences, associate professor,
Vlasov Aleksand Aleksandrovich candidate of biological sciences, associate
professor, **Demidenko Victorya Nikolaevna** doctor of clinical laboratory
diagnostics, North Caucasian Federal University, Russia, Stavropol

Abstract: A study was made of the effect of a hydrolyzate of chicken embryonic tissue on the circulatory system and intestinal microbiocenosis of Wistar rats under conditions of adaptation to muscle loads. The introduction of the study drug into the diet had a pronounced potentiating effect. An increase in the deformability of erythrocytes was noted, which significantly increases their resistance to mechanical hemolysis, improves the rheological properties of blood and the functionality of red blood cells. A positive dynamics of the composition of the intestinal microflora was revealed in the form of an increase in the number of bifidobacteria.

Key words: Physical activity, adaptation, erythrocytes, embryonic tissue, intestinal microbiocenosis.

Всестороннее исследование процессов приспособления, разработка методов и поиск средств предупреждения негативного влияния интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок весьма актуальны для современной физиологии и медицины. Наиболее остро стоит проблема профилактики последствий стресса от интенсивных физических нагрузок. Специалисты в области физиологии спорта и спортивной медицины находятся в постоянном поиске новых, более совершенных подходов к управлению механизмами адаптации к стрессовым реакциям при различных видах мышечной деятельности.

В решении данной проблемы особое место занимает поиск маркеров оценки характера протекания приспособительных реакций. Кровь и, в частности, эритроциты могут служить информативным показателем реакции организма не только на физические нагрузки, но и на препараты,

используемые с целью расширения функциональных возможностей организма и определения эффективности используемых корректоров адаптивных процессов в организме [1, 3].

Но при этом изучению морфофункционального состояния системы крови в условиях тренировочной и соревновательной деятельности уделяется гораздо меньше внимания по сравнению с эндокринной, сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом. Значимую роль в адаптации организма к мышечным нагрузкам берет на себя кишечная микрофлора. Исследования динамики кишечного ценоза играют ключевое значение в стабильности макроорганизма.

Указанное послужило основанием к исследованию морфофункциональных изменений эритроцитов и динамики микробиоценоза кишечника в условиях адаптации к мышечным нагрузкам различной интенсивности и приема кислого гидролизата эмбриональной ткани птиц.

Материалы и методы исследования. Экспериментальным материалом служили лабораторные животные – взрослые самцы крыс в возрасте 8 месяцев. Все животные были разделены на три группы: одна из них контрольная, две другие - экспериментальные. Контрольные особи содержались в обычных условиях вивария с обычным рационом. Животные экспериментальных групп в течение 9-ти недель адаптировались к выполнению мышечных нагрузок циклического характера. При тренировке животных использовалась методика Ю. П. Похолечука (1970) в модификации Н. Г. Беяева (2004). Мышечные нагрузки создавались с помощью тредбана – беговой дорожки, для тренировки мелких лабораторных животных. В пищевой рацион животных 2-й экспериментальной группы был включен водный раствор кислого гидролизата эмбриональной ткани цыпленка.

При формировании групп соблюдался ряд требований. Прежде всего у животных предварительно вырабатывался рефлекс выполнения моделируемой мышечной нагрузки. В среднем 3-4-х предварительных тренировок по 10-15 минут оказывалось вполне достаточно для выработки у животных стойкого рефлекса «избегания». Животные с изначально низкой физической работоспособностью в эксперимент не включались. В ходе эксперимента способность к выполнению максимально возможной по продолжительности циклической физической нагрузки определялась до начала и после 9-и недель тренировок. В эти же сроки осуществлялось взятие крови для проведения оценки морфофункционального состояния эритроцитов с использованием лазерного дифрактометра Rheodyn-SSD, производство фирмы Myenne GmbH (Германия) и ветеринарного гематологического анализатора Medonik M16 (Boule Medical AB, Швеция) в лаборатории «Центра клинической фармакологии и фармакотерапии» (г. Ставрополь, Россия). Бактериологические исследования осуществляли в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в руководстве «Бактериологическая диагностика дисбактериоза кишечника» и стандартными бактериологическими методиками, до и после курса выпаивания животных гидролизатом [2].

Полученные количественные данные обрабатывали с помощью методов вариационной статистики с использованием статистических пакетов «Statistics for Windows» v.6.0 и Biostat (version 4.03). Результаты отмечали в виде среднего арифметического $\pm$ стандартная ошибка среднего арифметического ($M \pm m$). Достоверными считали показатели при $P \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Тренировка животных в течение 9-и недель повысила их работоспособность. Максимальная продолжительность бега в 1-й экспериментальной группе возросла на 58,3 %, во второй на 87,4%. Таким образом, введение в пищевой рацион исследуемого препарата оказало выраженный потенцирующий эффект.

Гематологический анализ крови позволил установить повышение количества эритроцитов в крови животных обеих экспериментальных групп. До выполнения беговых нагрузок уровень эритроцитов в крови животных соответствовал $5,3 \pm 0,42 \cdot 10^{12}/\text{л}$, через 9 недель тренировок в 1-й экспериментальной группе $6,83 \pm 0,52 \cdot 10^{12}/\text{л}$, во 2-й экспериментальной $7,65 \pm 0,42 \cdot 10^{12}/\text{л}$. Положительная динамика регистрировалась в содержании гемоглобина и в гематокрите с превосходством во 2-й экспериментальной группе. Но наиболее значимым положительным потенцирующим действием гидролизата эмбриональной ткани цыпленка является увеличение деформабельности эритроцитов, что значительно повышает их устойчивость к механическому гемолизу, улучшает реологические свойства крови и функциональные возможности красных клеток крови.

Исследуемый препарат способствовал увеличению микробной массы бифидобактерий, а также устранению микромицетов. Микробная масса непатогенных стафилококков, патогенных и условно-патогенных энтеробактерий, а также дрожжеподобных грибов рода кандиды осталась на стабильном уровне. Приведенные данные позволяют утверждать, что гидролизат эмбриональной ткани цыпленка при пероральном введении способствует нормализации микрофлоры толстого кишечника путем увеличения количества бифидобактерий.

Литература

1. Голубева, М.Г. Стрессогенные нарушения эритроцитов и их коррекция с помощью регуляторных пептидов / М.Г. Голубева // Успехи физиологических наук. –2018. – №1. – С. 3-10.
2. Бактериологическая диагностика дисбактериоза: Метод. рекомендации для врачей-курсантов. – Казань, 1989. – 30 с.
3. Беляев, Н.Г. Динамика аутоантител к белкам кардиомиоцитов на разных этапах моделируемых мышечных нагрузок / Н.Г. Беляев, Э.Д.

Лёвочкина, В.А. Батурин, И.В. Ржепаковский, Т.В. Абасова, С. И. Писков // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина 2022. – Том 26. – № 1. – С.50-59.

4. Беляев, Н.Г. Кальциевый обмен и его гормональная регуляция в условиях хронического физического перенапряжения: Дис. на соискание ученой степени доктора биологических наук. Ставрополь 2004. – 323 с.

5. Похоленчук, Ю.Т. Функциональное состояние коры надпочечников в процессе мышечной деятельности в ближайшем и отдаленном восстановительном периоде: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата биологических наук. Тартуский гос. ун-т. - Тарту : [б. и.], 1971. - 28 с.

УДК 376.37

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ
НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ**

*Бервинова Лилия Станиславовна, студент, Хагай Валерий
Сергеевич, кандидат педагогических наук, профессор, Ставропольский
государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь*
lilit.lilll@mail.ru valera217035@mail.ru

Аннотация: В статье рассмотрены возможности изучения функциональных способностей организма у дошкольников с общим недоразвитием речи. Отображены различные методические подходы, направления, приемы и методы активизации двигательной и речевой деятельности детей на занятиях по адаптивной физической культуре. Также затронут вопрос о развитии и коррекции тех функций, которые косвенно или прямо принимают участие в речевой деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, адаптивное физическое воспитание, двигательная активность, коррекция, общее недоразвитие речи.

**FEATURES OF THE ORGANIZATION OF ADAPTIVE
PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH
GENERAL SPEECH UNDEVELOPMENT**

*Bervinova Liliya Stanislavovna, student, Khagai Valery Sergeevich,
candidate of pedagogical sciences, professor, Stavropol State Pedagogical
Institute, Russia, Stavropol*

Abstract: The article considers the possibilities of studying the functional abilities of the organism in preschoolers with general underdevelopment of speech. Various methodological approaches, directions, techniques and methods of activating the motor and speech activity of children in the lessons of adaptive physical culture are displayed. The question of the development and correction

of those functions that are directly or indirectly involved in speech activity will also be raised.

Key words: physical culture, sports, adaptive physical education, physical activity, correction, general underdevelopment of speech.

Под общим недоразвитием речи понимается нарушение всех компонентов речевой системы (лексико-грамматической, фонетико-фонематической), низкой речевой активностью и поздним началом речевого развития. Кроме того, структура дефекта диагностируется нарушением неречевых психических функций (задержкой и специфичностью формирования познавательной деятельности, отставанием в развитии сенсорных и двигательных функций, вербального и невербального мышления, эмоциональной сферы личности).

Разнообразие средств адаптивной физической культуры ориентированно на решение следующих задач: развитие оптико-пространственных, познавательных, слуховых функций, творческих способностей, музыкально-ритмического чувства, коррекции речевой функциональной системы и эмоционально-волевой сферы.

В качестве актуальности исследования выступает возможности изучения функциональных возможностей организма у дошкольников с общим недоразвитием речи, а также приемов и методов активизации двигательной и речевой деятельности детей на занятиях по адаптивной физической культуре.

Лечение и коррекция общего речевого недоразвития проводится в коррекционных школах 5 вида, специализированных детских садах, логопедических центрах, поликлиниках, классах компенсирующего обучения, медицинских стационарах и иных лечебных и образовательных учреждениях. В данном виде работы принимают участие психологи, логопеды, а также педагоги адаптивной физической культуры.

Деятельность данных специалистов имеет цель по нормализации нарушенной функции, формированию языковых средств и умению в условиях общения ими пользоваться. Применяются педагогические, логопедические, лечебные мероприятия, психотерапия, музыкально – ритмические занятия, дыхательная гимнастика и иные методы лечения и коррекции нарушений речи [2].

Коррекция речи, психомоторного и двигательного развития является комплексным процессом, требующим участия и согласованности действий всего спектра специалистов. При этом каждый из них только лишь дополняет деятельность другого, при этом решая общие задачи различными средствами и методами. Большим потенциалом для коррекции речи обладает адаптивное физическое воспитание, которое также направлено на оздоровление и физическое развитие дошкольников. Можно выделить различные методические подходы и направления активизации, развития и коррекции тех функций, которые косвенно или прямо принимают участие в речевой деятельности. Качество речи зависит от состояния тонкой моторики рук, функционального состояния дыхательной системы, уровня развития макро – моторики, а также способности к расслаблению. Коррекция данных нарушений у дошкольников с общим недоразвитием речи выступает в качестве предмета работы специалиста АФК [5].

Регулярные занятия физическими упражнениями способны оказать позитивное влияние на развитие психических функций данной категории дошкольников. Расторможенность поведения, повышенная возбудимость, эмоциональная нестабильность, неспособность сконцентрировать внимание успешно регулируются в процессе адаптивного физического воспитания посредством применения различных игр и игровых упражнений разной направленности и интенсивности, создания образы движений, позитивную мотивацию, поощрения, ситуацию успеха, индивидуального нормирования психоэмоциональной и физической нагрузки.

На уроке физической культуры характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений, представляющие собой невербальное общение: согласованные по координации и точности командные и парные упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты и т.п. В результате данного общения дошкольники способны ближе узнать друг друга, без слов понимая действия и поступки партнеров. Также способны вырабатывать внутренние установки, усваивать стиль поведения. Специально подобранные упражнения и малоподвижные игры с речитативами способны сформировать фонематический слух, словарный запас, а также артикуляцию. Таким образом могут быть реализованы межпредметные связи, когда реальное участие адаптивного физического воспитания способно расширить возможности невербального и вербального общения дошкольников с речевыми нарушениями [4].

В онтогенезе наиболее эффективным в развитии дыхательной активности и совершенствовании регуляторных механизмов дыхания является возраст от пяти до семи лет, поэтому дошкольный возраст является наиболее благоприятным для целенаправленного развития дыхательной системы.

Для детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи имеются специальные программы дыхательной гимнастики, которые направлены на совершенствование функции внешнего дыхания, а также повышение уровня работоспособности личности. Данные программы рассчитаны на возможность проводить дополнительные занятия по 2 раза в неделю, длительностью по 30 минут.

Подготовка к занятию (25% времени всего занятия) предусматривает несложные речевые и дыхательные (статического и динамического характера) упражнения, а также бег и ходьбу, которые способны подготовить организм к возрастающим нагрузкам. Основная часть занятия (до 60% времени) - игры и упражнения специального характера, которые

чередуются с общеразвивающими упражнениями. В заключительной части занятия (15% времени) используются гимнастические и дыхательные упражнения, элементы релаксационной гимнастики, игры малой подвижности.

Программы дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи предполагают решение следующих задач:

1) устранение дискоординации дыхательного акта – постановка правильного фонационного и физиологического дыхания (координация ротового и носового дыхания, формирование правильного дыхания при активном участии диафрагмы, восстановление ритма дыхания, формирование направленной воздушной струи, координация между артикуляцией, дыханием и фонацией);

2) нормализация функции внешнего дыхания (увеличение диафрагмы, подвижности грудной клетки, координация дыхания с движением, укрепление дыхательной мускулатуры).

В качестве основного средства в решении поставленных задач выступают дыхательные упражнения динамического и статического характера.

Статические дыхательные упражнения имеют направленность на овладение различными видами дыхания: нижнегрудным, верхнегрудным, полным и брюшным, а также их разными сочетаниями. В качестве полноценного вида дыхания выступает полное, когда в акте дыхания принимает участие весь дыхательный аппарат – диафрагма и грудная клетка. В этой связи занятия предусматривают специальные упражнения, которые направлены на овладение разнообразными видами дыхания, при активном участии диафрагмы на формирование нижнегрудного дыхания.

К статическим дыхательным упражнениям можно отнести дыхательные упражнения, изменяющие различные фазы дыхательного цикла – направленность воздушной струи, продолжительность выдоха и

вдоха. Сходя из этого применяются специальные дыхательные упражнения, имеющие статический характер, направленный на координацию носового и ротового вида дыхания [1].

К статическим дыхательным упражнениям относятся и звуковые упражнения: произнесение звукосочетаний, звуков, предложений и слов на выдохе. Упражнения с произнесением звуков на медленном выдохе ориентированы на выработку у дошкольников умения управлять своим дыханием. На слух они могут контролировать длину, ровность, а также звуковую плотность [3]. Помимо тренировки плотного, удлиненного, ровного выдоха, звуковая гимнастика способна решать задачи по коррекции речи. Такой подход позволяет проводить комплексную коррекцию речевых нарушений.

Выполнение специальных дыхательных упражнений, связанных с задержкой дыхания, ориентированно на формирование навыков глубокого дыхания и повышение устойчивости организма ребенка к кислородному недостатку. На занятиях применяются элементы специальных дыхательных упражнений, которые направлены на кратковременную задержку дыхания и на выдохе, что способствует появлению последующего наиболее глубокого выдоха и вдоха.

При правильном выполнении дыхательных упражнений статического характера во время двигательной деятельности (динамические дыхательные упражнения) целесообразно перейти к формированию дыхания. При выполнении динамических дыхательных упражнений темп и амплитуду движений согласовывают с ритмом и глубиной дыхания. Вдох целесообразно тренировать с помощью упражнений, которые связаны с выпрямлением туловища, разведением в стороны рук до уровня плеч; выдох — упражнениями со сгибанием туловища вперед, приседаниями, опусканием и сведением рук.

Таким образом, для целенаправленного развития внешнего дыхания необходим рациональный подбор методов и средств педагогического воздействия. Вариативность достигается за счет темпа движений, изменения исходных положений, использование спортивного инвентаря, введения дополнительных заданий. В связи с затруднением в восприятии словесных инструкций, все команды для детей должны быть краткими и образными, а также сопровождается показом.

Литература

1. Волкова, Л.С. Психолого-логопедическое исследование детей с нарушениями речи / Л.С. Волкова. – М.: Сайма, 1993. – 25 с.
2. Логопедия: Учебник для студентов дефектол. фак. пед. вузов / Под ред. Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 680 с.
3. Парамонова, Л.Г. Состояние звукопроизношения у детей дошкольного возраста / Л.Г. Парамонова, Л.С. Волкова. – М.: Владос, 2007. – 47 с.
4. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2007. – 125с.
5. Шульпина, В.П. Возрастные особенности развития функции внешнего дыхания у дошкольников / В.П. Шульпина. – Омск: СибГУФК, 2005. – 62 с.

УДК 796

ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЗАДАЧАХ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ В ПОСТОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Боброва Галина Владимировна, кандидат педагогических наук,
доцент, Оренбургский государственный университет, Россия, Оренбург
Galya.Bobrova.71@mail.ru

Аннотация. В Оренбургском государственном университете ежегодно проводится Спартакиада среди профессорско-преподавательского состава «Бодрость и здоровье». Соревнования объединяют педагогов вуза, мужчин и женщин разного возраста и разного уровня спортивной подготовки. В статье авторами представлены результаты исследования направленные на изучение отношения профессорско-преподавательского состава к проводимому спортивно-массовому мероприятию, а также влияние этого мероприятия на их занятия спортом. Целью исследования стало выявить степень влияния соревнований на активность в физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивно-массовые мероприятия, участники соревнований, спартакиада.

THE IMPORTANCE OF MASS SPORTS EVENTS IN THE TASKS OF INTRODUCING TO SPORTS IN THE POST- EDUCATIONAL PERIOD

Bobrova Galina Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences,
associate professor, Orenburg State University, Russia, Orenburg

Abstract. Orenburg State University annually hosts a sports contest among the teaching staff "Cheerfulness and health". Competitions unite university teachers, men and women of different ages and different levels of sports training. In the article, the authors present the results of a study aimed at studying the

attitude of the teaching staff to the mass sports event being held, as well as the impact of this event on their sports activities. The aim of the study was to identify the degree of influence of competitions on activity in physical culture and sports activities.

Keywords: mass sports events, participants of competitions, sports contest.

Введение

Спортивные соревнования прочно вошли в общественную жизнь, они преследуют цель и задачи оздоровления населения, приобщения к занятиям разного рода двигательной активности, повышения уровня физической подготовленности, являются компонентом досуговой деятельности, решают задачи патриотического воспитания. Ни одно массовое мероприятие не обходится без спортивных соревнований или показательных выступлений.

На протяжении многих лет в обществе формировалась традиция проведения спортивно-массовых мероприятий, привлекающих различные группы населения. Целью проведения спортивно-массовых мероприятий является оздоровление населения, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом людей, как ранее занимавшихся спортом, так и людей, не имеющих опыта спортивной деятельности. Условно спортивно-массовые мероприятия можно разделить на широкомасштабные, которые проводятся по всей России, такие как «Кросс наций» и «Лыжня России», корпоративные мероприятия, организуемые для работников отрасли, например, Спартакиада работников нефтяной и газовой промышленности, а также спортивно-массовые мероприятия, которые организация проводит строго для своих служащих. Любое мероприятие, вне зависимости от масштаба и уровня проведения, отличается своей корпоративной культурой, которая включает традиции, ценности,

коммуникации, определенные правила, принятые в конкретной общественной группе.

В Оренбургском государственном университете наиболее популярным спортивно-массовым мероприятием, отличающимся количественным привлечением профессорско-преподавательского состава, на первое место можно поставить традиционную ежегодную спартакиаду «Бодрость и здоровье». В данном мероприятии соревнуются команды факультетов. В течении двух недель проходят соревнования по шести видам спорта – волейбол, шахматы, мини-футбол, настольный теннис, дартс, многоборье ГТО, перетягивание каната. На соревнованиях, как правило, представлено 16 команд, а многообразие видов спорта ежегодно собирает до трехсот участников. Спартакиада проводится в период зимних каникул, что позволяет привлечь большее число преподавателей.

Анализируя эффективность выполнения задач по привлечению профессорско-преподавательского состава к занятиям спортом в период проводимого мероприятия, нами была проделана работа по сбору информации по опыту проведения корпоративных соревнований.

Некоторые авторы, ориентируясь на социологические исследования, показывающие отношения ректорату к тем или иным массовым территориальным мероприятиям отмечают заинтересованность населения к спортивным состязаниям, мастер-классам и другим видам двигательной активности проводимых в рамках праздников [6]. Отмечается ожидание среди участников новых эмоций и готовность регулярно принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Тем не менее, анализ литературных источников показал недостаток работ по теме «Влияние спортивно-массовых мероприятий на здоровый образ жизни населения в постобразовательный период». Как правило, авторами рассматривается тема физкультурно-спортивных массовых мероприятий в аспекте организации соревнований, фестивалей или

спортивных праздников, а также по вопросам безопасности их проведения [1, 3, 5]. Многие исследователи изучают проблему привлечения студенческой молодежи к спортивно-массовым мероприятиям, как одно из средств популяризации занятий спортом и физической культурой и становления здорового образа жизни. Ряд работ посвящены значимости спортивно-массовых мероприятий в формировании мотивации к занятиям спортом у студенческой молодежи [2, 4]. В тоже время отсутствуют исследования по результативности поставленных перед корпоративными спортивно-массовыми мероприятиями. Имеется недостаточно работ, отражающих отношение к регулярным занятиям спортом в постобразовательный период.

Основная часть

Цель исследования – определить влияние спортивно-массовых мероприятий на формирования активного отношения к физической культуре у профессорско-преподавательского состава Оренбургского государственного университета.

В рамках исследования проводился сбор информации по интересующей теме: анализ литературных источников по интересующей нас теме, опрос, анкетирование. Полученные результаты были обработаны методами математической статистики.

В исследованиях принимали участие 32 человека из числа профессорско-преподавательского состава Оренбургского государственного университета, в возрасте от 28 до 65 лет, разной половой принадлежности. В ходе анкетирования были заданы вопросы по темам:

- по отношению к Спартакиаде «Бодрость и здоровье» в целом,
- по выбору вида состязаний: «В каких соревнованиях Вы участвуете? в одном виде соревнований или нескольких»,

Место и роль физической культуры в современном обществе

- по подготовке к соревнованиям: «Готовитесь ли Вы к Спартакиаде?», «По окончании соревнований продолжаете ли Вы заниматься физкультурно-спортивной деятельностью?»,

- по наличию опыта физкультурной спортивной деятельности: «Занимались ли Вы раньше спортом?», «Имеете ли Вы опыт спортивных тренировок?».

Результаты исследования показали, что 28,13 %, от числа респондентов занимались в детско-юношеской спортивной школе и имеют массовые разряды. Еще 34,38 % занимались спортом время от времени в спортивных секциях. 12 человек (37,5 %) никогда не занимались видами двигательной активности под руководством инструктора, опыт занятий физической культурой связан исключительно с уроками физической культуры в школе. В ходе проведенного опроса респонденты подчеркнули положительное отношение к Спартакиаде, они отметили, что соревнования объединяют коллектив, заставляют заранее готовиться к соревнованиям, являются темой для обсуждения. Во время участия в соревнованиях опрашиваемые отметили, что у них повышается настроение, появляется предсоревновательное волнение, они испытывают чувство удовлетворения после соревнований.

12 человек (32,5 %) занимаются разными видами двигательной активности регулярно: посещают фитнес центры, занимаются лыжами, скандинавской ходьбой, играют волейбол. При этом они отметили, что Спартакиада позволяет им показать себя, заставляет стремиться к улучшению результата. Еще 8 человек (25%) отметили, что занимаются спортом время от времени по мере возможности, но тем не менее к соревнованиям готовятся. 6 человек (18,7%) отметили, что занимаются спортом только во время подготовки к соревнованиям, но не ранее чем за две недели. Следует отметить, что 6 человек абсолютно не готовятся к соревнованиям, они убеждены в том, что так как раньше занимались

спортом, полученных в детстве навыков достаточно, чтобы участвовать в спартакиаде.

Тем не менее педагоги убеждены, что Спартакиада оказывает положительное влияние на мотивацию к занятиям спортивными видами двигательной активности (100%).

Вывод

Исследования показали, что внедрение в будни коллектива спортивно-массовых мероприятий способствуют повышению интереса к физической культуре и спорту среди сотрудников вуза. Если часть педагогов занимается спортом регулярно, то более половины участников опроса подтвердили, что выступление на Спартакиаде заставляет их готовиться к соревнованиям. Они отметили, что без возможности проявить себя на соревнованиях они занимались бы спортом крайне редко или не занимались вообще. Следовательно, проведение корпоративных спортивно-массовых мероприятий заставляют людей включаться в занятия физической культурой и спортом.

Литература

1. Батаева, С.С. Стадии подготовки и проведения спортивно-массового мероприятия / С.С. Батаева, Г.Ф. Агеева. // Сб. науч. трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма". - 2017. - С. 26-28
2. Боброва, Г.В. Физическая активность студентов гуманитарного факультета как фактор готовности к физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Г.В. Боброва // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки, 2021. - Вып. 13. - С. 25-29.

3. Клименко, С.В. Меры безопасности при организации занятий по физической подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий / С.В. Клименко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XIII Международной научной конференции. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. - С. 167-169

4. Крамской, С.И. Значение спортивно-массовых мероприятий в технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Иванов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. - Белгород, 2015. - С. 453 – 457

5. Малиновская, Н.В. Организация спортивно-массовых мероприятий, как технология привлечения студенческой молодежи к активным занятиям физическими упражнениями. / Н.В. Малиновская, Н.Н. Малиновская // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. - 2016. - № 28. - С.47-49.

6. Прилукова, А.А. Исследование значимости спортивно-массовых мероприятий для современного общества / А.А. Прилукова, С. В. Кондратович // Естественно-гуманитарные исследования. - 2017. - № 18 (4). - С. 21-25.

УДК 372.879.6

РОЛЬ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

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

Аннотация. В статье особое внимание уделено роли нейроупражнений в формировании здоровья у студентов в процессе обучения в высшем учебном заведении. Рассмотрены виды стресса и их влияние на состояние человека. Представлены упражнения и методики для активации восприятия собственного тела. Предложена наглядная демонстрация нейроупражнений.

Ключевые слова: здоровье, стресс, нейроупражнения, студенты.

THE ROLE OF NEUROEXERCISE IN THE FORMATION OF HEALTH UNIVERSITY STUDENTS

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

Abstract. The article pays special attention to the role of neuroexercises in shaping the health of students in the process of studying at a higher educational institution. Considered the types of stress and their impact on the human condition. Exercises and techniques for activating the perception of one's own body are presented. A visual demonstration of neuroexercises is proposed.

Keywords: health, stress, neuroexercises, students.

Введение

В процессе обучения в вузе студенты сталкиваются с рядом трудностей, проявляющихся в снижении качества сна, повышенной

тревожности и быстрой утомляемости. В то же время учебный процесс требует от студентов умения концентрировать внимание на главном, своевременно снимать физическое и эмоциональное напряжение, то есть наличия, в целом, благоприятного состояния здоровья.

Согласно Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1]. Из данного определения следует, что физические упражнения должны оказывать влияние не только на увеличение мышечной массы или снижение веса, но и затрагивать гораздо более важные системы организма.

Так, улучшение функций нервной системы и нормализация баланса между напряжением и расслаблением позволит предотвращать возникновение умственного, физического и эмоционального стресса и целенаправленно препятствовать его негативным последствиям. Нарушения функций нервной системы негативно влияют на здоровье организма, общее самочувствие и работоспособность.

Новейшие достижения нейронауки показывают, что восприятие внутренних процессов организма (интероцепция) составляет основу психологической устойчивости и способности преодолевать стресс. Основой нейронального здоровья, которое способно преодолевать стресс и противостоять различным болезням, является качественная обработка информации, поступающей из органов и систем организма и из окружающей среды [2].

Основная часть

Мы подготовили несколько упражнений (лайфхаков) для активации восприятия собственного тела. Выполнение данных упражнений займет не более 5 минут. Эффект от воздействия описанных ниже упражнений направлен на избавление от депрессивных состояний, нарушений

пищеварения, а также подготовку к выполнению полноценных комплексных тренировок.

«Позитивные точки»

Эти движения обостряют слух, помогают быстро сконцентрировать внимание, повышают умственные и физические способности, а также улучшают равновесие.

С помощью данных упражнений активнее усваивается новая информация, улучшается память. Кроме того, выполнение этих упражнений помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональное напряжение. Упражнение особенно актуально перед публичными выступлениями и во время экзаменов.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.

2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

3. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок (рис. 1а).

4. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

5. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

6. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза (рис. 1б).



а)



б)

Рисунок 1 – Эталон выполнения упражнения «Позитивные точки»

«Волшебные точки»

Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз.

1. Встаньте удобно, стопы параллельно друг другу, колени расслаблены.

2. Положите одну руку ладонью на пупок. Вторую руку разместите под ключицами. Под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые помогает сосредоточиться.

3. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.

4. Поменяйте руки и повторите упражнение. После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо для быстрого усвоения нового материала (рис. 2).

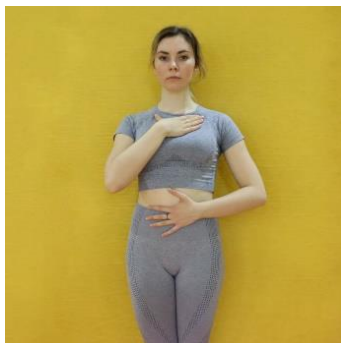


Рисунок 2 – Эталон выполнения упражнения «Волшебные точки»

«3D-дыхание»

Это упражнение, с одной стороны, развивает управление и контроль дыхательных процессов во всех частях легких, а с другой стороны – тренирует координацию и силу дыхательной мускулатуры, которая приводит в движение грудную клетку. Кроме того, оно особенно фокусирует внутреннее восприятие на дыхательном процессе.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине тазовых костей. Спина прямая и расслаблена. Дышите плавно и равномерно. Расположите руки по обе стороны грудной клетки так, чтобы большой палец был направлен назад, а четыре пальца полностью обхватывали грудную клетку спереди.

2. Сделайте три-четыре глубоких, но спокойных вдоха и выдоха. Убедитесь в том, что при вдохе вы ощущаете, как грудная клетка расширяется под пальцами вперед, в стороны и назад (рис. 3). Сравните ощущения, полученные с правой и с левой стороны: есть ли области, которые либо не двигаются вовсе, либо двигаются в недостаточном объеме? Именно эти области задействованы в дыхательных процессах не на полную мощность. В дальнейшем необходимо усилить эти области и снова интегрировать их в процесс дыхания. Практика показывает, что чаще всего несколько ограниченными бывают движения назад.



Рисунок 3 – Эталон выполнения упражнения «3D-дыхание»

«Ладонь-ребро-кулак»

Такое упражнение рекомендуется как в качестве разминки, так и как самостоятельное упражнение для улучшения памяти и концентрации внимания, активизации работы мозга за счет работы левого и правого полушария.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине тазовых костей. Спина прямая и расслаблена. Дышите плавно и равномерно. Согните правую руку в локтевом суставе вперед, ладонь кверху.

2. Начните медленно, а затем ритмично выполнять последовательно сменяющие друг друга движения левой рукой: ладонь-ребро-кулак. Это упражнение можно выполнять от 30 сек. до 2 минут. То же самое выполнить на правую руку (рис. 4).

Данное упражнение можно комбинировать с другими двигательными действиями, например, при ходьбе, приседаниях, выпадах и т. д.



Рисунок 4 – Эталон выполнения упражнения «Ладонь–ребро–кулак»

Выводы

На наш взгляд, применение нейроупражнений в процессе обучения студентов в вузе позволит нивелировать негативные последствия стресса, а также предотвратить возникновение умственного, физического и эмоционального перенапряжения у обучающихся, что будет благоприятно сказываться на качестве обучения и успеваемости студентов.

Литература

1. Всемирная организация здоровья [<https://www.who.int/ru>]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения 13.05.2022).
2. Линхард Ларс, Шмид-Фетцер Улла, Кобб Эрик. Настройка системы тело – мозг: простые упражнения для активации блуждающего нерва против депрессии, стресса, боли в теле и проблем с пищеварением / Ларс Линхард; [перевод с немецкого Д.С. Диденко]. Москва: Эксмо, 2021. 320 с.

УДК 796.062.4

УПРАВЛЕНИЕ СИСТЕМОЙ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ГОРОДЕ СЕВАСТОПОЛЕ

Волкова Юлия Викторовна, магистр, Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Россия, Севастополь
volkova-yuliya.2017@yandex.ru n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема управления системой спортивных соревнований в городе Севастополе, проанализирована и обоснована необходимость разработки решений по оптимизации процесса формирования календарного плана в городе Севастополе.

Ключевые слова: календарный план, организационно-методическое сопровождение, спортивные организации, региональные федерации, санкции

MANAGEMENT OF THE SPORTS COMPETITIONS SYSTEM IN THE CITY OF SEVASTOPOL

Volkova Yulia Viktorovna, master, 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, Russia, Sevastopol

Abstract. This article considers the problem of managing the system of sports competitions in the city of Sevastopol, analyzes and justifies the need to develop solutions to optimize the process of forming a calendar plan in the city of Sevastopol.

Keywords: calendar plan, organizational and methodological support, sports organizations, regional federations, sanctions

Введение

Развитие физической культуры и спорта является одной из основных концепций государственной политики Российской Федерации. Данное направление современной жизни России интенсивно развивается. 19 ноября 2020 года на заседании Правительства Российской Федерации была одобрена Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года (далее Стратегия).

В Стратегии органами государственной власти отмечается недостаток качественной и оперативной статистики, в том числе на региональном уровне [3]. При этом современное отраслевое планирование возможно в условиях высокой информированности и прозрачности. В связи с этим актуальным направлением развития является оценка качественных показателей формирования Календарных планов спортивных мероприятий, по которым на текущий момент не организован сбор статистической информации. Таким образом, одним из ключевых вызовов на сегодняшний день является цифровизация в области физической культуры и массового спорта.

Основываясь на приоритетных направлениях Стратегии, считаем целесообразным изучить существующие методики формирования календарных планов соревнований с учетом специфики спортивных организаций города Севастополя, оценить эффективность исполнения календарного плана, выявить проблемные вопросы и на основе проделанной работы предложить пути оптимизации процесса формирования календарного плана города Севастополя.

Основная часть

Единый календарный план (далее ЕКП) всероссийских, межрегиональных и международных физкультурно-спортивных мероприятий – это документ, определяющий перечень межрегиональных и

всероссийских официальных физкультурных мероприятий, перечень спортивных мероприятий, перечень международных физкультурных мероприятий и международных спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), проводимых на территории Российской Федерации, перечень физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по реализации комплекса ГТО, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации к международным спортивным мероприятиям и обеспечения участия спортивных сборных команд Российской Федерации в международных спортивных мероприятиях [1, 2].

Основными задачами ЕКП являются:

- а) создание целостной системы физкультурных мероприятий, способствующей развитию массовой физической культуры среди различных слоев и социальных групп населения Российской Федерации;
- б) создание целостной системы спортивных мероприятий по видам спорта в целях развития видов спорта, отбора спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации (основной и резервный составы) и обеспечения целенаправленной подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации для их успешного участия в крупнейших международных соревнованиях — Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира и Европы;
- в) координация взаимодействия организаторов физкультурных и спортивных мероприятий.

Единый календарный план состоит из 2-х разделов:

- а) физкультурные мероприятия;
- б) спортивные мероприятия.

Многолетняя подготовка в любом виде спорта предусматривает регулярное участие спортсмена в различных соревнованиях. Вся

индивидуальная тренировочная деятельность зависит от составления единого календаря соревнований, так как именно соревнования являются индикатором максимальной реализации возможностей спортсмена. Чем выше этап подготовки спортсмена, тем в большем количестве соревнований он принимает участие.

Существует прямая зависимость подготовки спортсмена от календаря соревнований.

На современном этапе развитие спорта в мире и внутри страны обеспечивается стройной, хорошо спланированной системой соревнований.

Опыт работы одного из авторов статьи в должности заместителя директора по спортивно-массовой работе в спортивной школе, а также тренерский опыт позволили изучить существующие методики формирования календарных планов с учетом специфики спортивной организаций и региона в целом, определить эффективность исполнения календарного плана, выявить проблемные вопросы и на основе проделанной работы предложить пути оптимизации процесса формирования календарного плана.

С одной стороны, согласно документу «Порядок включения физкультурных и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий» внести изменения в календарный план можно за 5 дней до проведения соревнования, но в каждом регионе существуют свои особенности. Для того, чтобы спортивная школа смогла внести изменения в календарный план соревнований, ей необходимо обратиться в региональную Федерацию по виду спорта, Федерация должна утвердить изменения, а затем обратиться в вышестоящий орган исполнительной власти для того, чтобы эти изменения были внесены в Единый календарный

план региона. Но, к сожалению, проблема в том, что количество таких изменений, инициируемых различными физкультурно-спортивными организациями региона достаточно большое, поэтому исполнительный орган может их не внести, так как приказ об изменениях КП соревнований выходит 1 раз в месяц.

Составление сметы тоже происходит в бумажном варианте, и заместителям директоров спортивных школ приходится не только составлять сметы, но и отслеживать соблюдение всех статей расходов на соревнования. При этом нельзя выйти за лимиты финансирования.

Сегодня так сложилась обстановка, что аэропорты некоторых городов закрыты и добраться до места проведения соревнований стало очень сложно и время, проведенное в дороге к месту проведения соревнований, увеличилось, что приводит к увеличению сметы.

Все эти проблемы необходимо решать оперативно, без потери качества тех услуг, которые предоставляет спортивная школа (соревновательная подготовка) спортсмену.

Выводы

Подводя итог можно сказать о том, что единый календарный план региональных и всероссийских соревнований должен стать более гибким и быть готовым перестраиваться, реагировать на внешние факторы. Зависит это от перераспределения финансирования, управленческих решений, наличия квалифицированных специалистов, умеющих быстро анализировать меняющиеся жизненные ситуации и составлять план с учетом возникших ситуаций.

Существует ряд путей для создания оптимальных условий для спортсменов и эффективного формирования календарных планов спортивных мероприятий, над которыми мы сейчас активно работаем и впоследствии будем рады представить для изучения специалистами в

области спорта. Необходимо упростить формализованный подход к формированию календарного плана спортивных мероприятий в регионе.

Также необходимо перевести в электронный формат весь документооборот, который поможет проходить все процедуры согласования изменений за короткий промежуток времени.

Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Закон города Севастополя «О физической культуре и спорте в городе Севастополе» от 20 июля 2015 года № 166 – ЗС.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, Постановление Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р
4. Порядок включения физкультурных и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Приказ Минспорта России от 27 августа 2021 г. N 667.
5. Андрющенко, Л.Б. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точки роста /Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 2. – С. 55-60.
6. Горшков, В.Е. Управление физической культурой и спортом современных условиях: учебное пособие / В. Е. Горшков, В. А. Какузин, А. В. Починкин. М.: МОГИФК, 2016. - 110 с.

УДК 796/799

ПРОБЛЕМАТИКА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

*Восковский Сергей Андреевич, старший преподаватель, Белгородский
государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,
Россия, Белгород
fiz_dimon@mail.ru*

Аннотация. Материал статьи посвящен выявлению проблем подготовки лыжников гонщиков студентов технических вузов. Современная студенческая молодежь имеет низкий уровень физической подготовленности и загружена учебной деятельностью, что делает актуальным выявление факторов, снижающих эффективность учебно-тренировочного процесса лыжников гонщиков. Результаты исследования могут быть использованы при организации учебно-тренировочного процесса с лыжниками гонщиками студентами технических вузов

Ключевые слова: подготовка, студенты, учебная деятельность, дистанционная форма обучения, лыжник гонщик.

PROBLEMS OF TRAINING SKI RACERS IN TECHNICAL UNIVERSITY

*Voskovsky Sergey Andreevich, senior lecturer, Belgorod State
Technological University. V.G. Shukhova, Russia, Belgorod*

Abstract. The material of the article is devoted to identifying the problems of training skiers, racers, students of technical universities. Modern student youth has a low level of physical fitness and is loaded with educational activities, which makes it relevant to identify factors that reduce the effectiveness of the training process of ski racers. The results of the study can be used in the organization of the educational process with skiers, racers, students of technical universities.

Key words: training, students, educational activity, remote form of education, skier-racer.

Введение

В современных условиях развивающееся производство и соответственно технологии предъявляют требования к уровню и качеству подготовки специалистов, где особое значение приобретает учебный процесс и перевод его в условия способствующее более качественному состоянию. Соответственно подготовка специалиста технического профиля достаточно сложный и длительный процесс, сопряженный со значительными временными затратами на освоение целого списка учебных дисциплин. Но изучение ряда дисциплин не должно отрицательно сказываться на состоянии здоровья. Так одним из эффективнейших оздоровительных средств физической культуры и спорта являются занятия лыжным спортом. В процессе занятий лыжным спортом благотворное воздействие оказывается на все органы и системы организма. Эффективно совершенствуются физические кондиции [1, 2, 5, 6].

Основная часть

Один из способов повышения эффективности подготовки специалиста является активное вовлечение в занятия различными видами спортивной деятельности. Среди видов спорта, эффективно снимающих психологическое напряжение развившееся в течении учебного дня, совершенствование уровня основных физических качеств, закаливание и оздоровление организма является занятия лыжным спортом [1, 2].

Лыжные гонки эффективны в воспитании основных физических качеств, но наиболее они эффективны в воспитании выносливости и работоспособности, которая имеет высокий коэффициент корреляции с состоянием здоровья [3, 4, 5, 6].

Но для студентов спортсменов данные занятия порождают ряд сложностей и проблем. Основной проблемой является необходимость выделить значительный объем времени на учебно-тренировочный процесс, так как студенты вузов, в том числе и технических загружены аудиторными и не аудиторными, т.е. самостоятельными занятиями. Не меньшую проблему представляет и современные изменения в рабочих программах учебных дисциплин. Так при анализе рабочих программ дисциплин осваиваемых в стенах вузов отмечается тенденция увеличения объема времени на самостоятельное освоение и снижение объема аудиторных занятий, что затрудняет освоение учебной дисциплины.

В процессе бесед со студентами занимающимися лыжными гонками выяснилось, что среди трат времени, выделенных на учебный процесс, основными являются затраты времени на освоение точных наук. В процессе освоения учебного материала значительную трудность представляет и выполнение заданий, полученных в процессе аудиторных и самостоятельных занятий.

Для освоения начинающими вида спорта «Лыжные гонки» возникает достаточно много проблем, среди которых ограниченность лимитов времени необходимых для освоения учебных дисциплин, выполнения работ по обслуживанию себя (стирка, приготовление пищи и т.д.), так же необходимо выделить время и на занятие интересным видом спорта. В процессе бесед со студентами спортсменами выяснилось, что на занятия приходится выделять до 4-5 часов. В этот объем входит прибытие к месту занятия, подготовка инвентаря, сама тренировка и добраться к местам проживания и так 3-4 раза в неделю.

Не меньшую проблему представляет и низкий интерес к лыжным гонкам у студентов и школьников. Опрос студентов, показывает, что очень мало студентов первого и второго курсов до поступления в вуз занимались лыжными гонками, в том числе и в школе в рамках учебной дисциплины

«Физическая культура». В большинстве случаев в школах даже не было лыжных баз и специалистов, владеющих методикой обучения передвижению на лыжах. В основном набирают педагогов со спортивной специализацией в игровых видах (футбол, баскетбол, волейбол). В основном занимающиеся лыжными гонками это студенты, прибывшие из северных регионов России.

В процессе бесед с членами сборной команды по лыжным гонкам Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова выяснилось, что основной проблемой является освоение точных наук, в которые входят различные виды физики и математики. На данные дисциплины приходится основные затраты времени.

Для выявления затрат времени на освоение учебных дисциплин в течении учебного дня провели опрос студентов 3 курса. Опрос провели по анкетам разработанных автором. Результаты опроса приведены на рисунке1.

Наибольшую проблему составляет самостоятельное освоение учебных дисциплин студентами находящихся на тренировочных сборах или соревнованиях. Благодаря современным технологиям дистанционный формат позволяет нивелировать географическую дистанцию между студентами и преподавателями.

Так же в процессе бесед со студентами спортсменами выяснилось, что тренер должен оказывать помощь при налаживании взаимодействия студентов, выезжающих на спортивные сборы или соревнования и профессорско-преподавательский составом. Данное необходимо, так как ряд студентов первых курсов не совсем понимают процесс освоения дисциплин в том числе и сложных самостоятельно и необходимости взаимодействия с педагогом.

При отъезде на спортивные сборы или соревнования студенты получали задание и учебные материалы у профессорско-

преподавательского состава в электронном виде и рекомендации по взаимодействию с преподавателем.

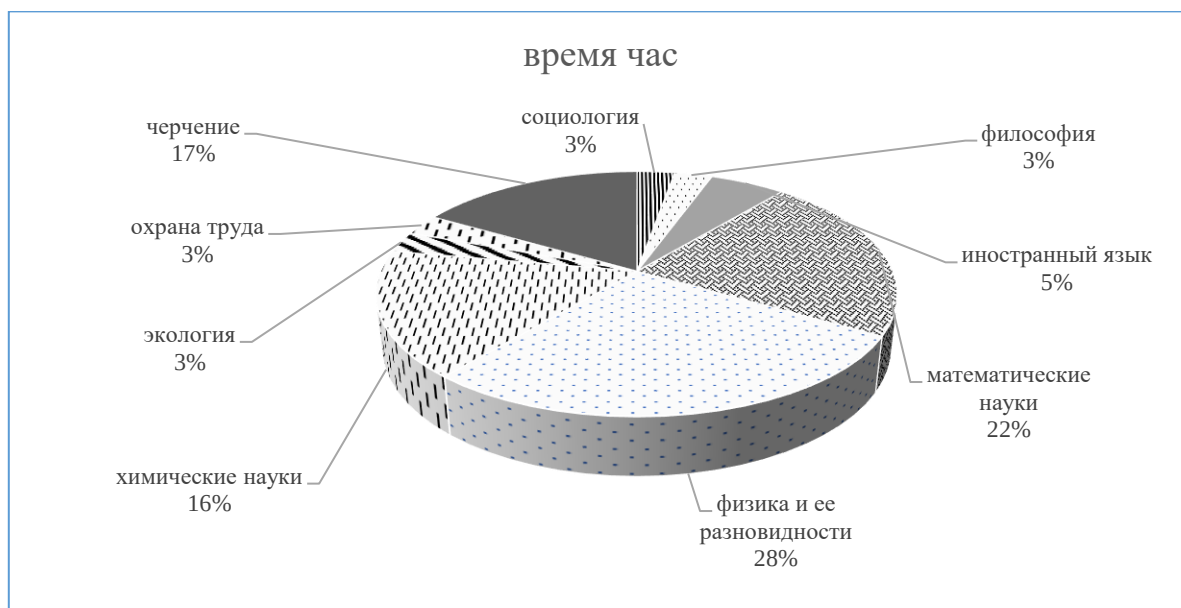


Рисунок 1 – Максимальные затраты времени студентами Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова на освоение учебных дисциплин

Неменьшую проблему составляет и стоимость лыжного инвентаря. В ряде случаев университет может обеспечить занимающихся только спортивным инвентарем годным для обучения передвижению на лыжах, освоения техники лыжных ходов, но для соревновательной деятельности данный инвентарь не подходит. Соответственно студенту спортсмену необходимо приобрести данный инвентарь за свой счет. В ходе анализа цен на инвентарь необходимый для лыжных гонок выяснилось, что затраты составляют от 100 000 рублей и более, что далеко не все могут себе позволить такие траты на занятия лыжным спортом. В данный объем входит приобретение лыж, лыжные палки и ботинки (всё перечисленное 2 пары) для конькового и классических ходов, смазки, парафины и технические жидкости для обслуживания лыж (смывки смазок и парафинов).

Необходимый инвентарь невозможно приобрести один-два комплекта на сборную, так как лыжный инвентарь приобретается под конкретного спортсмена, где учитывается рост и вес и для других спортсменов приобретенный инвентарь может не подойти по ряду показателей. Так же необходимо приобрести инструмент для обслуживания лыж, к которым относятся утюжки, щетки, станок для фиксации лыжи во время обслуживания и т.д. Необходим специалист умеющий и знающий как обращаться с данным инструментом, смазками и парафинами, так как сам спортсмен не всегда имеет навыки работы с инструментом для обслуживания лыж и обладает знаниями технологии подготовки лыж к соревновательному и тренировочному процессу.

В ходе бесед с членами сборной команды по лыжным гонкам выяснилось, что целью обучения в вузе является подготовка специалиста, где учебный процесс связан с освоением значительного списка учебных дисциплин, то дистанционный формат обучения способствует повышению эффективности учебного процесса, в котором наибольшую актуальность имеет именно взаимодействие с преподавателями ведущих учебный процесс в том числе и по точным наукам в дистанционном формате.

Выводы

В процессе исследования автор пришел к следующим выводам:

- лыжные гонки являются высокоэффективным средством оздоровления студенческой молодежи;
- основной проблемой в подготовке лыжников-гонщиков, обучающихся в технических вузах, является большая загруженность учебной деятельностью;
- дистанционная форма организации занятий является высокоэффективным средством освоения дисциплин для студентов, находящихся на тренировочных сборах;

Место и роль физической культуры в современном обществе

— для освоения точных наук студентам-спортсменам, находящимся на спортивных сборах, целесообразно дистанционное взаимодействие со студентами посредством видеоконференций и электронной почты;

— так же студентам-спортсменам, активно занимающимся спортом и показывающим высокие результаты, необходимо дополнительно пролонгировать сдачу зачетной и экзаменационной сессии;

— учебное заведение должно оказывать помощь в приобретении спортивного инвентаря для студентов лыжников-гонщиков, данное условие необходимо, так как не у всех студентов имеется возможность приобрести спортивный инвентарь необходимого качества и в необходимом объеме.

Литература

1. Великанова, Т.В. Динамика физической подготовленности лыжников-гонщиков студенческого возраста / Т.В. Великанова, С.А. Долбунов // Актуальные вопросы теории и методики физической культуры и спорта: Сборник материалов 1 научно-практической конференции, Малаховка, 20 ноября 2019 года / Министерство спорта Российской Федерации, Московская государственная академия физической культуры, Факультет магистерской подготовки. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 92-95.

2. Гаврилов, А.П. Особенности подготовки лыжников гонщиков в условиях вуза / А.П. Гаврилов // Физическое воспитание и спортивная тренировка: сборник научных трудов / Федеральное агентство по образованию; Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия (СибАДИ). – Омск: Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия (СибАДИ), 2006. – С. 195-199.

3. Герасимов, Н.П. Подготовка спортсменов-лыжников в техническом вузе с использованием спортивного инвентаря с

повышенными эксплуатационными качествами / Н.П. Герасимов // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56-7. – С. 63-68.

4. Лапшин, А.В. Подготовка лыжников-гонщиков массовых разрядов в учебном процессе вуза на основе формирования ценностного отношения к здоровью / А.В. Лапшин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 34.

5. Парфенов, А. С. Подготовка лыжников-гонщиков в вузе / А. С. Парфенов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 355-357.

6. Пятаева, Ю.Д. Методика физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза / Ю.Д. Пятаева // Студенческая наука - взгляд в будущее: Материалы XVI Всероссийской студенческой научной конференции, Красноярск, 24–26 марта 2021 года. – Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет, 2021. – С. 296-299.

УДК 37.016:[796.012.2:796.322]

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИЗУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ГАНДБОЛА

*Воюш Павел Владимирович, преподаватель, Ярец Геннадий
Григорьевич, преподаватель, Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка, Беларусь, Минск*
pashavoyush@gmail.com, gennadijarec@gmail.com

Аннотация. Посредством трехлетнего мониторинга координационных навыков учащихся филиала Белорусского национального технического университета «Минский государственный машиностроительный колледж» раскрыта проблема слабой развитости названных навыков; авторами предлагается перечень упражнений с элементами гандбола для развития координации с целью их включения в комплекс ОФП.

Ключевые слова: гандбол, координационные навыки, работа с мячом, методика преподавания гандбола.

FORMING COORDINATING SKILLS THROUGH STUDYING THE ELEMENTS OF HANDBALL

*Voyush Pavel Vladimirovich, lecturer, Yarets Gennady Grigorievich,
lecturer, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
Belarus, Minsk*

Abstract. Through a three-year monitoring of the coordination skills of students of the Belarusian National Technical University «Minsk State Machine-Building College» branch, the problem of the poor development of these skills was revealed; the authors propose a list of exercises with elements of handball for the development of coordination in order to include them in the complex of general physical training.

Keywords: handball, coordination skills, ball handling, handball teaching methodology.

Введение

В условиях гиподинамии современной молодежи, усиленной последствиями пандемийной самоизоляции, ярко проявляется недостаточный уровень развития координационных навыков обучающихся. И это не только проблема обучения физической культуре, но и вопрос здоровья, качества жизни молодых людей. Слабый уровень сформированности координационных навыков не позволяет гармонично развивать другие физические качества, препятствует закреплению быстрых и физиологичных двигательных реакций на внешние вызовы, что в конечном счете угрожает безопасности жизнедеятельности.

Стоит отметить, что с нейрофизиологической точки зрения, упражнения на крупную моторику, заставляющие эффективно, точно, быстро и упорядоченно двигаться, активно развивают мозг, который к 17 годам достигает расцвета когнитивных функций. То есть включение в рутинный комплекс ОФП элементов двигательной координации дает дополнительный эффект, что особенно важно при обучении подростков.

Основная часть

В течение трех лет (2018–2021) на базе филиала Белорусского национального технического университета «Минский государственный машиностроительный колледж» (МГМК БНТУ) проводился мониторинг уровня развития координационных навыков учащихся 15–16 лет. Тест выполнялся в начале учебного года и включал упражнения на одновременную ловлю баскетбольного и теннисного мячей в статике и в движении. Тестированию подверглись учащиеся основной, подготовительной групп здоровья, спецмедгрупп и ЛФК.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Сводные результаты первичного тестирования показали: а) различия в уровне подготовленности девушек и юношей, б) небольшую долю молодых людей, обладающих координационными способностями, в) недостаточный уровень развития навыка для осуществления разных видов физической и бытовой активности (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Развитие координационных навыков учащихся МГМК БНТУ

	Всего	Высокий уровень	Средний уровень	Слабый уровень
Девушки (чел.)	100	12	55	33
Девушки (%)	100	12	55	33
Юноши (чел.)	225	32	182	11
Юноши (%)	100	14,3	80,8	4,9

В связи с вышеизложенным предлагается ввести в комплекс ОФП элементы спортивных игр, в частности, гандбола, которые способствуют формированию и закреплению базовых координационных навыков.

1. Индивидуальные упражнения с мячами. И.П. – стоя на месте. Подбрасывание и ловля мяча вверх над головой, после хлопка и после хлопка с поворотом на 360⁰, после приседания или касания обеими руками пола.

Комбинированные упражнения – 1) подбрасывание, приседание и ловля мяча в прыжке, 2) подбрасывание, касание руками пола и ловля мяча в прыжке.

С целью усложнения упражнение проводится, во-первых, с ловлей мяча двумя и одной рукой и, во-вторых, со сменой вида мяча (гандбольный, теннисный, набивной разного веса). Также можно выполнять это и последующие упражнения стоя на одной ноге.

2. Упражнения в парах с одним мячом. И.П. – учащиеся стоят лицом друг к другу. Передача правой рукой партнеру и ловля левой и наоборот, передача мяча с отскоком от пола (или передача мяча с отскоком от пола с

разворотом на 360°); передача друг другу и ловля мяча двумя руками снизу из-за спины через голову, а также снизу между ног.

Комбинированные упражнения – бросок мяча партнеру одной рукой с отскоком от пола, затем бросок по прямой параллельно полу.

Для усложнения упражнение проводится с ловлей мяча двумя руками и передачей одной, а затем – ловлей одной и передачей другой рукой. Также возможна работа одновременно с двумя мячами, различными по весу и размеру – гандбольным и теннисным, гандбольным и набивным.

3. Работа в парах двумя мячами. И.П. – учащиеся стоят лицом друг к другу. Одновременная ловля и передача мяча друг другу одной рукой параллельно полу, затем – с отскоком, затем – комбинированно.

Упражнение может выполняться с одинаковыми и разными по весу мячами, а также в парах, тройках, четверках.

Работа на занятиях проводится поэтапно – от статических индивидуальных упражнений к статическим парным. В тренировочном процессе работа с мячами дополняется упражнениями в движении, но это требует специального обучения и может рассматриваться как продолжение закрепленных навыков, полученных в процессе ОФП.

Выводы

Таким образом, включение в комплекс ОФП работы по развитию координации с элементами гандбола будет не только способствовать развитию навыков работы с мячами, необходимых для спортивных игр, но и улучшению координационных способностей учащихся, уменьшению времени отклика мозга на раздражитель – и в конечном счете, к активизации жизненно важных функций.

Литература

1. Гусев, А.Ю. Методика формирования координационных способностей у юных гандболистов на основе моделирования

соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ю. Гусев [Электронный ресурс]. – Волгоград, 2003. – 159 с. – Режим доступа: <https://www.ih-academy.com/publications/295962>. (Дата обращения 23.04.2022).

УДК 796.015.4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Ганжа Вероника Павловна, бакалавр, Строшкова Нина Тадэушевна,
кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-
гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, Россия, Севастополь*
vera.ganzha.99@mail.ru n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена методика использования средств круговой тренировки в занятиях фитнесом женщин первого зрелого возраста, позволяющая улучшить показатели физической работоспособности.

Ключевые слова: методика круговой тренировки, женщины первого зрелого возраста, физическая подготовленность.

THE USE OF CIRCULAR TRAINING IN FITNESS CLASSES FOR WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE

*Ganzha Veronika Pavlovna, bachelor, 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, Russia, Sevastopol*

Abstract. This article presents a method of using circular training tools in fitness classes for women of the first mature age, which allows improving physical performance indicators.

Keywords: circular training technique, women of the first mature age, physical fitness.

Введение

Анализ практики обучения и научно-методической литературы в системе физического воспитания, показал, что занятия по программе круговой тренировки являются научно обоснованной системой физических упражнений.

Круговая тренировка совмещает в себе очень эффективные, результативные гимнастические упражнения с тренировкой и отягощениями, упражнениями на гибкость, использование принципов повторений, специфичности нагрузок и упражнениями на сопротивление. Круговая тренировка, например, в сравнении с другими методами, более полно, обширно позволяет реализовать занятие по фитнесу в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств [1,2].

Однако, в современной практике использование средств круговой тренировки в фитнесе стало отходить на второй план. Данная проблема и определила направленность представляемой работы: использование средств круговой тренировки у женщин первого зрелого возраста, занимающихся фитнесом [3].

Основная часть

Для определения эффективности применения круговой тренировки для женщин первого зрелого возраста нами было проведено исследование, которое было реализовано на базе спортивного клуба «Арена» с октября 2021 года по март 2022 года.

Для проведения исследования нами были протестированы сорок участниц и сформированы две группы по десять человек (контрольная и экспериментальная). Основным критерием отбора было формирование групп однородных по составу и опытом регулярного посещения тренировочных занятий в течение полугода.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Контроль физической подготовленности женщин, занимающихся фитнесом, проводился в целях объективной количественной оценки силы, выносливости, скорости и гибкости.

Тестирование проводилось два раза: в начале и в конце исследования.

Контрольная группа занималась по системе силовой тренировки X-CROSS 3 раза в неделю. В тренировочном процессе экспериментальной группы применялся метод круговой тренировки, занятия проводились три раза в неделю.

Контроль физической подготовленности женщин, занимающихся фитнесом, проводился в целях объективной количественной оценки силы, выносливости, скорости и гибкости. Нами были отобраны следующие контрольные тесты: степ-тест; сгибание и разгибания рук в упоре лежа; удержание веса тела на согнутых ногах; «берпи»; складка из положения седа.

На констатирующем этапе исследования статистически достоверных результатов выявлено не было (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования на констатирующем этапе исследования в двух группах

№	Тесты	КГ	ЭГ	p
1.	Степ- тест, индекс	73,90 ±1,80	61,80±1,74	≥0,05
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, (раз)	5,50 ±0,56	5,80±0,68	≥0,05
3.	Удержание веса тела на согнутых ногах, с	58,20 ±2,66	46,90±2,20	≥0,05
4.	«Берпи», (раз)	18,00 ±0,79	14,70±0,99	≥0,05
5.	Складка, см	10,10 ±0,90	5,40±0,57	≥0,05

В таблице 2 представлена методика занятий в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 2– Методика занятий в контрольной и экспериментальной группах

Контрольная группа	Экспериментальная
1) Аэробная разминка 2) Кардио часть (прыжки со скакалкой, берпи, джампинг-джэк, степ-прыжки) 3) Приседания 1х1, 2х1, 2х2, статика 3.1) выпрыгивания из приседа 3.2) Удержание веса тела на согнутых ногах 4) Выпады с гантелями (статика, динамика, 1х1, 2х1) 4.1) Прыжки в выпаде 4.2) Выпады в статике плюс пружина 5) Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5.1) Сгибание разгибание рук в упоре лежа с диагональным касанием плечевого сустава 5.2) Сгибание разгибание рук в упоре лежа с переходом вперед-назад в упоре лежа 6) Упражнения с гантелями на мышцы рук 7) Упражнения на мышцы живота 8) растяжка, восстановление дыхания, упражнение вакуум	1) Кардио-часть (1 круг, отдыха нет) Первый этап – бег на месте Второй этап – джампинг-джэк Третий этап – бег с захлестыванием голени на месте Четвертый этап – прыжки на месте Пятый этап – бег с высоким подниманием бедра на месте 2) Тренировочный круг (8 упражнений, 4 круга, каждый круг по 30 секунд, отдых между кругами 1-1,5 минуты) Первый этап – Подъем туловища из положения лежа на спине Второй этап – Берпи Третий этап – сгибание разгибание рук в упоре лежа Четвертый этап – гиперэкстензия Пятый этап – приседания Шестой этап – берпи Седьмой этап – Удержание веса тела на предплечьях Восьмой этап - скалолазы 3) Растяжка, упражнения на восстановление дыхание, вакуум
1) Аэробная разминка 2) Приседания с грифом 1х1, 2х1, 2х2, пружина, стульчик 3) Мертвая тяга 1х1, 2х2, 1х2 4) Ягодичный мостик с грифом 1х1, 2х2, статика 5) Сгибание разгибание рук в упоре лежа 6) Упражнения с гантелями для мышц рук 7) Стретчинг, упражнения на восстановление дыхания	1) Аэробная разминка 2) Круговая (11 упражнений, 3 круга, каждое упражнение по 30 секунд, отдых между кругами 1-2 минуты) 1 – джампинг 2 – диагональные выпады (на обе ноги) 3 – берпи 4 – боковая планка (правый бок) 5 – боковая планка (левый бок) 6 – берпи 7 – приседания, руки за голову 8 – сгибание разгибание рук в упоре лежа 9 – джампинг 10 – Подъем туловища из положения лежа на спине 11 – бег в стойке на прямых руках (в упоре лежа) 3) Круговая (1 упражнение по 30 секунд, 4 круга, отдых между кругами 30 секунд) 1- Ягодичный мостик 4) Стретчинг, упражнения на восстановления дыхания, вакуум

Продолжение таблицы 2

1) Аэробная разминка	1) Аэробная разминка
2) Приседания – 100 раз	2) Круговая (4 упражнения по 30 сек, 2 круга без отдыха) 1- Приседания
3) Джампинг – джэк 40-50 раз	2- Джек в планке на прямых руках 3- Выпады
4) Присед с грифом 1х1, 1х2, 2х2, 3х1, 3х3	
5) Мертвая тяга 1х1, 2х2	4- Удержание веса тела на предплечьях
6) Кардио-часть (выпрыгивания из полного приседа)	3) Круговая (4 упражнения по 30 секунд, 3 круга без отдыха) 1- Сгибание
7) Упражнения с гантелями на мышцы рук	разгибание рук в упоре лежа
8) Кардио-часть (прыжки со скакалкой)	2- Гиперэкстензия
9) Упражнения для мышц живота (планка, скалолазы, скручивания, ситапы)	3- Статическая гиперэкстензия 4- Удержание веса тела на согнутых ногах
10) Стретчинг, упражнения на восстановление дыхания, вакуум	4) Круговая (4 упражнения по 30 секунд, 4 круга без отдыха) 1- Скалолазы
	2- Ягодичный мостик
	3- Подъем туловища из положения лежа на спине
	4- Air-приседы
	5) Стретчинг, упражнения на восстановление дыхания, вакуум

По окончании шести месяцев женщинам был дан двухдневный отдых, перед проведением повторного тестирования. Результаты итогового тестирования обеих групп представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Динамика показателей испытуемых контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в начале и в конце эксперимента

№	Тесты	КГ		ЭГ		р
1.	Степ- тест, индекс	до	73,90 ±1,80	до	61,80±1,74	≤0.05
		после	76,00 ±1,38	после	86,10±0,98	
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, (раз)	до	5,50 ±0,56	до	5,80±0,68	≤0.05
		после	15,40 ±0,64	после	18,30±0,58	
3.	Удержание веса тела на согнутых ногах, с	до	58,20 ±2,66	до	46,90±2,20	≤0.05
		после	63,80 ±2,03	после	99,10±10,72	
4.	«Берпи», (раз)	до	18,00 ±0,79	до	14,70±0,99	≤0.05
		после	20,00 ±0,63	после	24,10±0,41	
5.	Складка, см	до	10,10 ±0,90	до	5,40±0,57	≤0.05
		после	12,80 ±0,95	после	15,80±0,17	

Выводы

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Проблема использования средств круговой тренировки у женщин первого зрелого возраста, занимающихся фитнесом весьма актуальна.

2. Процесс повышения уровня функциональной подготовленности у женщин, занимающихся фитнесом – проблема, которая может решаться путем систематических тренировок в соответствии с научно обоснованной программой подготовки. При этом включение в тренировочный процесс использования средств круговой тренировки значительно повышает уровень функциональной подготовленности у женщин, занимающихся фитнесом.

3. Исследование показало, что предложенные комплексы тренировочных занятий для контрольной и экспериментальной групп дали положительный результат. Однако видно, что программа, предложенная для экспериментальной группы, была более эффективна.

Литература

1. Баглаенко, Н. Круговая тренировка. / Н. Баглаенко // Железный мир, - 2014. № 01- 02. – С. 21-22.

2. Вильчковский, Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке / Э. С. Вильчковский // Физическая культура в школе. / Э.С. Вильчковский, - 1987. - №7. – С. 46-47.

3. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. - 2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980. - 253 с.

УДК 372.8

РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

*Глинчикова Лариса Александровна, кандидат педагогических наук,
доцент, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
Россия, Калининград*

*Федулина Инна Рифадовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы, Россия, Уфа
loraglin@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются возможности обучения теоретическим знаниям и практическим умениям по предмету «физическая культура» в школе в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: учитель, обучающийся, физическая культура, дистанционное обучение.

IMPLEMENTATION OF PHYSICAL CLASSES IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

*Glinchikova Larisa Aleksandrovna, candidate of pedagogical sciences,
associate professor, Baltic Federal University named after Immanuel Kant,
Russia, Kaliningrad*

*Fedulina Inna Rifadovna, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla,
Russia, Ufa*

Abstract. The article discusses the possibilities of teaching theoretical knowledge and practical skills in the subject of "physical culture" at school in the context of distance learning.

Keywords: teacher, student, physical culture, distance learning.

Введение

Актуальность данного исследования обусловлена социальной ситуацией, вызванная распространением Covid-19, которая привела к необходимости активного внедрения дистанционного обучения. На сегодняшний день развитие телекоммуникационных технологий находится на достаточно высоком уровне, однако, обучение физической культуре, как школьной дисциплине, не имеет готовых решений в данных условиях обучения. Не смотря на сложившиеся обстоятельства, школьники должны иметь возможность полноценно обучаться для получения качественного образования.

Цель нашей работы – предоставить обучающимся возможность освоения основной образовательной программы по дисциплине «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения.

Основная часть

Дистанционное обучение, по своей сути «взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность» [1]. Учитывая, что задачей учителя является обеспечение обучающихся практическим овладением знаниями и умениями, то учитель должен подобрать методы обучения, позволяющие школьникам активировать их познавательную, двигательную, а также творческую деятельность.

Проанализировав литературные источники, мы обнаружили, что для реализации физкультурных занятий учителя используют ставшие наиболее популярными для других предметов платформы для проведения он-лайн занятий, это - ZOOM, Moodle, YouTube, а также другие. Но, несмотря на то, что, например, режим самоизоляции в период пандемии предполагает нахождение обучающихся на дому, то есть в условиях вынужденной

гиподинамией и автоматически требует увеличения двигательной активности населения в общем, к сегодняшнему дню все специалисты приходят к выводу, что ни одна платформа не позволяет решить двигательные задачи обучающихся любого возраста, необходимые для полного освоения программы по дисциплине «физическая культура». Приведенные интерактивные платформы в состоянии только либо дополнить физкультурные занятия, либо могут использоваться для самостоятельного обучения. В первую очередь, необходимо соблюдение правил техники безопасности при занятиях на дому, что учитель может только рекомендовать, но не контролировать. Данное обстоятельство снижает перечень используемых средств для обучения.

Что касается теоретических занятий, в этом направлении уже накоплен достаточный опыт, лекционный материал размещается на ресурсе школы, также рекомендуется изучение учебников по физической культуре, для более полного усвоения теоретического материала проводятся видеоконференции с применением ситуационных задач по тематическому материалу. Учителя используют различные формы занятий для обогащения теоретического материала. Так, учитель физической культуры М.М. Батуев предлагает использовать для обогащения занятий по физической культуре кейс-технологии, по его мнению, «...кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений, ситуации с подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучаемого» [2]. Затем усвоение теоретического материала проверяется с помощью тестирования. Тестовые задания учителя могут разрабатывать самостоятельно и использовать уже готовые, разработанные специалистами в достаточном количестве и опубликованные. Вопрос же о проведении практических занятий до настоящего времени является открытым, учителей физической культуры беспокоит то обстоятельство, что очень сложно

соблюдать некоторые принципы обучения, такие как учет индивидуальных особенностей обучающихся, постепенное увеличение физической нагрузки, контроль над различными аспектами выполнения задания и многие другие. Однако, обозначенные трудности не останавливают творческий педагогический процесс, а дают толчок для разработки новых идей для их преодоления. В различных школах по-разному проходят уроки по физической культуре в дистанционном формате, самый распространенный вариант, это проведение уроков, как и по многим другим дисциплинам, на платформе ZOOM. Для проведения таких уроков по физической культуре необходимо сначала каждому обучающемуся установить программу на компьютер, учителю – готовить ссылки и запускать он-лайн трансляцию, в этом случае, учитель, используя метод показа, должен либо сам показать упражнение, либо продемонстрировать его в презентации или видео. Затем наблюдать, как данное задание выполняется обучающимися, для чего необходимо, чтобы камеры были настроены таким образом, чтобы все участники были в поле зрения (что является достаточно сложным обстоятельством, требующим особого внимания от учителя). Поэтому зачастую приоритет отдается самостоятельному выполнению упражнений по заданию учителя, в таком случае ответственность ложится на плечи родителей и самих обучающихся. Для того, чтобы не было негативного влияния от занятий физическими упражнениями необходимо научить обучающихся основным принципам: начинать занятие, даже если оно проводится самостоятельно по заданию учителя, необходимо с подготовки организма к нагрузкам, а также при выполнении любого упражнения нужно обязательно соблюдать правильную технику выполнения (для чего целесообразно обучающегося снабдить видеоматериалами, которые возможно неоднократно просматривать). В любом случае на первый план при дистанционных занятиях выходят правила безопасности. Так, для занятия в жилом помещении должно быть свободное пространство, и его

должно быть достаточно, т. к. есть вероятность при недостаточном его количестве столкновение обучающегося с стенами, мебелью и другими предметами. Важную роль играет напольное покрытие, чтобы оно не стало препятствием для занятий физическими упражнениями нужно подобрать коврик, который можно плотно прикрепить к полу. Также важным аспектом является правильный выбор одежды и обуви, они должны быть предназначенными для спортивных занятий.

Поскольку реальные социальные обстоятельства периодически приводят к необходимости проведения занятий в дистанционном режиме, в том числе и физкультурных, то учитывая вышесказанное, мы выделили некоторые рекомендации: урок, проводимый в режиме он-лайн, должен сохранять свою структуру; общее время проведения двигательной работы можно распределять на всю неделю (то есть, если по программе уроки физической культуры проводятся в общей совокупности 135 минут в неделю, то нет необходимости заниматься три раза по 45 минут, полезнее для здоровья будет заниматься ежедневно по 20 минут, не исключая воскресный выходной день, на который остается ещё 15 минут); занятия должны контролироваться учителем по физической культуре, это либо занятие он-лайн, где учитель должен иметь возможность видеть, как выполняет обучающийся задание, либо предоставлять учителю фото- и видеосъемки для анализа и возможности предоставления рекомендаций; также необходим самоконтроль в виде записей в тетрадь своих ощущений, успехов, анализа деятельности. Многие учителя для выполнения последней рекомендации используют задание: самостоятельно сложить физическое упражнение из известных двигательных элементов, зачастую с использованием подручного материала, находящегося в квартире, затем составить комплекс из нескольких упражнений. Составленный самостоятельно комплекс необходимо апробировать на себе и предоставить фото или, по возможности, видео его выполнения с анализом собственной

деятельности, что очень эффективно развивает творческий компонент у обучающихся.

Выводы

Дистанционное обучение, став социальной необходимостью, вошло в обязательный комплекс по преподаванию дисциплины «физическая культура» в школе, расширило дидактический арсенал средств, используемых в преподавании дисциплины, позволило совместить умственную и физическую деятельность и повысить интерес школьников к изучению физической культуры и спорта, развивать их творческие способности и расширять общий кругозор.

Литература

1. Андреев, А. А. Введение в дистанционное обучение. Учебно-методическое пособие. / А.А. Андреев. - М.: ФиС, 2007. 85 с.
2. Батуев, М.М. Методическое сообщение: Особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения / М.М. Батуев. – URL: https://ypok.pf/library/osobennosti_prepodavaniya_distciplini_fizicheskaya_ku_142920.html (Дата обращения: 05.05.2022).

УДК 796.4(075.8)

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО
ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ БОКСА**

Горобей Виктор Викторович, студент, Щекин Денис Витальевич, старший преподаватель, Строщкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Россия, Севастополь
nikesh@mail.ru n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена методика использования средств бокса для повышения уровня физической работоспособности мужчин второго зрелого возраста.

Ключевые слова: тренировочный процесс с использованием средств бокса, мужчины второго зрелого возраста, физическая работоспособность.

**THE METHOD OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL
PERFORMANCE OF MEN OF THE SECOND MATURE AGE BY
MEANS OF BOXING**

Gorobey Viktor Viktorovich, student, Shchekin Denis Viktorovich, senior lecturer, 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, Russia, Sevastopol

Abstract. This article presents a method of using boxing tools to increase the level of physical performance of men of the second mature age.

Keywords: training process using boxing tools, men of the second mature age, physical performance.

Введение

На фоне уменьшения доли физического труда, но увеличения его сложности, ритма и интенсивности, а также повышения требований к

квалификации работников, закономерное сокращение трудовых ресурсов становится существенной проблемой, одним из путей решения которой является увеличение трудового потенциала каждого работника, повышение его производительности и качества трудовой деятельности. Речь идет, прежде всего, о необходимости общего повышения уровня здоровья и улучшения физического состояния граждан, а также их физической и умственной работоспособности. Ведущую роль в этих процессах играет здоровый образ жизни, а также систематическое и рациональное использование средств двигательной активности.

Основная часть

Анализ научно-методической литературы по рассматриваемой нами теме показывает, что степень разработанности проблемы сохранения здоровья средствами физической культуры высока для детей и учащейся молодежи – дошкольников, школьников и студентов. Тогда как вопросы сохранения и развития здоровья у лиц среднего возраста разработаны недостаточно.

Занятия физической культурой и спортом для улучшения физического состояния могут быть очень разнообразны, и даже если человек долгое время вел малоподвижный образ жизни, возвращение к физической активности однозначно положительно отражается на его здоровье [1].

В последние годы в оздоровительных физических программах, предлагаемых специалистами, все чаще используются элементы из различных видов спорта [2].

В этой связи действенными средствами физической культуры, традиционно популярных у мужской части населения нашей страны, могут являться средства бокса, позволяющие эффективно и относительно быстро повысить уровень развития основных физических качеств, прежде всего силы, быстроты, ловкости.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Исследовательская работа осуществлялась в двух фитнес-клубах города Севастополя. В эксперименте приняли участие 10 мужчин в возрасте 40-45 лет. Все занимающие имели длительный перерыв в занятиях физическими упражнениями, при этом все в молодом возрасте увлекались боксом.

В силу большой загруженности испытуемых для них были организованы регулярные занятия 3 раза в неделю продолжительностью 1,5-2 часа.

Тренировочный процесс был разбит на микроциклы, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1 – Программирование тренировочного процесса для мужчин второго зрелого возраста

Тренировочный процесс у мужчин второго зрелого возраста был разбит на 3 микроцикла: втягивающий (который помог адаптироваться к постепенно возрастающим нагрузкам, физическая работа осуществлялась

на пульсе 110-140 уд/мин, при этом на первой неделе рабочий пульс был 110-130 ударов, на второй неделе занимающиеся работали в диапазоне 120-140 ударов, что позволяет повышать уровень тренированности в данной пульсовой зоне).

Второй микроцикл являлся базовым, основной задачей в данном цикле была работа в пульсовой зоне 140-150 уд/мин, интенсивность выполнения упражнений возрастала в зависимости от самочувствия занимающихся и их адаптации к нагрузкам. Методы реализации средств физической подготовки выступали, повторные и переменный, а также круговой. В этот период использовались тренажерные устройства.

Ударный микроцикл был включен уже на второй неделе тренировок, физическая нагрузка предлагалась уже на пульсе 140–165 уд/мин.

На констатирующем этапе исследования были получены следующие результаты, уровень развития скоростных качеств, который определялся в беге на 30 метров, был получен низкий результат, челночный бег и бег на 800 метров также оказался трудновыполнимым заданием и результат был также низким. С относительной легкостью были выполнены тесты на проявление силы, а проявление силовой выносливости недостаточно высоки. В прыжках в длину с места был показан средний результат.

На очень низком уровне оказались показатели специальной физической подготовки, о чем свидетельствуют полученные показатели: Количество ударов за 8 с – $17,5 \pm 0,76$, по требованиям это должно составлять 30 раз и количество ударов за 3 мин, этот норматив, так же оказался очень сложным для занимающихся.

Результаты промежуточного тестирования представлены на рисунке 2.

Место и роль физической культуры в современном обществе

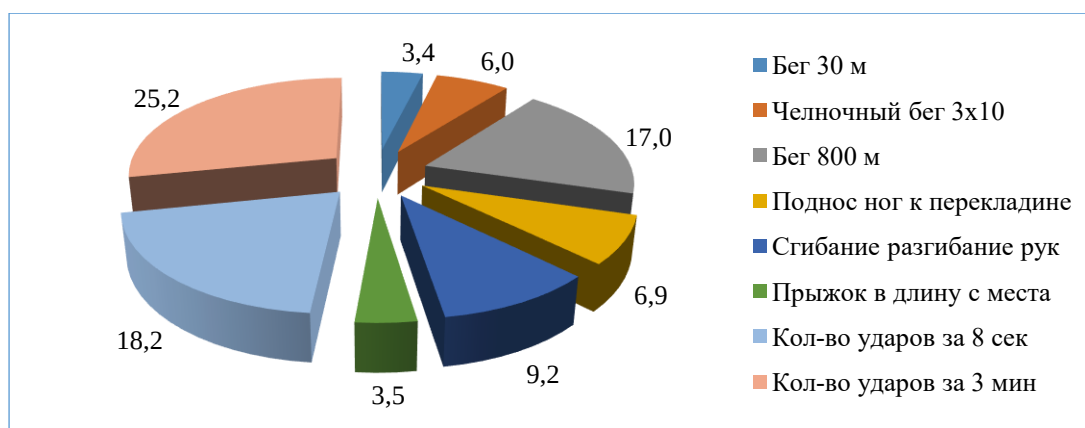


Рисунок 2 – Результаты промежуточного тестирования мужчин 40-45 летнего возраста

Результаты итогового тестирования представлены на рисунке 3.

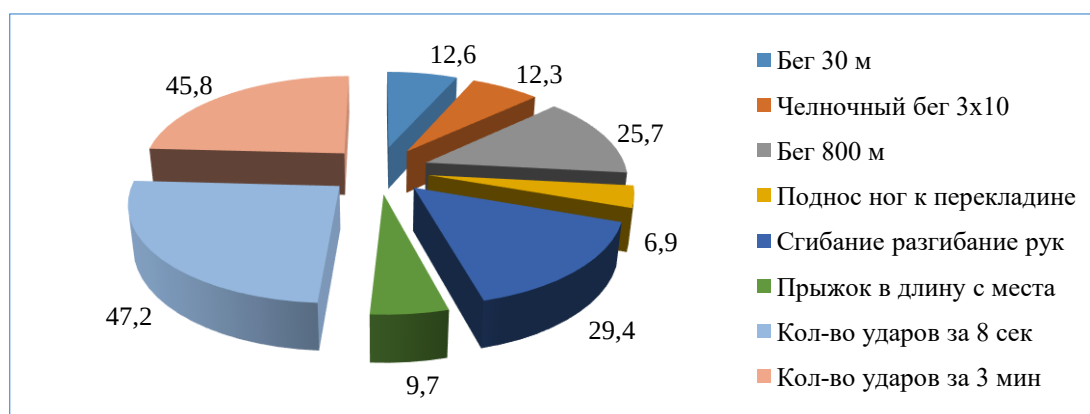


Рисунок 3 – Результаты итогового тестирования мужчин 40-45 летнего возраста

Испытуемые к окончанию эксперимента значительно улучшили свои показатели, уровень развития скоростных качеств улучшился на 12%, при этом улучшились показатели челночного бега и бега на 800 м (прирост составил 12,3% результата челночного бега, а результат в беге на 800 м вырос на 25,7%). Тест «Поднос ног к перекладине» был выполнен занимающимися на оценку «Отлично». Показатели развития скоростно-силовых качеств улучшился на 9,7%, тест «Разгибание и сгибание рук в упоре лежа» на 29,4%. Наблюдался достоверный прирост показателей специальной физической подготовленности, о чем свидетельствуют

полученные данные, отображенные в таблице: количество ударов за 8 с – прирост составил 47,2%, количество ударов за 3 мин возрос на 45,8%.

Выводы

Таким образом, применение средств бокса для повышения уровня физической подготовленности, улучшения самочувствия, повышения физической работоспособности показало, что такое блоковое построение тренировочного процесса позволит получить ожидаемые результаты для каждого занимающегося.

Литература

1. Айрапетова, К. Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрелого возраста в процессе физкультурно-оздоровительных занятий: автореф. дис. ... канд. по физвос. и спорту: 13.00.04 / Айрапетова Карина Гариковна. – Киев, 1996. – 24 с.
2. Беляев, В. С., Влияние методики силовой направленности на уровень физической подготовленности лиц зрелого возраста / В.С. Беляев, И.А. Малыгина // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 2 (78). – С. 13-14.
3. Белозерова, Л.М. Работоспособность и возраст. Избранные труды / Л. М.Белозерова. - Пермь: 2001. - 328 с.
4. Городниченко, Э. А. Физиологические предпосылки включения изометрических нагрузок в оздоровительную физическую культуру / Э. А. Городниченко // Физическая культура и проблемы активизации жизнедеятельности человека: материалы Всесоюзной научно-практической конференции. – Москва: ВНИИФК, 1990. – С. 47-48.

УДК 796.011.3-057

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ЕГО УЛУЧШЕНИЯ

*Григоревич Иван Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент,
Поляков Геннадий Валерьевич, старший преподаватель, Белорусский
государственный педагогический университет имени Максима Танка,
Беларусь, Минск
GrigorIvanVlad@gmail.com*

Аннотация. В статье обосновывается необходимость мониторинга физического состояния студентов для получения объективных данных и внесения организационно-методических мер в учебный процесс. Представлены результаты тестирования функционального состояния и физической подготовленности девушек БГПУ.

Ключевые слова: физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность, тестирование.

MONITORING THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS AS A MEANS OF ITS IMPROVEMENT

Grigorevich Ivan Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Polyakov Gennady Valerievich, senior lecturer, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Belarus, Minsk

Abstract. The article substantiates the necessity of monitoring the physical condition of students in order to obtain objective data and introduce organizational and methodological measures into the educational process. The results of testing the functional state and physical fitness of BSPU girls are presented.

Keywords: physical development, functional state, physical fitness, testing.

Введение

Для повышения качества организации физического образования в высших учебных заведениях необходимо проведение целенаправленной работы, в основе которой, прежде всего, должна быть диагностика физической подготовленности студентов с последующим принятием педагогических мер. Формирование у молодежи положительной мотивации посредством объективной, адекватной и обоснованной оценки физической подготовленности может служить одним из главных условий улучшения физического здоровья.

В системе физкультурного образования под физическим состоянием принято понимать совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность [1].

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем – это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких и др.). В отличие от него, физическая подготовленность – это результат учебной и самостоятельной деятельности студента по развитию физических качеств.

Физическая подготовленность - процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется.

В вузах физическое воспитание является не только обязательной дисциплиной учебного плана, но и важнейшим компонентом воспитания личности студента. Результаты физического воспитания имеют

существенное значение при достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов. Одним из наиболее информативных и значимых показателей результативности процесса физического воспитания в вузах является уровень физической подготовленности студентов. Высокий уровень физической подготовленности будущего специалиста создает благоприятные условия для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней, главным образом, через такие факторы, как состояние здоровья, общая выносливость, умственная работоспособность и т.д.

Основная часть

В работе представлены результаты тестирования девушек пяти факультетов. Тестирование студенток основного и подготовительного отделений первого курса Белорусского государственного педагогического университета проводилось в начале первого и в конце второго семестров 2020-21 учебного года.

Физическое развитие определялось по росту-массовому показателю, функциональное состояние - ортостатической пробой, пробой на дозированную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд), пробам Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе).

Физическая подготовленность оценивалась уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации, которые определялись при помощи тестов: бег 30 метров, челночный бег 4 х 9 м, бег 1500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения сидя [2].

Результаты тестирования оценивались в баллах от 1 до 10 исходя из программных требований.

Показатели физического развития и функционального состояния девушек первого курса представлены на рисунке 1.

Наиболее высокие показатели на начальном этапе тестирования были достигнуты студентками факультета эстетического образования в пробе Генчи и студентками физико-математического факультета в пробе Штанге.

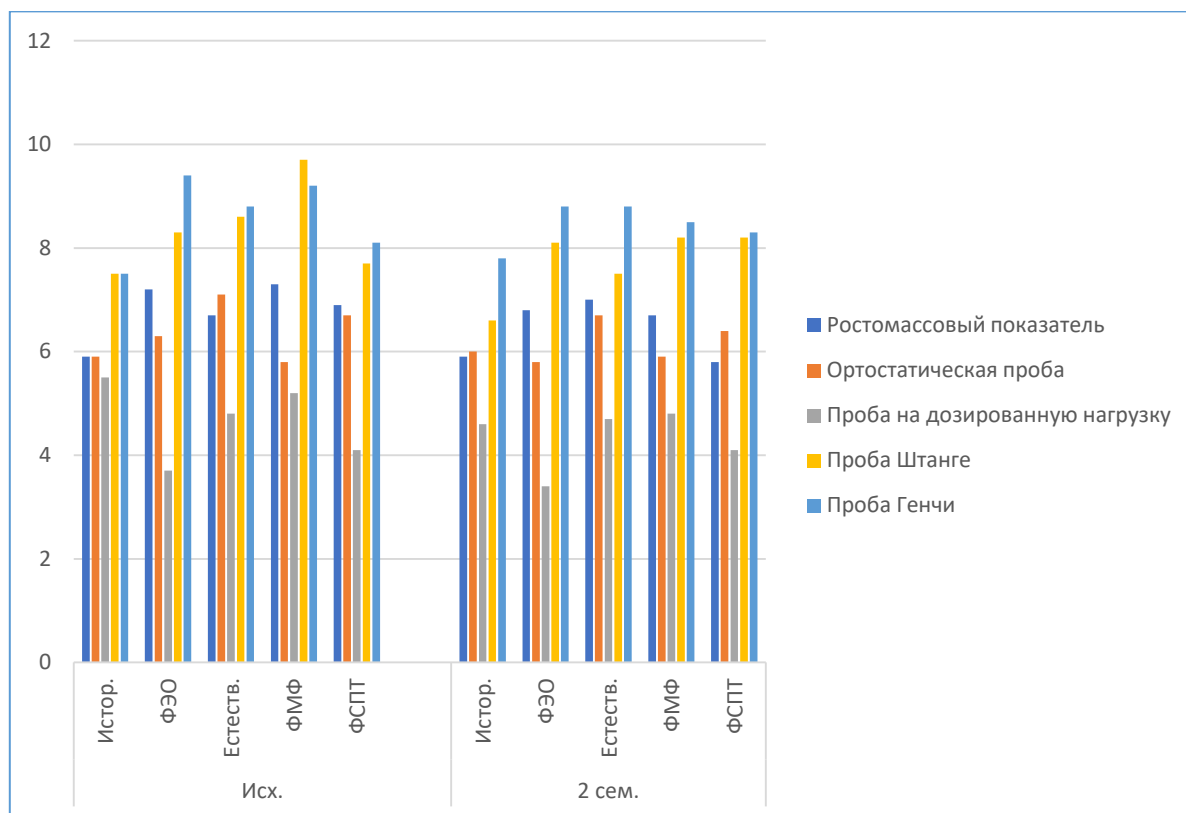


Рисунок 1 – Физическое развитие и функциональное состояние студенток первого курса

В конце второго семестра наиболее высокие результаты были показаны в пробах Генчи и Штанге девушками этих же факультетов.

Оценки выполнения пробы на дозированную нагрузку у студенток как в начале первого, так и в конце второго семестров оказались самыми малыми в сравнении с другими тестами, и есть небольшое снижение ее к концу первого курса. Здесь можно сделать заключение о том, что необходимо уделить особое внимание развитию сердечно-сосудистой системы девушек.

Оценки росто-массового показателя и ортостатической пробы у представительниц всех факультетов заняли «среднюю» позицию.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Анализ этих данных (оценок) позволяет констатировать, что за год занятий физической культурой у студенток первого курса заметных изменений показателей физического развития и функционального состояния не произошло.

Показатели физической подготовленности девушек первого курса представлены на рисунке 2.

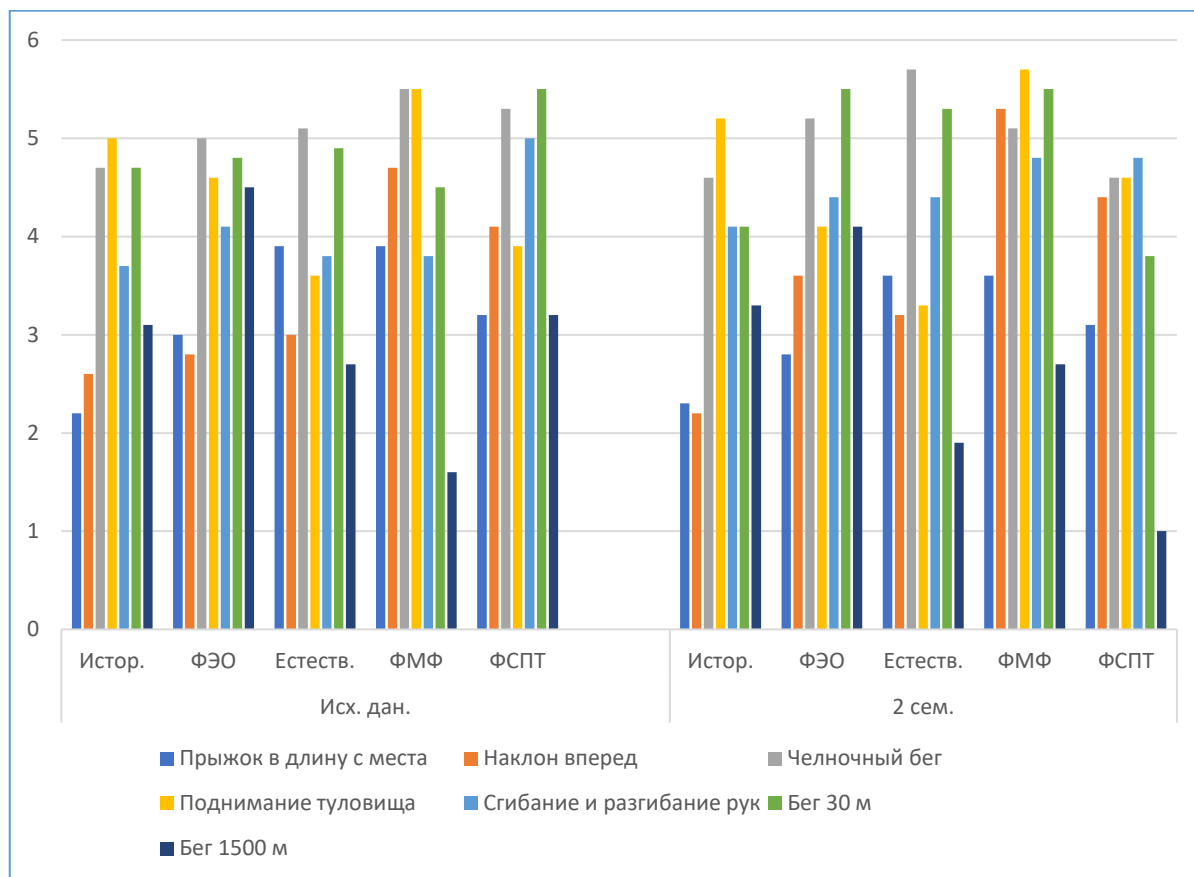


Рисунок 2 – Физическая подготовленность студенток первого курса

Анализ этих данных позволяет сказать, что в начале семестра девушки факультета эстетического образования, естествознания и физико-математического показали лучший результат (оценку) в челночном беге в сравнении с остальными тестами, исторического факультета - в поднимании туловища, а факультета социально-педагогических технологий в беге на 30 метров.

В конце 2 семестра выполнили тесты на более высокую оценку в поднимании туловища девушки исторического и физико-математического

факультетов, в беге на 30 метров - факультета эстетического образования, в челночном беге - факультета естествознания.

В итоге можно констатировать, что наблюдались незначительные изменения результатов в течение первого года обучения студенток в университете.

Заключение

Таким образом, тестирование позволяет определить физическое состояние каждого конкретного студента и на основании этого можно корректировать учебный процесс по физическому воспитанию. А также на основании результатов исследования можно сделать заключение, что средства и методы, применяемые на занятиях в полной мере, не дают желаемого результата, и требуется дальнейший поиск более приемлемых форм физического совершенствования студентов.

Литература

1. Григоревич, И.В. Физическое состояние студентов БГПУ / И.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович, О.С. Чулкова // Теория и практика физической культуры, спорта и туризма: педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (пред.) [и др.] – Минск: РИВШ, 2018. - С.16 - 18.
2. Григоревич, И.В. Оценка физического состояния студентов БГПУ/ И.В. Григоревич, Г.В. Поляков, В.А. Тереня // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс]: материалы междунар. науч.- практ. онлайн-конф., Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2021. С.83-85.

УДК 796.011.3:613.71

РОЛЬ УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Григоревич Иван Владимирович, кандидат педагогических наук,
доцент, Поляков Геннадий Валерьевич, старший преподаватель,
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, Беларусь, Минск*
GrigorIvanVlad@gmail.com

Аннотация. В статье раскрывается значение уличных тренажеров для укрепления здоровья, техника выполнения упражнений, внутренняя мотивация и общие рекомендации для самостоятельных занятий. Показаны преимущества уличных тренажеров и их функциональное предназначение.

Ключевые слова: Уличные тренажеры, здоровье, рекомендации для занятий.

THE ROLE OF STREET EXERCISES IN STRENGTHENING HEALTH

*Grigorevich Ivan Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Polyakov Gennady Valerievich, senior lecturer, Belarusian State
Pedagogical University named after Maxim Tank, Belarus, Minsk*

Abstract. The article reveals the importance of outdoor fitness equipment for health promotion, exercise technique, intrinsic motivation and general recommendations for self-study. The advantages of street simulators and their functional purpose are shown.

Keywords: Outdoor fitness equipment, health, recommendations for training

Введение

Сегодня уличное спортивное оборудование набирает все большую популярность и все чаще можно увидеть во дворах, на стадионах и спортивных площадках уличные тренажеры.

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни стала одной из приоритетных государственных задач. Но посещение спортивных залов, кружков, секций требует организации времени, и главное, средств. А самыми доступными для занятий физическими упражнениями, как и раньше, остаются обычные дворовые спортивные площадки.

Занятия на свежем воздухе способны полностью заменить походы в душные фитнес залы с дорогостоящими абонементом. На открытых пространствах занятия проходят наиболее эффективно и комфортно.

Основная часть

Комплексы современных уличных тренажеров – это действенное средство для похудения и прокачки рельефа. Но уличные тренажеры больше подходят для оздоровительных тренировок.

Для уличных тренировок важна внутренняя мотивация и желание привести свое тело в порядок. Следует придерживаться выбранного режима и стараться не пропускать занятия. Не стоит ждать видимых результатов через неделю (обычно на этом этапе порывы у начинающих «спортсменов» заканчиваются и люди разочаровываются в тренировках). На самом деле, должно пройти 2-3 месяца для обретения красивой фигуры и потери лишних килограммов. Важно: никакие тренировки не помогут, если не придерживаться правильной сбалансированной диеты.

Каждый из уличных тренажеров позволяет прорабатывать разные группы мышц. Однако, получить наибольший эффект от физических занятий на спортивном оборудовании можно только, если соблюдать технику выполнения упражнений, что позволит правильно проработать нужную группу мышц [1].

Место и роль физической культуры в современном обществе

Тренажеры, установленные в парках и на улице, обладают большим перечнем преимуществ, перечислим основные:

1. На уличном оборудовании может заниматься каждый человек, независимо от физической формы и возраста.

2. Чтобы купить тренажер, (цена которого не всегда по карману любителям спорта), нужны финансовые вложения. Также для установки домашнего спортивного снаряда требуется освободить место в квартире или доме. На уличном оборудовании занимаются совершенно бесплатно в любое время.

3. Принцип работы каждого уличного тренажера понятен даже новичкам. В устройстве нет ничего сложного.

4. Тренажеры разрабатываются профессионалами, поэтому на каждой спортивной площадке можно найти комплекс оборудования, направленный на проработку различных мышц.

5. Обильное насыщение кислородом легких. Тренировки на открытом пространстве приносят гораздо больше пользы, по сравнению с упражнениями в фитнес залах. С помощью упражнений на свежем воздухе тратится намного больше калорий, по сравнению с фитнес залами. Мощный приток кислорода запускает эффективный процесс сжигания жиров. В результате уходят лишние килограммы, улучшается метаболизм, пропадает неприглядная «целлюлитная корка». Тело человека обретает красивый рельеф, а внутренние органы начинают функционировать намного лучше.

Выполняя упражнения на свежем воздухе, занимающиеся получают отменную «порцию» витамина Д. Этот элемент важен для состояния суставов, костей. Более 6 месяцев в году мы редко бываем на солнце, поэтому нужно пользоваться каждым моментом и укреплять свое здоровье именно на открытых спортивных площадках.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Любая тренировка улучшает работу сердечно-сосудистой системы, а на свежем воздухе польза от упражнений увеличивается в разы. Физические нагрузки помогают организму вырабатывать эндорфины – «гормоны счастья», которые борются со стрессами и дарят хорошее настроение. По мнению психологов, тренировки на свежем воздухе лучше переносятся организмом человека, по сравнению с упражнениями в закрытых помещениях.

Уличные тренажеры, без сомнения, приносят огромную пользу для здоровья и физической формы человека, но все же у них есть и недостатки:

1. В ненастную погоду занятия придется отменить, что приведет к сбою в режиме тренировок.

2. Стеснительные люди могут быть скованны в движениях из-за любопытных взглядов прохожих.

3. У множества снарядов отсутствуют утяжелители – в роли нагрузки играет только собственный вес человека.

4. Возрастные ограничения и противопоказания такие же, как и для тренажеров в помещениях.

5. Для площадок требуется теневой навес – на открытом пространстве можно получить тепловой удар, если заниматься в разгар жары.

Все уличные тренажеры можно разделить на две большие группы: кардио, предназначенные для тренировки сердечной мышцы и сжигания жира, и силовые, необходимые для тренировки разных групп мышц для укрепления организма. В число кардиотренажеров входят степпер, шагомер, велотренажер, эллиптический велотренажер и другие. К силовым тренажерам относятся жимы, сгибания ног, тяга.

Существуют общие рекомендации для занятий на уличных тренажерах и их необходимо соблюдать.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Определитесь с тем, какова цель ваших занятий: похудеть или набрать мышечную массу. От этого зависит программа тренировок и то, с какими тренажерами вы будете работать.

При составлении программы занятий учтите, что количество тренажеров в вашем распоряжении ограничено, так что придется адаптировать комплекс упражнений под себя.

Обязательно включите в программу разминку (для таких упражнений можно выбрать кардиотренажер или обыкновенный бег) и заминку (умеренная ходьба на шагомере, можно сделать растяжку для расслабления мышц) для того, чтобы избежать возможных травм, а при составлении комплекса старайтесь соблюдать баланс между кардио и силовыми нагрузками.

Принимать пищу нужно за 1,5-2 часа до занятий. Питание должно быть сбалансированным: жесткая диета при тренировках недопустима, но и переедать, тоже не стоит.

Не рекомендуется изнурять себя тренировками и заниматься каждый день. Достаточно 3-4 раз в неделю, так как мышцам требуется отдых.

Заключение

Если нет возможности приобрести домашний спортивный инвентарь или записаться в тренажерный зал, для занятий физическими упражнениями вполне можете использовать уличные тренажеры - бесплатно, безопасно и не менее эффективно.

Литература

1. Ломакин, А.Ю. Применение уличных тренажеров для массового оздоровления населения и реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями / А.Ю. Ломакин // Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - 66 с.

УДК 796.015.4

МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ КАНОИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Долгова Анастасия Сергеевна, бакалавр, Строшкова Нина Тадэушевна,
кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-
гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, Россия, Севастополь*
nastadolgova42756@gmail.com n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена модель подготовительного периода в спортивной тренировке каноистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: модель, подготовительный период, каноисты.

MODEL OF TRAINING ACTIVITY OF YOUNG CANOEISTS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

*Dolgova Anastasia Sergeevna, bachelor, 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, Russia, Sevastopol*

Abstract. This article presents a model of the preparatory period in the sports training of canoeists at the stage of improving sports skills.

Keywords: model, preparatory period, canonists.

Введение

Оптимальное сочетание общефизических и специальных физических упражнений определенной направленности и дозирования в тренировочном процессе существенно повышает эффективность спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ, а наиболее удачные и успешные модели становятся элементами определенного «практического эталона» для подражания, копирования конкурентами и проектирования планов подготовки по тому или иному виду спорта [3].

Гребля на байдарках и каноэ – олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая.

Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости [2].

Основная часть

Этап совершенствования спортивного мастерства в гребле, характеризуется большой суммарной работой, примерно 50% от общего объема тренировочных нагрузок. Возраст занимающихся на данном этапе согласно ФССП по виду спорта от 16 и выше. Спортсмен может находиться на данном этапе подготовки достаточно долго. Количество соревнований за сезон колеблется от 9 и более. Сегодня такой объем соревновательной деятельности спортсменов рассматривается как достаточный. Для того, чтобы выдержать физически необходимо спланировать так тренировочный процесс, чтобы распределить силы на все соревнования без исключения.

Как уже было сказано выше, за сезон выполняется большой объем скоростно-силовой направленности упражнений.

Особенности спортивной подготовки гребцов на каноэ представлены на рисунке 1.

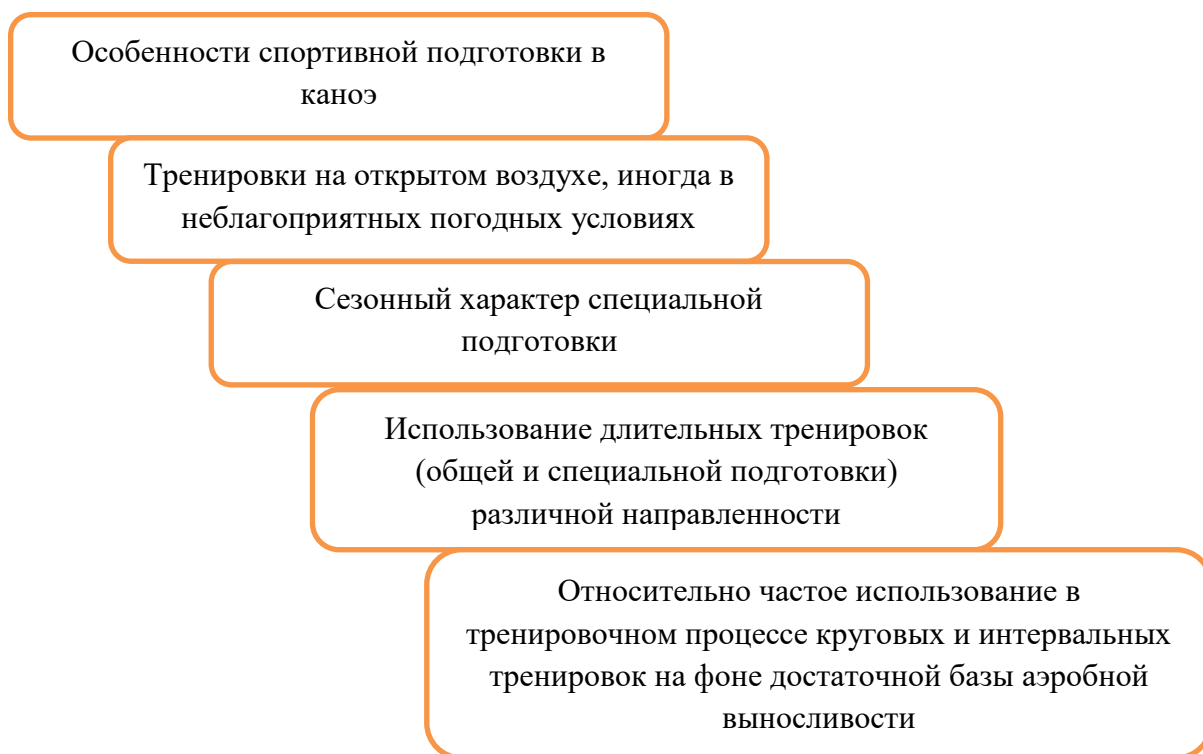


Рисунок 1 – Особенности спортивной подготовки гребцов на каноэ

По определению Д.Р. Гареева, специальная физическая подготовка (СФП) гребцов – это «процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений» [1].

Для экспериментального обоснования эффективности построения тренировочного процесса в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования мастерства нами был проведен педагогический эксперимент. На начальном этапе исследования была изучена научно-методическая литература по теме исследования, затем были сформированы две группы спортсменов разных тренеров. Возраст испытуемых составил от 15 до 17 лет. В каждой группе было по 7

спортсменов, занимающихся на этапе спортивного мастерства. Исследование осуществлялось в одной из спортивных школ города Севастополя.

На констатирующем этапе исследования обе группы были протестированы на 3-х дистанциях: 200, 500 и 1000 метров. Достоверных отличий в прохождении дистанции спортсменами выявлено не было.

На формирующем этапе исследования было изменено соотношение компонентов тренировочных нагрузок в разделах программы (Рисунок 2).

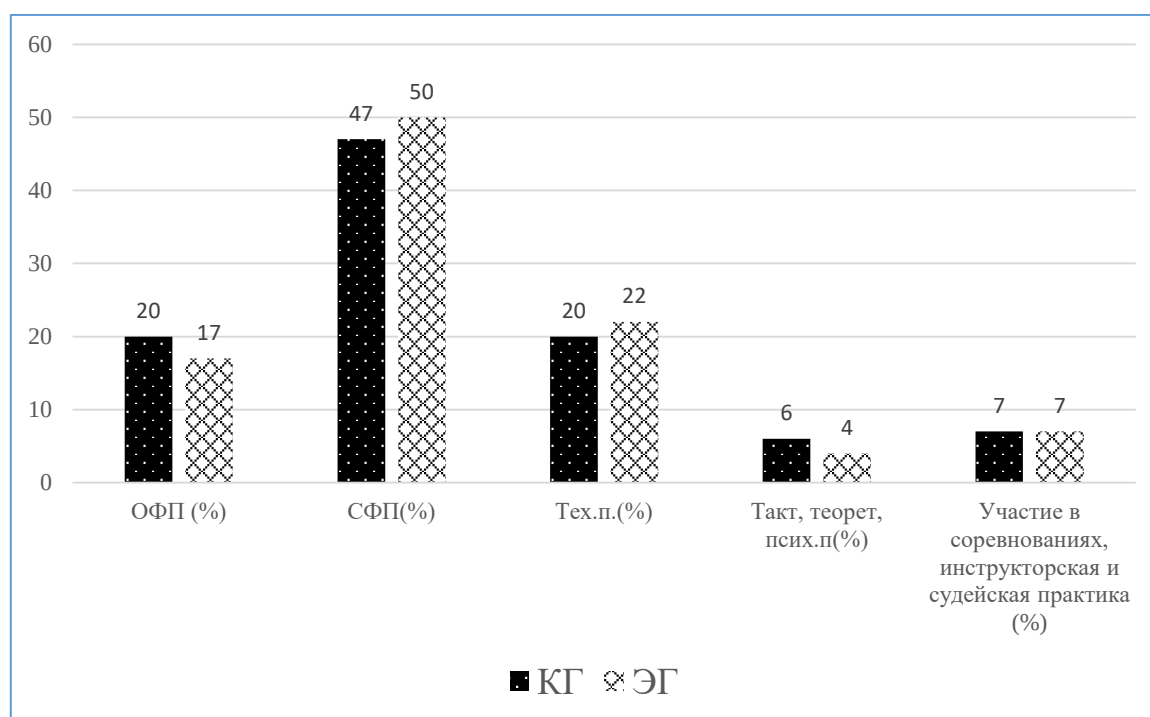


Рисунок 2 – Объемы разделов программы подготовки спортсменов в обеих группах на формирующем этапе исследования

На рисунке 3 представлена характеристика компонентов специальной силовой подготовки.

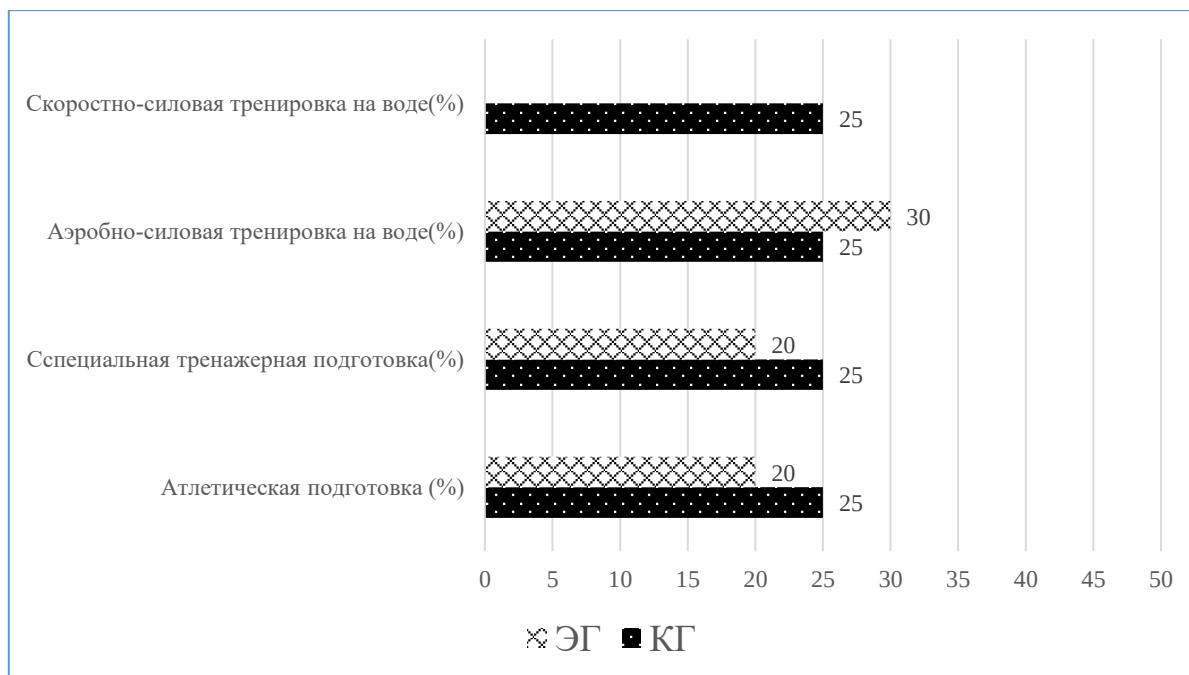


Рисунок 3 – Характеристика компонентов специальной скоростно-силовой подготовки в двух группах на формирующем этапе исследования

В экспериментальной группе в объёме тренировочного процесса большая направленность осуществлялась в сторону специальной физической подготовки, которая составила 53%, а также на техническую подготовку (22%), в компонентах специальной силовой подготовки упор сделан на тренировки на воде аэробно-силовой (30%) и скоростно-силовой направленности (30%).

На контрольном этапе состоялось повторное тестирование с целью определения эффективности разработанной модели построения тренировочного процесса на этапе совершенствование спортивного мастерства. В таблице 1 представлены результаты контрольного этапа исследования.

Таблица 1 - Результаты контрольного этапа исследования

Группа	Ф.И.	200 метров (с)		500 метров (мин: с)		1000 метров (мин: с)	
		ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ
Контрольная группа	П.К.	55,24	54,21	2:25,44	2:22,32	5:15,32	5:08,42
	Ф.О.	57,23	55,33	2:28,33	2:24,42	5:18,24	5:11,19
	К.П.	58,12	57,33	2:29,32	2:27,43	5:16,54	5:15,33
	П.М.	60,33	58,11	2:28,46	2:27,12	5:24,36	5:16,21
	В.Е.	57,51	54,23	2:29,44	2:25,31	5:20,31	5:15,22
	А.К.	58,22	55,38	2:30,12	2:24,54	5:17,46	5:05,36
	В.М.	58,22	56,18	2:28,33	2:24,21	5:16,23	5:08,28
Экспериментальная группа	Л.В.	60,21	55,31	2:29,31	2:24,44	5:21,22	5:14,31
	Д.А.	59,34	56,16	2:25,22	2:21,18	5:23,58	5:12,46
	К.И.	58,36	54,33	2:30,22	2:22,34	5:20,16	5:05,52
	П.Л.	56,45	52,54	2:27,27	2:23,35	5:17,41	5:04,34
	С.И.	55,71	52,38	2:28,39	2:22,12	5:15,21	5:05,57
	Р.В.	57,12	53,21	2:29,44	2:21,36	5:16,56	5:07,36
	П.К.	55,24	51,68	2:25,44	2:20,19	5:15,32	5:08,21

Выводы

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать вывод о том, что предлагаемое построение тренировочного процесса гребцов-каноистов на этапе спортивного совершенствования является эффективным, так как результаты экспериментальной группы превосходят результаты контрольной группы на всех трех дистанциях.

Литература

1. Гареев, Д.Р. Оценка специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, на этапе спортивного совершенствования / Д.Р. Гареев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. №3. - С. 59-64.

2. Программа спортивной подготовки гребцов на байдарках и каноэ. ГБУ Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3». Таганрог, 2016. – 147 с.

3. Чертов, Н. В. Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ: учебное пособие / Н. В. Чертов, О. В. Чертов. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2021. – 124 с.

УДК 796.378

**ПРИМЕНЕНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ
ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ**

*Егорычев Алексей Олегович, доктор педагогических наук,
заведующий кафедрой, Мещеряков Сергей Петрович, доцент,
Российский государственный университет нефти и газа (НИУ)
имени И.М. Губкина, Россия, Москва
fis@gubkin.ru*

Аннотация: ВФСК ГТО является одним из эффективных средств для оценки состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся. Нормы комплекса могут рассматриваться как качество подготовки. Добровольность участия в испытаниях комплекса позволяет оценить менее 2% студентов. Актуальными становятся методики мониторинга оценки уровня соматического здоровья и уровня физической подготовленности с использованием количественных оценок подготовленности студентов. Для оценки качества подготовки авторы предлагают использовать должные показатели подготовленности – безопасный уровень здоровья и сумму баллов в трех тестах весеннего семестра по перцентильной шкале.

Ключевые слова: физическая подготовленность, мониторинг, уровень здоровья, перцентильные шкалы, качество подготовки, количественные оценки

**APPLICATION OF QUANTITATIVE METHODS FOR ASSESSING
THE HEALTH AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS TO ASSESS
THE QUALITY OF TRAINING**

*Egorychev Alexey Olegovich, doctor of pedagogical sciences, head of the
department, Meshcheryakov Sergey Petrovich, associate professor,
Gubkin Russian State University of Oil and Gas (NIU), Russia, Moscow*

Abstract. VFSK TRP is one of the effective means for assessing the health and physical fitness of students. The norms of the complex can be considered as the quality of training. The voluntary participation in the tests of the complex can be assessed by less than 2% of students. Methods of monitoring the assessment of the level of somatic health and the level of physical fitness using quantitative assessments of students' fitness are becoming relevant. To assess the quality of training, the authors suggest using proper indicators of preparedness – a safe level of health and the sum of points in three tests of the spring semester on a percentile scale.

Keywords: physical fitness, monitoring, health level, percentile scales, quality of training, quantitative assessments

Актуальность. Одной из стратегических задач развития физической культуры и спорта в стране является повышение эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) как инструмента вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом [13]. В условиях вариативного выбора форм и средств физической культуры обучающимися, особую значимость приобретает система оценки качества подготовки. Б.Х. Ланда отмечает, что существующая концепция оценки качества образования школьников не принимает во внимание здоровье и физическое развитие учащихся при оценке качества образовательных услуг [7]. Специалисты обращают внимание, что «новые или инновационные» школы и учреждения образования существенно интенсифицируют процесс обучения, а это вступает в противоречие с подходами по сохранению и улучшению здоровья обучающихся.

Осознавая важность охраны здоровья учащихся, в ряде школ и учреждений профессионального образования, начали внедрять методики комплексной оценки физического развития и физической

подготовленности. Развиваются системы педагогического контроля – построенные на использовании ЭВМ, различные системы сбора, анализа и хранения информации или мониторинга результатов образовательной деятельности [4].

В настоящий момент существует несколько сотен различных тестов контроля физической подготовленности [3, 9, 12], которые специалисты объединяют в комплексные методики оценки физической подготовленности. Аналогичные подходы используются и при оценке физического развития и здоровья обучающихся [1, 2, 8, 11]. Современные комплексные методы ориентированы на включение должных значений здоровья и физической подготовленности. Например, безопасный уровень здоровья предполагает отсутствие заболеваний, а должный уровень физической подготовленности – готовность к службе в армии или профессиональной деятельности. Интегративным показателем качества здоровья и физической подготовленности является соответствующий знак ГТО.

Данные выполнения норм ГТО VI ступени за 2016 год показывают, что их способны выполнить не более 10% студентов, от общего числа приступивших к выполнению (36 882 человек) [6]. А приступают к выполнению норм менее 2% студентов, т.к. соблюдается принцип добровольности участия в испытаниях. Поэтому интересным представляется оценка качественных сторон подготовки через количественные показатели мониторинга.

Организация исследования. На этапе внедрения ВФСК ГТО среди студентов проводился мониторинг уровня соматического здоровья и физической подготовленности. Анализировались показатели уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко [5] и уровня физической подготовленности студентов с использованием перцентильных шкал [10].

Место и роль физической культуры в современном обществе

Мониторинг уровня соматического здоровья предполагает ежегодную оценку показателей 1200-1500 студентов, мониторинг физической подготовленности 2000-2500 студентов. Для анализа отбирались данные студентов, которые относились к основной медицинской группе, выполнили 5 контрольных упражнений на 1-м и 3-м курсах и проходили оценку уровня соматического здоровья. Качество подготовки оценивалось по соответствию результатов тестов обязательным нормам ВФСК ГТО на 3-м курсе.

Результаты исследований.

Таблица 1 – Динамика уровня соматического здоровья студентов

Показатель	Женщины (n=48)			Мужчины (n=112)		
	1-й курс	3-й курс	Уровень значимости	1-й курс	3-й курс	Уровень значимости
Уровень соматического здоровья, бал.	6,1 $\pm$ 4,1	6,8 $\pm$ 3,4	p>0,05	4,6 $\pm$ 3,7	5,7 $\pm$ 4,2	p<0,05 T _{расч.} =5,65 T _{крит.} =1,98

Интересным представляется анализ структуры здоровья студентов с 1-го по 3-й курс (рис. 1).

Напомним, что в соответствии с методикой Апанасенко Г.Л. [1] значения от – 7-3 – «низкий уровень», 4-6 – «ниже среднего», 7-11 – «средний», 12-16 – «выше среднего», 17-18 – «высокий». 12 баллов и выше характеризуются как – безопасный уровень здоровья.

Место и роль физической культуры в современном обществе

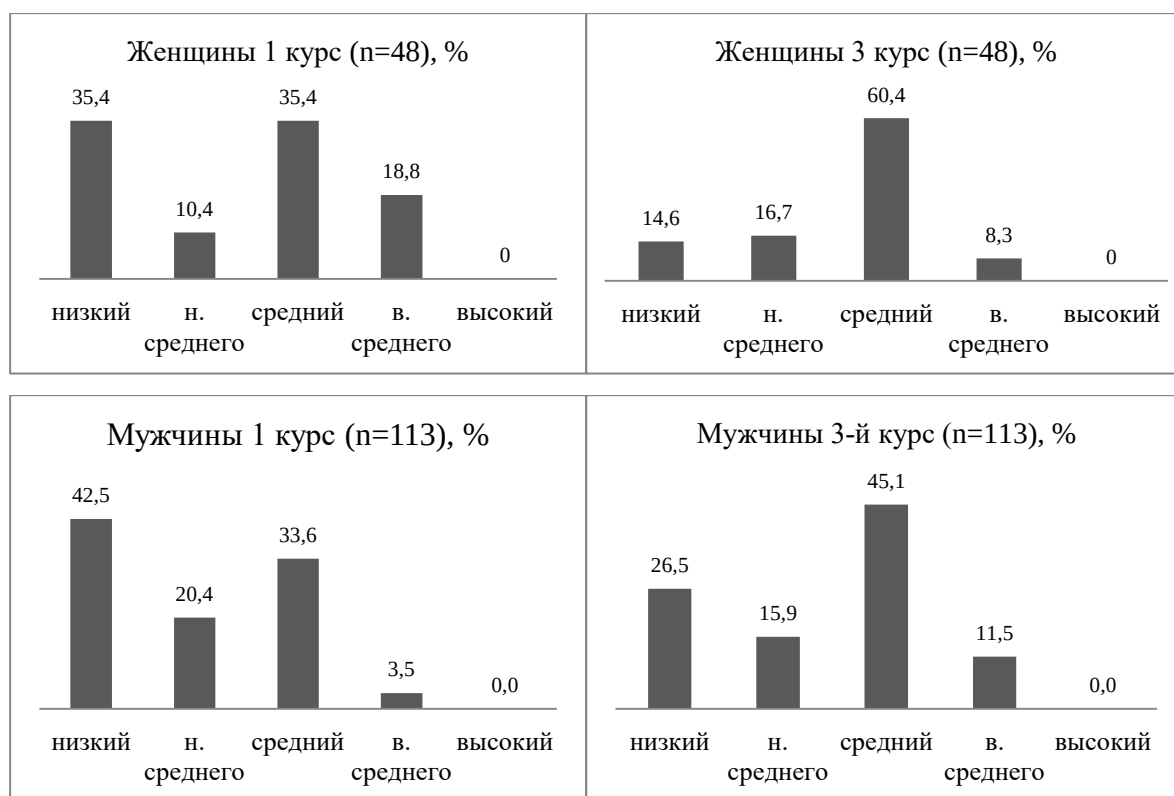


Рисунок 1 – Структура уровня соматического здоровья студентов 1-го и 3-го курсов

Из приведенных диаграмм видно, что к 3-му курсу меняется соотношение студентов с «низким» и «ниже среднего» УСЗ. Их количество снижается, а увеличивается число студентов со «средним» УСЗ. Это характерно для женщин и мужчин. Обратим внимание, что к окончанию 3-го курса снижается количество женщин с 18,8% до 8,3% и увеличивается количество мужчин с 3,5% до 11,5%, имеющих «безопасный уровень здоровья».

Динамика физической подготовленности оценивалась по двум батареям тестов. В осеннем семестре тестирование проводилось в зале: челночный бег 4x10 м; прыжок в длину с места; подтягивание из виса (м) или подъем в сед (ж). В весеннем семестре тестирование проводилось на улице: бег на 100 м; подтягивание из виса (м) или подъем в сед (ж); бег на 2000 м (ж) или 3000 м (м). Для каждого теста была рассчитана шкала от 0 до

Место и роль физической культуры в современном обществе

100 баллов. Комплексная подготовленность определялась по сумме трех тестов. Средние значения представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика физической подготовленности студентов

Показатель	Женщины (n=63)			Мужчины (n=94)		
	1-й курс	3-й курс	Уровень значимости	1-й курс	3-й курс	Уровень значимости
Очки	131,6 $\pm$ 52,8	125,6 $\pm$ 53	p>0,05	138,8 $\pm$ 51,7	129,1 $\pm$ 56,8	p>0,05

Средний уровень соответствует диапазону от 40 до 50 баллов в тесте. Можно оценить динамику физической подготовленности за период с 1-го по 3-й курс как отрицательную. Различия не достоверны.

Данные тестирования в весеннем семестре сравнивались с обязательными нормативами комплекса ГТО VI ступени (табл. 3).

Таблица 3 – Количество студентов, выполнивших в трех тестах нормативы ГТО

Пол		Знак ГТО			
		Золотой	Серебряный	Бронзовый	Не выполнил
Женщины (n=63)	чел.	5	18	2	38
	%	7,9	28,6	3,2	60,3
Мужчины (n=94)	чел.	2	19	17	56
	%	2,1	20,1	18,1	59,6

Видно, что все три норматива на золотой знак способны выполнить 7,9% женщин и 2,1% мужчин от обследуемой выборки, на серебряный 28,6% женщин и 20,1% мужчин и бронзовый знак 3,2% женщин и 18,1% мужчин. Анализ соответствия баллов студентов по перцентильной шкале и норм комплекса показал, что для бронзового знака нижней границей является значение 150 баллов, для серебряного знака 170-190 баллов, а золотому знаку соответствуют значения более 210 баллов. Т.е. можно говорить о границах качественной подготовленности студентов. Видно, что

для 40% студентов существующего уровня подготовленности достаточно для успешного участия в выполнении норм на различные знаки ГТО.

Вывод. Количественные методы оценки физического развития и физической подготовленности студентов могут использоваться для оценки качества подготовки. Критериями качества могут выступать должные показатели: для физического развития – безопасный уровень здоровья, а для физической подготовленности – сумма баллов в трех тестах весеннего семестра по перцентильной шкале.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №6. – С. 2-8.
2. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. – 2-е изд. – М.: Химия, 1994. – 400с.
3. Бондаревский, Е. Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04. - Москва, 1983. - 661 с.
4. Бухарова, Г.Д. Общая и профессиональная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.Д. Бухарова, Л.Д. Старикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.
5. Егорычев, А.О. Опыт применения системы мониторинга соматического здоровья студентов / А.О. Егорычев, А.А. Васильев, Е.В. Матвеев // Медицинская техника. – 2005, № 3. – С. 44 – 47.
6. Зюрин, Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки, 2017, ноябрь. – электронный ресурс:

<http://sportfiction.ru/articles/issledovanie-rezultativnosti-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-i-vi-stupeni-kak-faktora-opredelyayushch/>

7. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. - [4-е изд., испр. и доп.]. - Москва: Советский спорт, 2008. - 242 с.

8. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности как часть системы оценки качества образования. / Б.Х. Ланда // Вестник спортивной науки, 2010: электронный ресурс / file:///C:/Users/elina/Downloads/metodika-otsenki-fizicheskogo-razvitiya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-kak-chast-sistemy-otsenki-kachestva-obrazovaniya.pdf

9. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие учителя. / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

10. Мещеряков, С.П. Применение перцентильных шкал в процессе мониторинга физической подготовленности студентов / С. П. Мещеряков, А. О. Егорычев, А. Д. Викулов // научно-теоретический журнал Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 6. – С. 141-146.

11. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев, 1986. – 152 с.

12. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.

13. Стратегия развития физической культуры и спорта в российской федерации на период до 2030 года: электронный ресурс <https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Проект%20стратегии%202030/Распоряжение,стратегия.pdf>

УДК: 378.14

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА
ФОРМИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ТАМОЖЕННОГО
ДЕЛА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*Жаброва Тамара Алексеевна, доцент, Моргунова Екатерина
Владимировна студент, Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ), Россия, Ростов-на-Дону
tamarazhabrowa@yandex.ru*

Аннотация. В статье поднимается вопрос о влиянии физической культуры и спорта на формирование будущего специалиста таможенного дела Российской Федерации. Рассмотрены вопросы формирования профессионально-прикладных качеств личности у студентов, обучающихся на направленности «Таможенное дело». Систематизированы данные исследования, проведенного в форме анкетирования среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

Ключевые слова. Таможенное дело, физическая культура, студенты, профессиональная деятельность.

**INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE
FORMATION OF THE FUTURE CUSTOMS SPECIALIST OF THE
RUSSIAN FEDERATION**

*Zhabrova Tamara Alekseevna, associate professor, Morgunova Ekaterina
Vladimirovna student, Rostov State University of Economics (RINH),
Russia, Rostov-on-Don*

Annotation. The article raises the question of the influence of physical education and sports on the formation of the personality of a future specialist of Customs affairs of the Russian Federation. The questions of formation of professional-applied qualities of personality in students studying in the field of "Customs Business" are reviewed. The data of the research, conducted in the form

of questionnaire survey among the students of the Rostov State University of Economics (RINH) are systematized.

Keywords. Customs, physical education, students, professional activity.

Введение

Одним из важнейших требований в профессиональной компетенции выпускника направления «Таможенное дело» являются не только глубокие знания в данной сфере, а также и высокий уровень физической подготовки. Профессионально-прикладное физическое воспитание в высших учебных заведениях для будущего специалиста таможенного дела необходимо для достижения им высоких результатов в своей профессиональной деятельности. Таким образом, хорошая физическая подготовка, а в особенности такие физические и психические качества как выносливость, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость, стрессоустойчивость в экстремальных ситуациях, решительность, смелость и стойкость являются основными качествами, которыми должен обладать, на надлежащем уровне, сотрудник таможенных органов. Как показывает практика последних лет, уровень таких профессиональных качеств у студентов направленности «Таможенное дело» достаточно низкий.

Актуальность данного исследования в наше время обусловлена слабым формированием и развитием профессионально-прикладных двигательных умений и навыков у студентов и тем, что требования к уровню физической подготовки специалистов и сотрудников таможенных органов постоянно растут.

Теоретико-методологическую основу проводимого исследования составляют труды специалистов в области теории и методики физического воспитания, физиологии и психологии, среди которых мы изучили научные работы таких авторов как Ивахненко Г.А., Васильев Д.А., Лучкова И.Ю.,

Волкова А.В., Катков А.Е., Прохорова И.В., Держинский Г.А., Держинский С.Г., Курасбедиани З.В., Соломченко М.А.

Изученная научная литература позволяет исследовать как физическую характеристику состояния, так и эмоционально-психическую готовность выпускников высших учебных заведений по специальности «Таможенное дело» к успешному выполнению профессиональной деятельности.

Цель и задачи исследований. В ходе исследования нами были поставлены следующие цели и задачи: изучить важность влияния физической культуры и спорта на формирование будущих специалистов таможенного дела - студентов направленности «Таможенное дело»; выявить факторы и психолого-педагогические условия влияния физической культуры на развитие профессиональных психофизических качеств личности студента, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности.

Основная часть

В современном мире каждая сфера профессиональной деятельности главным образом связана с физической подготовленностью специалиста, поэтому вопрос укрепления здоровья молодого поколения, а именно – будущих специалистов таможенного дела - является одним из самых важных и актуальных в наше время.

Выпускники специальности «Таможенного дела», будущие специалисты и сотрудники таможенных органов должны соответствовать главным образом высокому уровню физической подготовки. Однако также, что немаловажно, необходимо развитие психологических и интеллектуальных навыков, поскольку профессиональная деятельность таможенных органов является достаточно специфичной и предполагает много требований к специалистам [1].

Деятельность специалистов таможенных органов России предъявляет высокие требования к подвижности нервных процессов, эмоционально-волевой сфере, качествам памяти, внимания и мышления, быстроте, общей выносливости и координационным способностям.

Сотрудники таможенных органов выполняют целый ряд функций: организация и проведение розыскной деятельности в рамках таможенных органов, контрольные функции на объектах таможенных органов и транспортных средствах; организация специальной службы охраны; контакты с огнестрельным оружием и спецсредствами. Чтобы качественно выполнять все вышеизложенные профессиональные задачи, возложенные на специалистов таможенных органов, будущий таможенник должен обладать следующими психомоторными способностями – высокой стрессоустойчивостью, внимательностью, высокоразвитым мышлением, быстротой реагирования, двигательной памятью, силой и выносливостью, вестибулярной устойчивостью, ловкостью и хорошей координацией движений, а также иметь такие физические навыки как, например, навыки владения приемами самозащиты и рукопашного боя и умение преодолевать препятствия различного характера [2].

Физическая культура и спорт положительно влияют на формирование необходимых физических, психических и профессиональных личных качеств у будущих таможенников, поскольку данная профессия, в принципе, напрямую связана с постоянным движением, стрессом, физической и мозговой активностью. Человек, который связан со сферой таможенной деятельности должен обладать такими качествами как выносливость, внимательность, сосредоточенность, ловкость, должен уметь быстро адаптироваться к любым условиям, выносить большие физические и умственные нагрузки и оперативно реагировать на любые возможные ситуации [3].

Ученые Лучкова И.Ю., и Волкова А.В. в своей работе рассматривают вопрос о методике профессионально-прикладной физической подготовки. Они указывают, что при проведении занятий по физической культуре студентам направления «Таможенное дело» необходимо применять методику ППФП, которая основывается на требованиях, предъявляемых к сотрудникам таможенных органов. Данная методика помогает добиться оптимального развития физических и психических качеств путем подбора наиболее эффективных средств, форм и методов физического воспитания. Комплекс упражнений должен быть достаточно многообразным, и в целом включать в себя упражнения, направленные на развитие ранее упомянутых физических и психомоторных качеств: упражнения на развитие ловкости и быстроту движений, упражнения на выносливость различной сложности, силовые упражнения, спортивные игры, бег, плавание [3].

Другой автор, Прохорова И.В. предлагает комплекс упражнений, который включает в себя различные спортивные игры, связанные с выполнением дополнительных заданий на развитие психических качеств и заданий на точность. Также судейская практика игр оказывает влияние на развитие организаторских способностей и инициативности у студентов и поможет развить навык работы в команде. Необходимы, естественно и физические упражнения на развитие выносливости и силы, что поможет организму противостоять различным воздействиям внешней среды и поддерживать высокий уровень работоспособности; упражнения на развитие внимательности и мышления, стрессоустойчивости и реакции, что поможет в будущем научиться быстро принимать решения, перерабатывать поступающую информацию и адаптироваться к любым ситуациям [4]. Хорошая физическая и психическая подготовка поможет студентам поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности, что в дальнейшем сыграет очень важную роль при исполнении профессионально-трудовой деятельности, поскольку, при

хорошей подготовке выпускник – будущий специалист быстрее освоит необходимые профессиональные навыки.

Для более глубокого изучения вопросов о физической подготовке будущих специалистов таможенного дела и отношении студентов к физической культуре и ее влиянию на успешное выполнение профессиональных обязанностей, нами было проведено исследование в форме анкетирования среди студентов факультета «Торговое дело» направления «Таможенное дело» Ростовского экономического университета (РИНХ) в количестве 25 человек. Среди опрошенных – студенты основной, подготовительной, а также специальной медицинских групп. Девушки и юноши, среди которых есть те, кто посещает занятия по физической культуре и занимается спортом регулярно, а также те, кто относится к спорту равнодушно.

Результаты исследований. Результаты, полученные нами в ходе проведения опроса представлены на рисунке 1.

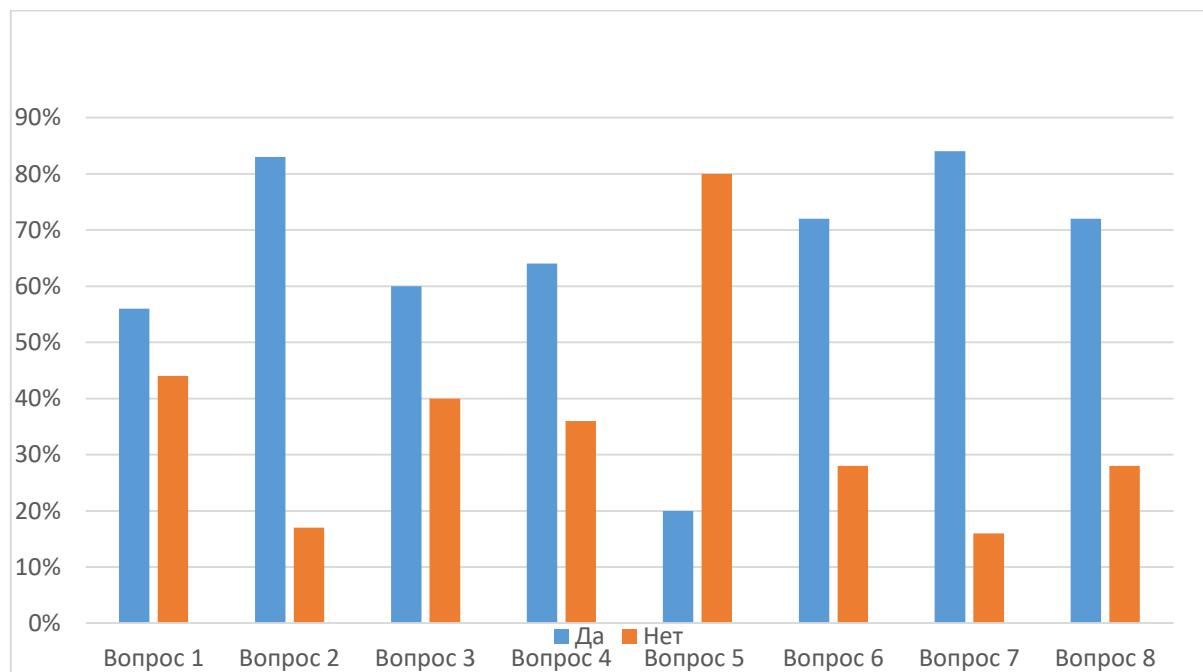


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов

По полученным результатам можно сделать следующие выводы. Чуть больше половины - 56% опрошенных занимаются спортом регулярно и поддерживают активный образ жизни. На вопрос «Получаете ли вы достаточный объем физической нагрузки на занятиях в ВУЗе?» 83% опрошенных ответили «Да». Также 60% респондентов согласны, что высокий уровень физической подготовки играет важную роль в успешном исполнении профессиональной деятельности в сфере таможенного дела. 64% студентов согласны с необходимостью проведения методики профессионально-прикладной физической подготовки. На вопрос «Присутствуют ли в учебной программе вашего ВУЗа упражнения на развитие выносливости, ловкости, быстроты и реакции?» больше половины студентов, а именно 80% ответили «Нет» и при этом 72% ответили, что хотели бы видеть упражнения такого типа. Почти все опрошенные студенты – 84% согласны, что физические упражнения оказывают положительное влияние на уровень работоспособности и помогают развивать необходимые физические и личностные качества. 72% респондентов, в целом, не считают, что уровень физической подготовки является важным требованием к сотруднику таможенных органов.

Выводы

Изучив материалы научной литературы и проанализировав результаты проведенного исследования, нами были сделаны следующие выводы по вопросу о влиянии физической культуры и спорта и формирование будущего специалиста таможенного дела.

В целом, важно отметить, что к сотрудникам таможенных органов предъявляется достаточно много требований, и именно физическая культура оказывает положительное влияние на развитие необходимых качеств и навыков, которыми должен обладать каждый специалист. Физическое воспитание играет очень важную роль в формировании целого ряда личностных психических и физических качеств, которыми должен

обладать каждый выпускник для осуществления в будущем успешной профессионально-трудовой деятельности в сфере таможенного дела.

Из результатов исследования видно, что не все студенты осознают необходимость высокого уровня физической подготовки, и не все студенты считают, что уровень физической подготовки играет важную роль для достижения высоких целей в их будущей профессии. Однако большая часть студентов понимает насколько важно физическое воспитание и знает о необходимости обретения таких психофизических качеств, которые помогут им оперативно решать вопросы и справляться со всеми, поставленными перед ними задачами, а также, что немаловажно справляться со стрессом и вследствие поддерживать высокий уровень работоспособности. Полученные данные свидетельствуют о том, что учащиеся все же стремятся развиваться и интересуются в физической подготовке к их будущей профессии. Для поддержания этого интереса у студентов, имеет смысл вводить профессионально-прикладную физическую подготовку в ВУЗах, которая включает комплекс не только важных и необходимых, но и интересных для обучающихся упражнений.

Литература

1. Ивахненко, Г.А. Содержание и направленность физической подготовки студентов первого курса таможенного вуза / Г.А. Ивахненко, Д.А. Васильев // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №12 (166). - С 93-96.
2. Катков, А.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов таможенных органов: автореф. Дис. канд.наук / Катков А.Е. – СПб. 2014. – 24 с.
3. Лучкова, И.Ю. Физическая культура специалистов таможенной службы российской федерации / И.Ю. Лучкова, А.В. Волкова // Достижения науки и образования. 2020. №18 (72). - С. 50-52.

4. Прохорова, И.В. Методика физической подготовки будущих специалистов таможенного дела / И.В. Прохорова, Г.А. Держинский, С.Г. Держинский // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №3 (121). - С. 113-118.

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СИСТЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

*Зайцева Александра Анатольевна, кандидат технических наук,
ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Россия,
Москва, Калининградский государственный технический университет,
Россия, Калининград aa_zaytseva39@mail.ru*

*Зайцев Анатолий Александрович, доктор педагогических наук,
профессор, Калининградский государственный технический университет,
Россия, Калининград aaz039@yandex.ru*

Аннотация. На основе анализа современного состояния развития студенческого спорта в Российской Федерации выделены три уровня регулирования взаимодействия субъектов управления физической культурой и спортом студенческой молодежи. Составлена схема системы регулирования студенческого спорта в Российской Федерации.

Ключевые слова: студенческий спорт, управление, физическая культура, студент.

ORGANIZATIONAL ASPECTS OF THE SYSTEM OF INTERACTION IN STUDENT SPORTS

*Zaytseva Alexandra Anatolyevna, candidate of technical sciences,
Federal State Budgetary Institution "Federal Sports Reserve Training Center"
Russia, Moscow, Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad,
Zaytsev Anatoly Alexandrovich, doctor of pedagogical sciences, professor,
Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad*

Abstract. Based on the analysis of the current state of development of student sports in the Russian Federation, three levels of regulation of the interaction between the subjects of management of physical culture and sports of

student youth have been identified. A diagram of the university sports regulation system in the Russian Federation has been drawn up.

Keywords: student sports, management, physical culture, student.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации, увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70 процентов, является одним из значимых показателей достижения одной из национальных целей – сохранения здоровья и благополучия населения страны. Это возможно лишь при особом внимании государства к вопросам формирования у молодежи устойчивого интереса и осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Целью настоящего исследование стало изучение действующей системы организации студенческого спорта в Российской Федерации.

В качестве методов исследования были выбраны теоретический анализ научной и методической литературы, документальных источников синтез выделенных взаимосвязей и обобщение исследований по проблеме организации студенческого спорта.

Проведенный анализ действующей системы организации студенческого спорта в Российской Федерации позволил выделить три взаимосвязанных уровня взаимодействия субъектов управления при реализации программ развития студенческого спорта [1,2,3].

Всероссийский уровень — это взаимодействие Федеральных органов исполнительной власти и организаций заинтересованных в реализации программ развития студенческого спорта и получения определенного «результата» от реализации данных программ. Таким результатом являются:

- формирование общенациональных ценностных ориентиров «чистого» спорта и «здоровой» спортивной конкуренции;

Место и роль физической культуры в современном обществе

- достижения, показанные студентом-спортсменом или студенческой сборной командой на соревнованиях различного уровня;
- формирование здоровой и активной студенческой молодежной среды;
- внедрение оздоровительных технологий в образовательный процесс и т.д.

Именно на этом уровне регулированием студенческого спорта наряду с заинтересованными министерствами и ведомствами активно занимаются и общероссийские общественные организации (РССС, ССЛ по видам спорта, АССК России, «Юность России»), деятельность которых направлена на развитие двух ключевых направлений студенческого спорта – спорта высших достижений и массового спорта.

Региональный уровень – предполагает выстраивание работы по развитию студенческого спорта непосредственно в субъектах Российской Федерации, что позволяет учитывать специфику региона, особенности и настроения основной целевой группы.

Данный уровень взаимодействия предполагает тесное сотрудничество между региональными органами исполнительной власти, региональными отделениями РССС, АССК России, «Юность России» и др. и образовательными организациями высшего образования и профессиональных образовательных организаций.

Уровень образовательных организаций – позволяет еще более детализировано регулировать развитие студенческого спорта непосредственно в образовательных организациях высшего и профессионального образования, с учетом особенностей географического расположения, направлений подготовки образовательной организации, востребованности тех или иных видов спорта в студенческой среде, наличия материально-технической базы, возраста обучающихся, их половой принадлежности и т.п. .

Место и роль физической культуры в современном обществе

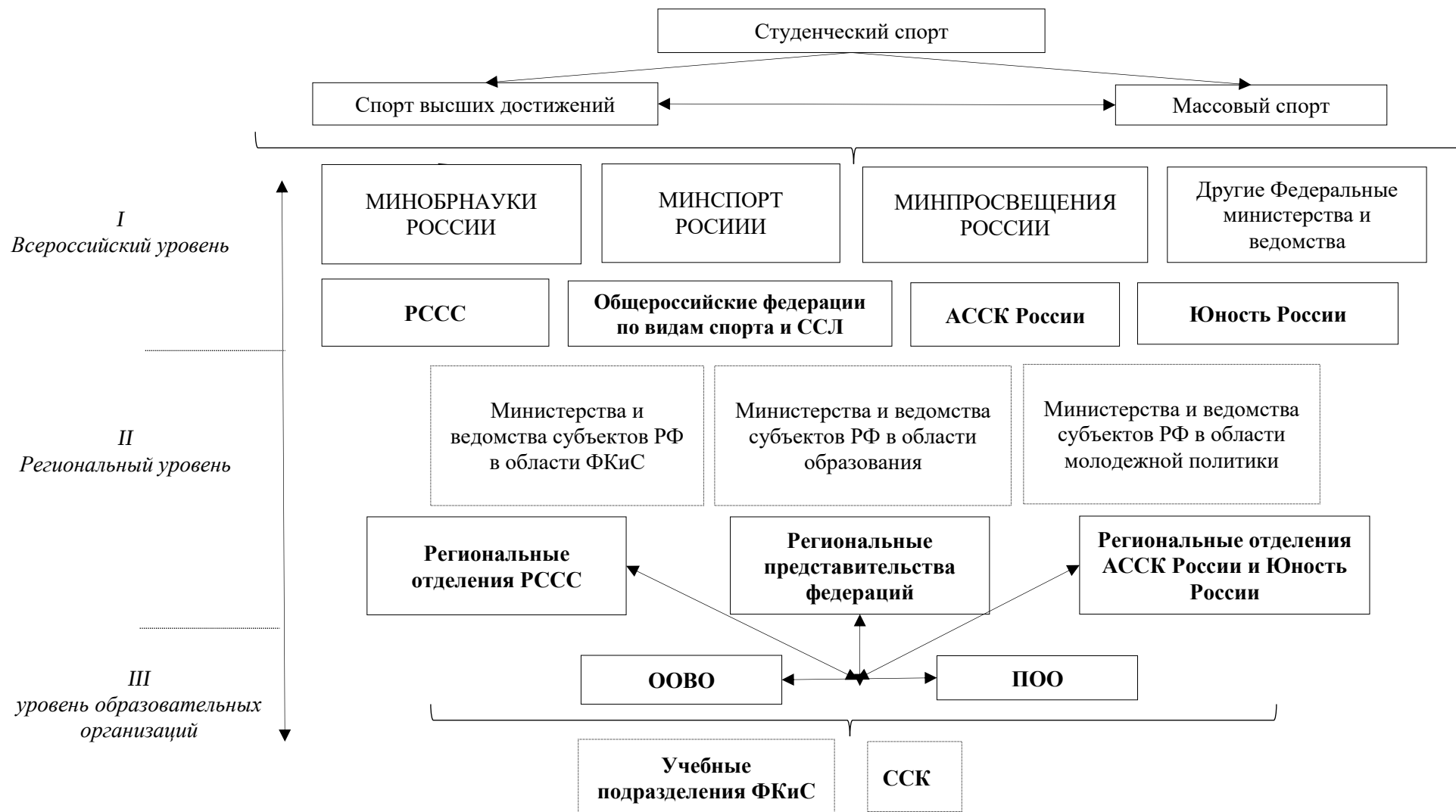


Рисунок 1 – Система регулирования студенческого спорта в Российской Федерации

РССС – Российский студенческий спортивный союз, ССЛ- студенческие спортивные лиги, АССК России – ассоциация студенческих спортивных клубов России, ООВО – образовательные организации высшего образования, ПОО – профессиональные образовательные организации, ССК – студенческий спортивный клуб

Место и роль физической культуры в современном обществе

Работа по развитию студенческого спорта на данном уровне в первую очередь преследует цель формирования у студентов потребности в поддержании и сохранении собственного здоровья посредством занятий физическими упражнениями, а также положительного отношения обучающихся к занятиям двигательной активностью, формирования необходимых универсальных компетенций.

Проведенный анализ и обобщение существующих взаимосвязей в студенческом спорте позволил структурировать их в схему, приведенную на рисунке 1. Таким образом, предлагаемая схема позволяет выстраивать взаимосвязи между субъектами студенческого спорта и не ограничивает возможности взаимодействия в системе регулирования спорта в молодежной среде.

Литература

1. Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года, утвержденная совместным приказом Минспорта России, Минобрнауки России, Минпросвещения России от 9.03.2021 № 141/167/90.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р.
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

УДК 796.922.093.642

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ В ЖЕНСКОМ БИАТЛОНЕ

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

Аннотация. Для достижения высоких спортивных результатов следует ежегодно планировать индивидуальную программу подготовки биатлонисток с учетом их физических и функциональных возможностей, темпов биологического развития. Рассматриваются особенности планирования в индивидуализации круглогодичного тренировочного процесса биатлонисток на различных этапах многолетнего совершенствования, направленные на оптимизацию планирования и моделирования их подготовки.

Ключевые слова: планирование нагрузки, индивидуализация в спорте, женский спорт.

FEATURES OF PLANNING IN WOMEN'S BIATHLON

*Zvereva Svetlana Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences,
associate professor, Sevastopol State University, Russia, Sevastopol*

Abstract. To achieve high sports results, an individual biathlete training program should be planned annually, taking into account their physical and functional capabilities, the pace of biological development. The features of planning in the individualization of the year-round training process of biathletes at various stages of long-term improvement are considered, aimed at optimizing the planning and modeling of their training.

Keywords: load planning, individualization in sports, women's sports.

Введение

Место и роль физической культуры в современном обществе

В настоящее время положение о приоритетной важности индивидуализированного подхода к подготовке спортсменов разделяется почти всеми ведущими специалистами. Вместе с тем, развитию соответствующего раздела в теории и методике женского спорта препятствуют наметившиеся противоречия.

Прежде всего, очевиден разрыв между методологией и технологией индивидуализации тренировочного процесса.

Наставники основывают свои действия по дифференцированию тренировочных программ исключительно на профессиональной интуиции.

В этой связи, все более убедительной становится необходимость выработки частных педагогических концепций индивидуализированного моделирования тренировочного процесса в женском биатлоне.

К сожалению, преобладает точка зрения, связывающая индивидуальную оптимизацию нагрузки только с усилением воздействий на наиболее «чувствительные» в плане текущего отклика результативности компоненты подготовленности. Отсюда чрезмерная приверженность идее разделения занимающихся на группы по особенностям адаптации к конкретным видам нагрузок и «индивидуально-групповому» нормированию объемов работы.

В связи с вышеизложенным представляется актуальным систематизация особенностей морфологических и функциональных характеристик женщин-спортсменок, выявление значимых для эффективной спортивной деятельности параметров их динамики в процессе многолетней спортивной подготовки, обоснование принципиальных подходов к достижению адекватности педагогических воздействий диморфическим спецификам развертывания адаптивных процессов в женском организме и психике под влиянием тренирующих нагрузок.

Основная часть

Место и роль физической культуры в современном обществе

Цель исследования - разработать научные основы планирования эффективной педагогической системы индивидуализации тренировочного процесса биатлонисток. Предполагаем, что определение перспектив решения проблемы индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса биатлонисток; определение способов решения проблемных вопросов, связанных с индивидуализированным моделированием динамики подготовленности спортсменок с учетом биоэнергетических типов; в последующем разработка методики индивидуализации круглогодичного тренировочного процесса биатлонисток на различных этапах многолетнего совершенствования, позволят предложить оптимизированную систему планирования и моделирования их подготовки.

Необходимость углубленного и разностороннего изучения такого важного феномена, как женский спорт, не вызывает сомнения у специалистов самого разного профиля, так или иначе связанных с проблемами физического воспитания и спортивной подготовки женщин и сопутствующими их содержательному решению аспектами их физического и психологического здоровья и социального благополучия. В узкопрофессиональном смысле это связано с тем, что в настоящее время нет однозначных суждений о методике тренировки женщин, хотя можно выделить два разнонаправленных мнения специалистов и в связи с этим два подхода к решению этого вопроса. По высказыванию профессора В.Н. Платонова, первая группа ученых и практиков предлагает учитывать в построении мезоциклов тренировки овариально-менструальный цикл женщин. Вторая же предлагает, что строить тренировочный процесс спортсменок можно на основе общих закономерностей тренировки, установленных на эмпирической основе опыта тренировки мужчин. [1,3]

Для успешного роста мастерства спортсмена необходимо знание законов возрастной динамики результатов. Только в этом случае можно

рационально планировать многолетнюю тренировку и своевременно "выводить" спортсмена на "орбиту" высших достижений (Волков В.М., 1983).

Исходя из мнения специалистов, весь многолетний учебно-тренировочный процесс должен быть строго подчинен основным принципам спортивной тренировки: единства общей и специальной подготовки, специфической направленности, повторности и вариативности учебно-тренировочного процесса, волнообразности и цикличности нагрузок; должен предусматривать строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок детей, девушек, juniорок и взрослых спортсменок, неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципов постепенности и индивидуализации при применении тренировочных и соревновательных нагрузок.

Многолетняя тренировка биатлонисток - это систематический, последовательный, целесообразный тренировочный процесс от младшего школьного возраста до взрослых, включающий совокупность средств и методов подготовки, структуру тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах годовых циклов тренировки, различные формы тренировочных занятий, систему преемственности задач, средств и методов тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств по объему и интенсивности в ежегодных тренировочных программах; выраженный в поурочном планировании годовых тренировочных программ с учетом возрастных стандартов, объемов и интенсивности средств спортивной подготовки. [2,3]

В то же время необходимо понять неоправданность ожиданий универсальности рецептов индивидуализации тренировочного процесса многолетней спортивной подготовки.

Для достижения высоких спортивных результатов следует ежегодно

планировать индивидуальную программу подготовки биатлонисток с учетом их физических и функциональных возможностей, темпов биологического развития.

В процессе многолетней подготовки должна быть обеспечена такая организация тренировочного процесса, которая позволила бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа годового цикла к другому, от одного годового цикла тренировки к следующему. Лишь в этом случае можно добиться планомерного роста физических и технических способностей спортсмена, повышения функциональных возможностей основных систем его организма (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

Многолетняя тренировка должна быть ориентирована на последовательное повышение нагрузок от одного возраста к следующему. При этом физическая подготовленность спортсменок повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Система тренировки биатлонисток - это не только пакет стандартов тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств для спортсменок разной квалификации и возраста, это система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсменки. Основным принципом, которым должны руководствоваться тренер, спортсмен, врач, психолог при выборе тренировочной программы по объему и интенсивности основных и вспомогательных средств подготовки на этап, период, годовой цикл - от достигнутого к реально достижимому.

При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом

контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Ежегодные программы тренировки целесообразно выбирать индивидуально каждому спортсмену в соответствии с возрастом, подготовленностью и учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении. Тогда при их выполнении будет обеспечиваться совершенствование всех разделов подготовки в течение ряда лет, а воспитание волевых качеств биатлонисток в первую очередь. Спортсмен и тренер, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос о тренировочной программе (степень объема и степень интенсивности) на очередной год. Данные медицинских контрольных осмотров обязательно включаются в анализ прошедшей тренировки на всех этапах годового цикла и, наряду с результатами контрольных тренировок по ОФП и СФП, с результатами соревнований, влияют на выбор следующей тренировочной программы. А именно: снизить ли нагрузку, оставить прежней или перейти на более высокий уровень нагрузки по объему или по интенсивности, или сразу увеличить и объем, и интенсивность тренировочных средств, и на какую величину [2,4].

Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждой спортсменки и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжения, и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления спортсменок, а при выборе тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности спортсменок к предстоящим физическим и психологическим воздействиям тренировочного процесса.

Одна из опаснейших ловушек, в которую мы можем попасть, состоит в том, что по какой бы программе не занимались спортсменки, необходимо всегда очень тщательно следить за тем, как они переносят нагрузку, за восстановлением, чтобы вовремя отступить от программы, так как мы очень легко можем наткнуться на проблему внезапно возникшего сверхстресса и "загнать" спортсменок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки на определенных этапах годовых циклов многолетней тренировки проходят при значительных физических и психологических напряжениях, сильных эмоциональных переживаниях накануне соревнования, во время соревнования и после соревнования; необходимости напряженно учиться в школе или вузе. Все эти трудности многолетней подготовки спортсмену необходимо преодолевать на пути к достижению уровня спортивных результатов мастера спорта, мастера спорта международного класса. Не каждый занимающийся способен достичь вершин в спорте, отсев неизбежен. Как отмечают В. Н. Платонов, С. Ф. Фесенко (1990), даже при рациональном планировании тренировки определенный контингент спортсменов способен к достижению успехов лишь в юношеском возрасте. Выдерживают наделенные отменным здоровьем, спортивными

способностями, настойчивые, целеустремленные, трудолюбивые, дисциплинированные в спортивной жизни и быту.

Заключение

Обострение конкуренции на международных соревнованиях при одновременном снижении возможности осуществлять в прежних объемах финансирование подготовки спортивного резерва в нашей стране обуславливают необходимость компенсирующего продвижения вперед в научно-методическом обеспечении. Одно из основных направлений его совершенствования – разработка эффективных технологий индивидуализации тренировочного процесса – тормозится наметившимися в этой предметной области научными противоречиями как в самой методологии индивидуально ориентированной адаптации тренирующих воздействий, так и во взаимосвязи существующих методологических и технологических решений.

С опорой на ключевые положения системного и деятельностного подходов, теоретические основы индивидуализации деятельности, а также на достижения современных теорий оптимального функционирования системы спортивной подготовки и управления подготовкой спортивного резерва, в развитие основополагающих установок по индивидуально ориентированному построению занятий со спортсменками формируется концепция комплексной целевой индивидуализации тренировочного процесса биатлонисток.

Её принципиальными отличительными особенностями будут являться:

- системный учет основных категорий факторов, обуславливающих исходные варианты индивидуальных тренировочных программ;
- тесная взаимосвязь индивидуально ориентированного моделирования предпочтительной динамики показателей подготовленности спортсменок и нагрузок, направленных на достижение этих показателей;

Место и роль физической культуры в современном обществе

– подчиненность микро- и мезоструктуры тренировки ее макроструктуре, годовых циклов занятий – многолетнему планированию нагрузок;

– основным звеном (объектом) педагогического конструирования программ занятий признается годичный тренировочный цикл.

В процессе разработки соответствующей выдвинутой концепции и выявленным практическим требованиям методики индивидуализации круглогодичной тренировки биатлонисток определены проблемные области, от корректного решения ряда вопросов от которых зависит конечный успех детализированных прикладных разработок.

Методика комплексной целевой индивидуализации круглогодичного тренировочного процесса биатлонисток на разных этапах многолетнего совершенствования будет эффективно реализована. Технологические решения, положенные в ее основу, позволят создавать адекватные наиболее соответствующим индивидуальным особенностям занимающихся и условиям работы с ними программы тренирующих воздействий. Освоение таких программ повысит перспективность результатов взаимных усилий тренеров и спортсменов.

Литература

1. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.: ил.

2. Дунаев, К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук, - Санкт-Петербург, 2008 – 43 с.

3. Карленко, В.П. Оптимизация тренировки квалифицированных биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: Авторефер. дисс. ... канд. пед. наук, - Киев, КГИФК, 1993. - 24 с.

4. Соха, Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) /Т. Соха. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с.

5. Черкашин, В.П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук, – Волгоград, 2001. – 50 с.

УДК 796.92

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

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

*Утробина Надежда Сергеевна, Спортивная школа олимпийского резерва
им. Я.И. Рыжкова, Россия, Свердловская область, Сысерть*
romashkina1990@mail.ru

Аннотация. При диагностике функционального состояния с помощью системы комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсмена методике «Омега-С», занимающихся лыжными гонками, в исследовании акцентировали внимание на показателях психоэмоционального состояния спортсменов и уровне тренированности организма.

Ключевые слова: система «Омега-С», физическое состояние, психоэмоциональное состояние спортсменов, тренированность лыжников-гонщиков.

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL CONDITION OF SKI RACERS DURING THE COMPETITION PERIOD

*Zvereva Svetlana Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Sevastopol State University, Russia, Sevastopol*

*Utrobina Nadezhda Sergeevna, Sports School of the Olympic Reserve named
after Ya.I. Ryzhkov, Russia, Sverdlovsk region, Sysert*

Abstract. When diagnosing the functional state with the help of a system of complex computer study of the physical condition of an athlete using the Omega-C method, engaged in cross-country skiing, the study focused on the indicators of the psycho-emotional state of athletes and the level of fitness of the body.

Keywords: Omega-C system, physical condition, psycho-emotional state of athletes, fitness of ski racers.

Введение

Система подготовки спортсмена – это процесс управления его состоянием, который не возможен без тщательно скорректированной программы тренировки, объективного контроля за ходом её выполнения и текущим состоянием спортсменов. Контроль над действиями спортсмена в ходе соревнований даёт возможность оценить структуру соревновательного упражнения, что является основой для выбора средств и методов подготовки. При этом наиболее важным показателем является сам результат (скорость передвижения), характеризующий уровень специальной выносливости спортсмена. Однако, в лыжных гонках, при оценке уровней достижений (результатов), необходимо учитывать ряд переменных факторов, влияющих на результат: рельеф местности, условия скольжения, масштаб соревнований, качество инвентаря, состав участников и др. Безусловно, направленность физической нагрузки определяет структуру подготовленности спортсмена. Другими словами, переменные факторы, предъявляющие определённые требования к подготовленности спортсмена моделируют условия функционирования систем организма. В нашем случае психоэмоциональное состояние спортсменов так же является одним из факторов, влияющих на их физическое состояние и качество выступления на соревнованиях [1].

Анализ динамики роста спортивно-технических результатов, изучение передового спортивного опыта и научно-методической литературы показывают, что уровень спортивных результатов и параметры тренировочных нагрузок спортсменов все ближе подходят к биологическим пределам. Это заставляет искать новые, резервные пути для дальнейшего прогресса спортивной результативности.

Основная часть

На основании заявленной нами цели – оценить физическое состояние квалифицированных лыжников-гонщиков в соревновательный период, ключевыми задачами явилось: определить физическое состояние квалифицированных лыжников в соревновательный период на основании аппаратной методики «Омега-С» и выявить особенности психоэмоционального состояния и уровня тренированности организма лыжников-гонщиков в соревновательный период.

Диагностика функционального состояния осуществлялась по методике: система комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «Омега-С».

Программно-аппаратный комплекс предназначен для анализа биологических ритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. В основу метода положена новая информационная технология анализа биоритмологических процессов – «фрактальная нейродинамика».

В основу метода положена новая информационная технология анализа биоритмологических процессов, протекающих в организме человека. При создании системы использованы новейшие достижения в области физиологии и спортивной медицины, при этом, для оценки функционального и физического состояния профессиональных спортсменов предложены новые высокоинформативные показатели.

«Омега-С» помогает тренеру и спортивному врачу контролировать показатели физического и функционального состояния спортсменов, и прогнозировать достижение и поддержание ими высокой спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода.

Динамическое наблюдение за спортсменами с помощью системы «Омега-С» на протяжении всего сезона позволяет существенно повысить эффективность тренировок. При постоянном контроле как

функционального, так и физического состояния спортсменов могут быть созданы новые уникальные методики индивидуального подбора интенсивности и длительности физических нагрузок. При этом ядром методической организации тренировочного процесса в различных его формах (спортивной, лечебно-профилактической, психологической и т.д.) может стать система «Омега-С».

Формы использования предлагаемой системы диктуются конкретными потребностями и возможностями заказчика. Они могут ограничиваться как самостоятельным применением системы «Омега-С» на различных этапах тренировочного и соревновательного процесса, так и комплексным внедрением во все сферы спортивной деятельности новых методик, разрабатываемых специалистами фирмы совместно с врачами и тренерами команд [4].

При диагностике функционального состояния с помощью системы комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсмена методике «Омега-С», занимающихся лыжными гонками, акцентировали внимание на показателях психоэмоционального состояния спортсменов и уровне тренированности организма.

Для решения 2 и 3 задач провели исследование функционального состояния лыжников-гонщиков в соревновательном периоде и определили влияние психоэмоционального состояния на уровень тренированности организма спортсмена.

Исследование проходило в течение четырех лет, каждый год у спортсменов снимались данные их функционального состояния во время основных соревнований.

Очень часто, говоря об индивидуализации тренировочного процесса, некоторые авторы имеют в виду только особенности физического развития, тренированности, спортивного стажа спортсмена. Поэтому нередко индивидуальная работа со спортсменом сводится только к дозированию

физических нагрузок. В то же время ряд специалистов (Б.А. Вяткин, Б.С. Болуев) отмечают необходимость осуществления индивидуального подхода в психологическом отношении, а именно учет индивидуально – психологических особенностей спортсмена, особенностей характера, воли, свойств нервной системы и темперамента, интересов, настроения, способностей, образа мышления, памяти и т.д.

На основании проведенной методики комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «Омега-С» мы можем сделать следующее заключение:

Тренировка спортсмена – процесс многогранный, и все стороны ее связаны между собой. С годами тренировок и выступлений многие спортсмены вырабатывают для себя определенные навыки саморегуляции, позволяющие им справляться с предстартовой тревогой. Часто эти способы сводятся либо к игнорированию и вытеснению тревожных переживаний, либо к постоянному внутреннему напряжению, позволяющему держать тревогу под контролем, но при этом сильно истощающую нервную систему и психику спортсмена. Данные способы, как правило, оказываются неэффективными не только потому, что приносят лишь временное, ситуативное облегчение, но и потому, что постоянное напряжение приводит к нервным срывам, снижению физического и психоэмоционального тонуса, астении, нарушениям сна и режима питания, и как следствие – к снижению результативности во всех отборочных стартах. Неумение регулировать свое психоэмоциональное состояние является причиной такого часто встречающегося феномена как «минус-старт» - когда при полной физической готовности спортсмен «проваливает» гонку. Реальность современного спорта такова, что навык справляться со стрессом является таким же важным умением, как и физически быть готовым к выполнению соревновательной нагрузки.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Педагогические наблюдения показали, что ухудшение характеристик функционального состояния (тренированности организма), всегда сопровождается внешними признаками психических срывов. Практически каждая тренировка, которая проходит с неадекватной реакцией организма спортсмена, может сопровождаться стрессовыми реакциями. В наших исследованиях, проводимых в период основных соревнований (февраль-март), были изучены уровни функционального и психоэмоционального состояния спортсменов системой комплексного компьютерного исследования физического состояния «Омега-С» (рис. 1, 2).

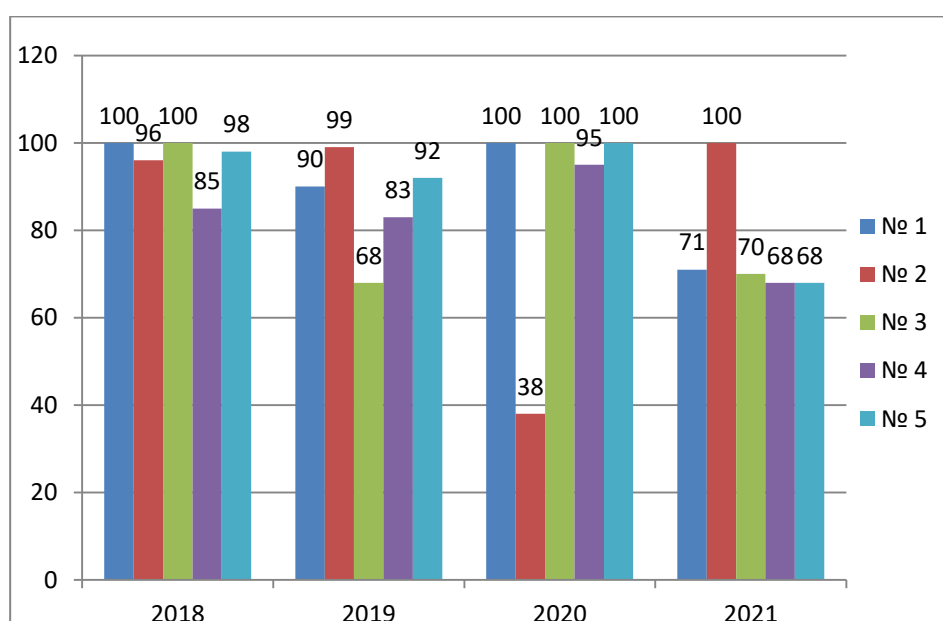


Рисунок 1 – Общий график психоэмоционального состояния спортсменов

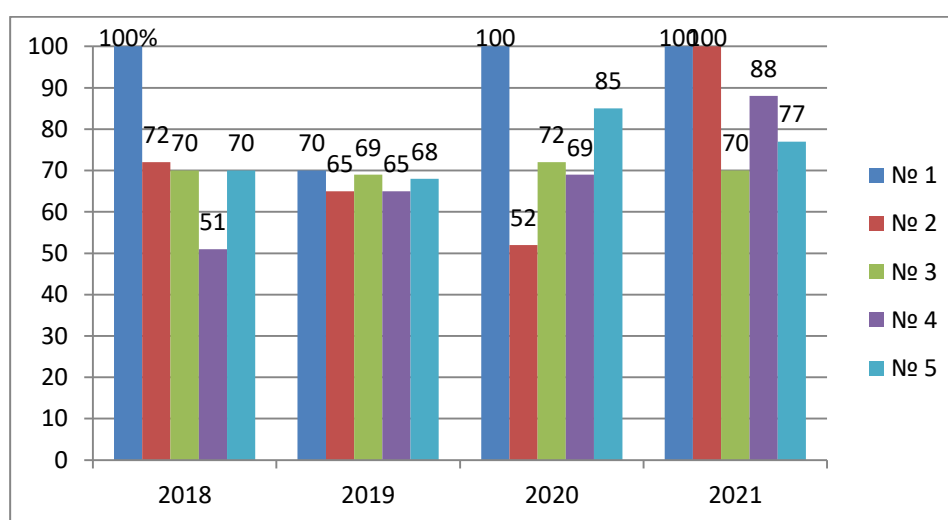


Рисунок 2 – Общий график уровня тренированности организма

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что наиболее высокие спортивные результаты могут быть достигнуты при установлении и практической реализации закономерностей и индивидуальных особенностей взаимосвязей задаваемых нагрузок и адаптационных реакций. Индивидуализация подготовки спортсменов содействует более полному раскрытию их способностей, адекватной реализацией их возможностей, более быстрому обучению движениям и росту спортивных результатов.

Выводы

1. В ходе изучения научно методической литературы мы получили следующее, соревновательный этап в лыжных гонках длится с января по апрель. В нем принято выделять этап предварительных соревнований и этап основных соревнований. В каждом выделяются 2-3 соревнования, к которым проводится непосредственная подготовка, остальные носят тренировочный характер. В целом, характерной чертой соревновательного периода является интенсификация тренировочных нагрузок.

2. Оценив физическое состояние квалифицированных лыжников-гонщиков в соревновательный период, мы выявили, что у всех спортсменов показатели нестабильные. Отмечается ярко выраженное психоэмоциональное состояние у ряда спортсменов и высокий уровень тренированности организма.

3. Выявили особенности психоэмоционального состояния и уровня тренированности организма лыжников-гонщиков, на основе системы комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «Омега - С». Их физическое состояние в соревновательный период во многом зависит от индивидуальности организма каждого спортсмена. Нередко неблагоприятные реакции на нагрузку при проведении функциональной диагностики являлись наиболее ранним признаком ухудшения физического состояния (а именно

психоэмоционального состояния и уровня тренированности организма), связанного с заболеванием, переутомлением, стрессовыми ситуациями. Некоторые из спортсменов, воспользовавшиеся нашими советами и рекомендациями, смогли улучшить психическое состояние и освоили способы саморегуляции.

Литература

1. Вяткин, Б.А., Психологическое состояние спортсмена перед стартом и его саморегуляция. Методические рекомендации / Б.А. Вяткин. - Пермь, 1988.

2. Сорокин, С.Г., Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков: учеб. Пособие / С.Г. Сорокин. - Омск; Сиб.ГАФК, 1994.

3. Технические характеристики системы комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «Омега - С». Научно-производственная фирма «ДИНАМИКА»: Санкт – Петербург, 2007. – 76 с.

4. Якимов, А.М. Как тренировать лыжников-гонщиков в связи с введением в программу официальных соревнований спринтерских дистанций / А.М. Якимов // электронный журнал «Лыжный спорт». - URL: <https://www.skisport.ru/articles/read/64619/>

5. Янсен, Петер, ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. Пер. с англ. / Петер Янсен. – Мурманск: издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

УДК 796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Ибрагимов Алишер Караматович, преподаватель межфакультетской
кафедры физической культуры и спорта, факультет физической
культуры, Бухарский государственный университет, Узбекистан, Бухара*

Аннотация. Физические качества, как и все другие виды спорта, составляют основу футбольной подготовки. В футболе физические качества проявляются не изолированно, а всегда комплексно. Однако оптимальное развитие силы, скорости, ловкости, гибкости и выносливости требует отдельного подхода к развитию каждого качества, и в зависимости от того, на какой период предусмотрен этап, больше внимания уделяется тренировке того или иного качества. В статье ищут решения этих проблем.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, футбол, физическая активность, выносливость, скорость, сила, движение, упражнение, тренер, активный, пассивный.

THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IS CARRIED OUT

*Ibragimov Alisher Karamatovich, lecturer of the interfacult department of
physical culture and sports, Faculty of Physical Culture, Bukhara State
University, Uzbekistan, Bukhara*

Abstract. Physical qualities, like all other sports, form the basis of football training. In football, physical qualities do not manifest themselves in isolation, but always in a complex way. However, the optimal development of strength, speed, agility, flexibility and endurance requires a separate approach to the development of each quality, and depending on the period for which the stage is provided, more attention is paid to training of a particular quality. The article looks for solutions to these problems.

Keywords: young player, agility, quality, method, development, training, efficiency, agility, load, training

Введение

В последние годы реализуется ряд мер по заботе о здоровье нашего народа, формированию гармонично развитого духовно и физически поколения, широкому привлечению населения, особенно молодежи, к футболу-виду спорта, который является игрой миллионов и занимает особое место в нашей стране. Вместе с тем, сегодня в нашей стране остаются актуальными такие вопросы, как дальнейшее развитие системы отбора, отбора (селекции) молодых талантливых футболистов и футбольной инфраструктуры, выведение на новый уровень деятельности спортивных школ по футболу, совершенствование системы подготовки и материального стимулирования специалистов сферы, повышение уровня проводимых соревнований.

Указ президента Мирзиёева от 4 декабря 2019 года № 5887 "о мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на принципиально новый уровень" направлен на то, чтобы сделать футбол в Узбекистане самым массовым видом спорта среди населения, наладить систему отбора, отбора и подготовки высококвалифицированных молодых футболистов в качестве профессиональных спортсменов, наладить взаимодействие футбола страны с развитыми странами. достижение конкурентоспособного уровня, подготовка специалистов по футболу на основе международных требований и стандартов, развитие деятельности футбольных клубов, эффективная организация учебно-тренировочного процесса для сборных команд, проведение в нашей стране крупных международных соревнований по футболу, в том числе первенств мира и континента среди юношеских, молодежных и женских команд, решение всех вопросов, связанных с футболом.

Основная часть

Физические качества являются основой развития не только футболиста, но и всех видов спорта. В футболе физические качества развиваются не индивидуально, а всегда на основе комплексных упражнений. Однако оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости требует особого подхода к воспитанию каждого качества, а также того, что каждая подготовка зависит от периода и этапа, при этом воспитанию того или иного качества уделяется больше внимания. Как известно, физкультура-это длительный процесс, целью которого является достижение высокого уровня подготовки футболистов. Этот уровень физической подготовки должен соответствовать требованиям игры. Например, если для эффективной игровой деятельности игроку необходимо проработать в игре 12000 метров, а из них не менее 2000 метров имеют максимальную силу, то уровень развития всех видов выносливости и скоростно - силовых качеств в каждой игре применение обязательно.

Для подготовки спортивного резерва по футболу, ориентации воспитанников на достижение высоких спортивных результатов необходим квалифицированный специалист и тренер, способный хорошо оценить морфологическое и функциональное состояние футболиста. Подготовка высококвалифицированных футболистов требует решения ряда задач физической подготовки (рисунок 1).

При подготовке футболистов на тренировочных занятиях используются различные упражнения:

- из простых упражнений: бег, прыжки, силовые упражнения, удары по твердому мячу, передача мяча в паре;
- из комплексных упражнений: упражнения, служащие для решения сложных игровых задач, упражнения на координацию аэробики и акробатики.



Рисунок 1 – Задачи физической подготовки высококвалифицированных футболистов

Эффект от этих упражнений зависит от функциональных систем организма каждого игрока, психики и ответной реакции, поэтому влияние упражнений варьируется как по величине, так и по направлению. Планирование и контроль нагрузок в футболе осуществляется с помощью следующих функций.

Первая из них – специализация упражнений, в которой они делятся на две группы: специфические (игровые) и неспецифические (не игровые). В свою очередь, специфические (футбольные) упражнения выполняются в группах и индивидуально.

Вторая особенность – специфические упражнения будут направлены на развитие физических качеств игроков. Существуют настолько смешанные тренировки, что эти упражнения будут одновременно направлены на улучшение различных физических качеств игроков. Это происходит, как правило, при выполнении коллективных и групповых упражнений.

Селективные и целенаправленные упражнения служат в основном для улучшения одного физического качества. Они включают в себя в основном неспецифические упражнения.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Все эти средства физической подготовки планируются в рамках тренировочных занятий в зависимости от физических качеств футболиста. Каждое из этих упражнений будет направлено на определенный результат, и правильное ведение этой деятельности не останется без положительного влияния на развитие физических качеств.

Соревновательные упражнения (игры) проводятся по правилам футбола для всех команд, а потому можно заранее точно предсказать их результаты. При большом количестве игр можно заранее спрогнозировать влияние соревновательных игр на развитие физических качеств. Другое дело тренировочные упражнения. В них величина и направленность нагрузки (степень влияния на физические качества игроков) будут зависеть от ряда причин, в том числе и от способа выполнения тренировочных упражнений. В практике физического воспитания существует два метода выполнения упражнений.

Перманентный метод выполнения тренировочных упражнений – непрерывный метод, характеризующийся тем, что тренер, проводящий тренировку, определяет продолжительность и интенсивность упражнения, которое он дает во время тренировки, и после чего игрок выполняет его без перерыва. Тренер может дать кросс-беговую тренировку в течение 30 или 50 минут или запланировать игру 6х6 на $\frac{3}{4}$ поля в течение 30 минут, и игроки должны выполнить поставленные задачи с двумя заранее запланированными параметрами нагрузочных компонентов упражнения (его продолжительность и интенсивность). Бег по пересеченной местности в течение 45 минут выполняется равномерно по отношению к аэробной предельной скорости (которая составляет около 3 м/с для игроков), когда дается тренировка. Для хорошо подготовленных игроков частота сердечных сокращений в таком беге не превышает 150 ударов в минуту. Частота сердечных сокращений достигнет этого максимума за две минуты, а оставшиеся 43 минуты будут исключительно аэробной работой. Аэробная

энергия обеспечивается механизмами, и их работа улучшается во время упражнений. Здесь нет абсолютно одинаковой работы и допустимо изменение скорости работы ($\pm 2\%$) при такой работе. Но задача в одиночных упражнениях всегда одна и та же: вывести функциональные системы организма игроков на определенный уровень и «удержать» их на этом уровне определенное время. На одном уровне интенсивности непрерывных упражнений это будет восстановительная нагрузка, а на другом – развитие.

Примером более распространенного типа упражнений игроков являются упражнения с переменной интенсивностью. Во-первых, сама игра является типичным упражнением переменной интенсивности, и это хорошо видно в динамике сердечного ритма. В игровом упражнении активные этапы заменяются относительно пассивными. Поэтому частота сердечных сокращений увеличивается до 180-200 ударов в минуту в активные фазы, активизируются механизмы анаэробного энергоснабжения. При непрерывной тренировке большинство таких циклов положительно влияют на улучшение скорости разворачивания энергетических систем в активных фазах и скорости пассивного восстановления. Такие упражнения больше подходят для игровых ситуаций, и они полезны для комплексного воздействия на качество движений игроков.

Метод выполнения упражнений с перерывами. При использовании этого метода различают также активную и пассивную стадии, но в отличие от перманентного метода, в пассивной фазе упражнения выполняются с перерывами меньшей интенсивности. Нагрузка при этом будет зависеть от следующих составляющих упражнений:

- продолжительность активных фаз;
- интенсивность упражнений (сила, скорость);
- количество повторений (серий) упражнения;
- продолжительность интервала отдыха между повторениями и повторениями.

Если это футбольное упражнение, то его нагрузка будет зависеть от сложности игровых задач, количества участвующих в нем игроков и величины поля, на котором оно будет проводиться. Чтобы изменить размер и направление футбольных упражнений, необходимо изменить количество компонентов нагрузки. Интенсивность большинства игровых упражнений, как правило, очень высока, поэтому повышенная утомляемость в них – обычное явление. Эта усталость приводит к тому, что игрок начинает совершать ошибки в тактической и технической деятельности. Чтобы этого не произошло, нужно перестать расслабляться. Первый вариант планирования – упражнение выполняется с постоянным временем отдыха. Например, 6-минутная серия 6 приостанавливает отдых на 2 минуты. Или те же 6 серий по 6 минут, делая перерыв между сериями по 4 минуты. Второй вариант – работа с затяжными паузами отдыха. Например, первая пауза отдыха между шестиминутными сериями составляет две минуты, вторая – три минуты и так далее. Если тренер хочет подготовить игроков к более сложным условиям, то можно использовать третий вариант, то есть работать с укороченными перерывами.

Заключение

В процессе индивидуального развития человека, онтогенеза, происходит неравномерный рост физических качеств. Кроме того, установлено, что на некоторых возрастных этапах некоторые физические качества не только не претерпевают качественных изменений в процессе обучения, но и могут снижаться в своем уровне. Поэтому воздействие на воспитание физических качеств в период онтогенеза должно быть резко дифференцированным. Возрастные границы, в которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическому воздействию тренера, называются сенситивными периодами. Периоды стабилизации или снижения физических качеств называют «критическими». По мнению ученых, эффективность управления процессом совершенствования

двигательных способностей в спортивной деятельности будет значительно выше, если отражение педагогических воздействий будет соответствовать особенностям периода онтогенеза. Средства, к которым применяются критерии такой подготовки, должны быть универсальными. Необходимо учитывать генетически ведущие части тела молодого спортсмена, которые являются сильной стороной развития организма, чтобы достичь желаемого результата.

Список литературы

1. Ilxomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.
2. Muminov F. PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.
3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
4. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
6. Mo'minov F. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ, УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ КЎПРОҚ БАРҚАРОР

Место и роль физической культуры в современном обществе

КУРСАТКИЧЛАРИНИ ТАНЛАБ ОЛИШ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ
ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

УДК 796(075.8)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МУЖЧИН 25-30-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Иванова Виктория Андреевна, бакалавр, Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Россия, Севастополь
vika.ivanova1209@mail.ru n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье обосновывается применения средств кроссфита в фитнес-тренировки мужчин 25-30-летнего возраста.

Ключевые слова: кроссфит, тренировка, мужчины.

THE USE OF FITNESS TOOLS FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN MEN 25-30 YEARS OF AGE

Ivanova Victoria Andreevna, bachelor, 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, Russia, Sevastopol

Abstract. This article substantiates the use of crossfit tools in fitness training for men 25-30 years of age.

Keywords: crossfit, training, men.

Введение

Кроссфит – это система общей физической подготовки, включающая в себя элементы различных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, гиревой спорт, тяжелая атлетика и так далее).

Тренировочная система кроссфит подходит не только для профессиональных спортсменов, но и для тех, кто следит за своим здоровьем и физической формой.

Преимуществом тренировочной системы кроссфит является возможность тренироваться в различных условиях и с различным набором инвентаря.

Изучая статьи спортивных изданий, мы заметили, что методы, изложенные в них, основываются на опыте зарубежных спортсменов. Однако, несмотря на популярность тренировочной системы кроссфит, многие специалисты в области физической культуры и спорта не используют элементы кроссфита в своей деятельности, тем самым недооценивая и игнорируя определенные преимущества системы кроссфит.

В основе тренировочного процесса по системе кроссфит лежит разносторонняя функциональная подготовленность занимающегося. Это подразумевает готовность к любым непредвиденным ситуациям. Благодаря тому, что тренировки по системе кроссфит легко масштабируются под возможности любого занимающегося, каждый может использовать систему кроссфит вне зависимости от уровня подготовки [1, 2].

Основная часть

Существует несколько задач развития силовых способностей. Первая — это осуществление общего развития всех мышечных групп [3]. Здесь силовые упражнения используются избирательно. Вторая задача разностороннее развитие силовых способностей совместно с тем, чтобы осваивать умения и навыки. Третьей задачей развития силовых способностей является создание условий для продолжения их совершенствования во время занятий избранным видом спорта или профессионально-прикладной физической подготовки. Для решения этой задачи необходимо удовлетворить интерес в развитии силы в выбранном виде спорта или профессии.

Для определения эффективности применения средств кроссфита в фитнес-тренировки мужчин 25-30-ти летнего возраста было проведено исследование. Исследование было организовано в спортивном клубе

Место и роль физической культуры в современном обществе

«Олимп» с ноября 2021 года по апрель 2022 года. В исследованиях принимали участие 2 группы мужчин, давших согласие на эксперимент. Для определения уровня развития силовых способностей были использованы следующие тестовые методики: сгибание рук в упоре лежа (количество повторений за один подход); подъем туловища из положения лежа на спине (количество повторений за 30 секунд); подтягивания (количество повторений за один подход); прыжки на скакалке (количество повторений за одну минуту).

В контрольной и экспериментальной группах тренировки проводились 3 раза в неделю. Контрольная группа занималась по традиционной методике развития силовых способностей, а в тренировочный процесс экспериментальной группы была использована предложенная нами методика развития силовых способностей с использованием системы кроссфит.

На констатирующем этапе исследования были получены следующие результаты. Средние результаты теста «Сгибание рук в упоре лежа» начального тестирования в экспериментальной группе составляли 46,3 повторения, а в контрольной группе - 45,2.

Средние результаты теста «Подъем туловища из положения лежа на спине» начального тестирования в экспериментальной группе составляли 27 повторений, а в контрольной группе - 29,7.

Средние результаты теста «Подтягивания» начального тестирования в экспериментальной и контрольной группах составляли 10,6 повторений.

Средние результаты теста «Прыжки на скакалке» начального тестирования в экспериментальной группе составляли 143,9 повторения, а в контрольной группе – 144.

Статистически достоверных результатов на констатирующем этапе исследования выявлено не было.

Место и роль физической культуры в современном обществе

В течение 4 месяцев осуществлялся педагогический эксперимент, который включал в себя несколько этапов: подготовительный (первичное тестирование уровня силовой подготовленности, подбор упражнений), основной (апробация комплексов упражнений в экспериментальной группе), заключительный (повторное тестирование).

Методика применения средств кроссфита осуществлялось по схеме: 1 месяц – 1 занятия в неделю состояло из упражнений на все группы мышц, но с невысокой интенсивностью (ЧСС 140-150 ударов в минуту), 2 занятие в неделю содержало помимо динамических упражнений, статические для мышц спины и рук. При этом упражнения выполнялись в круг, таких кругов было 5 и по 5 упражнений выполнялось в каждом круге.

На 2 и 3 месяце тренировок одно упражнений проводилось на песке и состояло из упражнений скоростно-силовой направленности, а также добавлялись аэробные нагрузки (бег), количество упражнений в круге увеличилось до 8 и осуществлялось 4 круга. Во втором занятии были использованы упражнения для мышц спины, туловища и рук, а также были использован восстановительный бег.

В течение 4 и 5 месяцев тренировочных занятий было увеличено количество кругов и упражнений в круге до 6-8 упражнений и ЧСС во время прохождения станций увеличивался до 180-200 ударов, без высокого уровня утомляемости и снижения интенсивности выполнения упражнений. В таблице 1 представлены результаты контрольного этапа исследования.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Таблица 1 – Динамика показателей тестирования испытуемых контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в начале и конце эксперимента

№	Тесты	КГ		ЭГ		p
1.	Сгибание рук в упоре лежа, (раз)	до	45,20±0,74	до	46,30±0,62	≤0.05
		после	46,50±0,62	после	62,40±0,81	
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине, (раз)	до	27,00±0,49	до	27,00±0,42	≤0.05
		после	30,30±0,60	после	33,30±0,45	
3.	Подтягивания, (раз)	до	10,60±0,16	до	10,60±0,16	≤0.05
		после	12,60±0,37	после	17,60±0,37	
4.	Прыжки на скакалке, (раз)	до	144,00±0,98	до	143,90±0,92	≤0.05
		после	149,00±0,79	после	162,10±0,62	

В конце исследования можно наблюдать, что средние результаты тестов, показанные испытуемыми контрольной группы, достоверно хуже средних результатов тестирования экспериментальной группы.

Так, в тесте «Сгибание рук в упоре лежа» в экспериментальной группе прирост показателей составил 16,1 повторение или 34,7%, а в контрольной группе – 1,3 повторения или 2,8%.

В тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине» в экспериментальной группе прирост показателей составил 6,3 повторения или 23,3%, а в контрольной группе – 0,6 повторения или 2,0%.

В тесте «Подтягивания» в экспериментальной группе прирост показателей составил 7 повторений или 66,0%, а в контрольной группе – 2 повторения или 18,8%.

В тесте «Прыжки на скакалке» в экспериментальной группе прирост показателей составил 18,2 повторений или 12,6%, а в контрольной группе – 5 повторений или 3,4%.

Выводы

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

Место и роль физической культуры в современном обществе

1. Проблема использования средств кроссфита у мужчин весьма актуальна из-за сложившегося противоречия в теории и практике тренировочного процесса.

2. Процесс повышения уровня силовых способностей у мужчин – проблема, которая может решаться путем систематических тренировок в соответствии с научно обоснованной программой подготовки. При этом включение в тренировочный процесс использования средств кроссфита значительно повышает уровень силовых способностей у мужчин 25-30 лет.

3. Исследование показало, что предложенные комплексы тренировочных занятий для контрольной и экспериментальной групп дали положительный результат. Однако видно, что программа, предложенная для экспериментальной группы, была более эффективна.

Литература

1. Богачев, Е.В. Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е.В. Богачев, И.А. Карягин. – Москва, 2013. – 142 с.

2. Вендлер, Д. Простая и эффективная система тренировок для максимальной силы: монография / Д. Вендлер. – Москва, 2008. – 75 с.

3. Вильчковский, Э. С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке / Э. С. Вильчковский // Физическая культура в школе. - 1987. - №7. – С. 46-47.

4. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. - 2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980. - 253 с.

УДК 796

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Иванова Ксения Александровна, магистр, Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Россия, Севастополь
anoxunamun@mail.ru n-968@mail.ru

Аннотация. В современной России спорт - это неотъемлемая и важная часть нашей жизни. В центре внимания доступные каждому занятия физкультурой. Физическая культура стала неотъемлемой частью жизни большинства населения.

Ключевые слова: развитие спорта, спорт в России, физическая культура.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN RUSSIA

Ivanova Ksenia Alexandrovna, master, 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, Russia, Sevastopol

Abstract. In modern Russia, sport is an integral and important part of our life. The focus is on physical education classes available to everyone. Physical culture has become an integral part of the life of the majority of the population. Physical inactivity is a disease of modern society. That is why the importance of sport in a number of human values has increased.

Keywords: sports development, sports in Russia, physical culture.

Введение

Место и роль физической культуры в современном обществе

Одним из многофункциональных общественных явлений является физическая культура и спорт. Оказывая большое влияние на различные сферы жизнедеятельности, спорт внедряется во все уровни нашего современного мира. Он воздействует на образ жизни людей, положение в обществе, межнациональное отношение, формирует моду, этические ценности, деловую жизнь. В воспитании человека- значимого элемента общества, физкультура необходима, т.к. спорт помогает сохранить и укрепить здоровье человека с детства до старости. Здоровый образ жизни поддерживает и улучшает здоровье нации. Благодаря спорту можно восстановить и улучшить психологическое состояние, снять умственную усталость и получить множество положительных эмоций. Формы досуга и развлечений разнообразны, а одна из них физкультура и спорт. Занятия физкультурой должно стать потребностью человека и плотно войти в повседневную жизнь, потому что здоровье- ценнейший ресурс. Лишь здоровый человек будет чувствовать себя счастливым и полноценным.

Основная часть

Знакомить и прививать любовь к спорту необходимо с раннего детства. Раннее приобщение ребёнка к спорту даст возможность ему легче адаптироваться к условиям взрослой жизни. Существует множество программ для приобщения населения к физической культуре и спорту. Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту созданы проекты: «Патриотическое воспитание молодежи», «Молодежь России», «Дети России» [1].

Одной из главных задач для развития физической культуры и спорта является увеличение финансирования физической культуры и спорта. Этому способствуют российские и зарубежные фирмы, которые спонсируют спортивные организации, мероприятия и отдельных спортсменов. Строительство новых и реконструкция старых спортивных

Место и роль физической культуры в современном обществе

залов и комплексов. Необходимость сделать доступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для всех слоёв населения снижая цены на физкультурные и спортивные услуги [2]. Гражданам с различными доходами предоставить равную возможность для занятий физкультурой. Улучшить уровень подготовки кадров для качественного процесса физического воспитания и образования детей и молодёжи. Формирование у населения навыков здорового образа жизни, интереса желания и потребности к постоянным занятиям спортом. Необходимость усовершенствования переподготовки и подготовки спортсменов всех уровней.

Методы реализации поставленных задач:

- с целью вовлечения большого количества граждан из разных слоёв населения в занятия физкультурой и спортом следует сформировать приемлемые условия;
- для привлечения людей к занятиям спортом необходима информационно- агитационная и просветительно- обучающая концепция;
- для лиц с ограниченными возможностями здоровья и социально уязвимых слоёв населения необходима обеспеченность государственными социальными стандартами в сфере физической культуры и спорта.

Основными принципами руководства для развития физической культуры и спорта в России являются:

- создание и осуществление комплексных программ развития физической культуры и спорта, постоянство физического воспитания и образования всех категорий населения;
- при проведении мероприятий по организации массового спорта необходимо применять индивидуальный подход;
- применение результатов всемирных научных исследований помогут при разработке и воплощении в жизнь программ развития спорта [2].

Место и роль физической культуры в современном обществе

Существуют факторы, тормозящие развитие физической культуры и спорта среди разных групп населения в регионах, в стране в целом. На эти проблемы необходимо акцентировать внимание. Системы физкультурно-оздоровительных технологий должны быть открытыми и общедоступными. Опыт международного сотрудничества по средствам физкультуры и спорта помогает в подготовке спортсменов высокого класса, в разработке передовых систем укрепления здоровья населения, в профилактике пагубных привычек и совершений. Природные ресурсы оказывают благоприятное влияние на самостоятельные занятия населения физическим самосовершенствованием. Важно выработать осознание жизненной необходимости в занятиях спортом.

С начального этапа взросления ребенка необходимо формировать положительное отношение к физической культуре и к своему здоровью:

- следить за повышением грамотности и ответственности родителей за психическое и физическое здоровье детей;
- поднять уровень физического воспитания дошкольников и детей школьного возраста;
- обеспечить надзор за изготовлением недорогих, экологически чистых, полезных товаров и тренажеров для безопасных занятий физической культурой подрастающего поколения;
- издавать и обнародовать популярную литературу, видео и компьютерные программы о спорте;
- создать спортивно-оздоровительные комплексы, оснащенные спортивными залами, бассейнами, стадионами, ледовыми катками, теннисными кортами для достижения оптимального двигательного режима дошкольников и подростков.

Выводы

Место и роль физической культуры в современном обществе

Таким образом, в современной России создаются все условия для развития физической культуры и спорта для отдельных граждан и общества в целом. Однако приоритетным является детский спорт и система физического воспитания в школе.

Литература

1. Айтуганова, А.Х. Современные методы и инструменты региональной экономической политики / А.Х. Айтуганова, М.А. Новикова// - Казанская наука, 2012. - № 4. - С. 46-48.
2. Новокрецов, В.В. Взаимодействие в управлении сферой физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации: дис. ... канд. пед. наук / В.В. Новокрецов. - М., 2001.- 416 с.

УДК 796.011

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Ильин Никита Владимирович, бакалавр, **Строшков Валерий
Пантелеймонович**, кандидат технических наук, доцент, заведующий
кафедрой, Севастопольский государственный университет,
Россия, Севастополь
nikitka.ilin.2016@bk.ru 9028713207@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы развития координационных способностей с использованием средств греко-римской борьбы у школьников 10–11 лет на уроках физической культуры

Ключевые слова: методика, греко-римская борьба, школьники.

**USING THE MEANS OF GRECO-ROMAN WRESTLING FOR
THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PHYSICAL
EDUCATION LESSONS**

Nikita Vladimirovich Ilyin, bachelor, **Stroshkov Valery
Pantileimonovich**, candidate of technical sciences, associate professor, head of
the department, Sevastopol State University, Russia, Sevastopol

Abstract. The article deals with the development of coordination abilities using the means of Greco-Roman wrestling in schoolchildren aged 10-11 years in physical education classes.

Keywords: methodology, Greco-Roman wrestling, schoolchildren.

Введение

Формирование координационных способностей происходит в старшем дошкольном возрасте, в младшем школьном возрасте они успешно развиваются, если на уроках физической культуры и в спортивных секциях этому уделяется пристальное внимание.

Еще совсем недавно понятие координационные способности отождествлялись с понятием «ловкость». До сих пор ученые не пришли к единому мнению. Координация — это сложное двигательное действие, которое неразрывно связано как с умственными, так и физическими способностями [1, 4].

Развитию координационных способностей в спорте уделяется достаточное внимание, так как именно развитие координации обеспечивает с одной стороны прочное овладение двигательными действиями, присущими данному виду спорта, с другой согласуют действия с ситуацией в тренировочно-соревновательной деятельности. Чем большей ловкостью обладает спортсмен, тем успешнее он будет реализовывать свои потенциальные возможности.

Греко-римская борьба требует от спортсмена высокого уровня развития координационных способностей, поэтому тренеры и учителя физической культуры в своей работе используют большой арсенал упражнений для развития координации [4].

Основная часть

Целью нашего исследования было повышение уровня развития координационных способностей у детей 10-11 летнего возраста на уроках физической культуры с использованием средств греко-римской борьбы.

Сегодня учителя физической культуры повсеместно используют практику спорта, для улучшения показателей физической подготовленности школьников, потому как средства спортивной тренировки почти не имеют отличий от средств, которые используются на уроках физической культуры, но использование средств позволяет акцентировано развивать координационные способности, увеличить мотивацию к занятиям физической культуры, разнообразить сами занятия.

Наше исследование было организовано в Восходненской школе имени В.И. Криворотова Красногвардейского района Республики Крым в

период с октября 2021 года по март 2022 года. В исследовании приняли участие ученики двух классов, в количестве 20 человек (мальчики). Группы учащихся были разделены на контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой.

Обе группы занимались на уроках физкультуры три раза в неделю и дополнительно учащиеся групп занимались в спортивной секции греко-римской борьбы у 2-х разных тренеров. Один из тренеров использовал программу спортивной подготовки, разработанную на основа федеральных стандартов по спортивной подготовке по греко-римской борьбе, второй тренер разработал авторскую методику по развитию координационных способностей [3].

Для определения уровня развития координационных способностей проводились контрольные испытания по 5 тестам: челночный бег 3X10 м, ведение мяча рукой с изменением направления, прыжки в длину с места спиной вперед, три кувырка вперед и проба Ромберга.

На рисунках 1 и 2 представлены оценки уровня развития координационных способностей школьников контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования.

Результаты, показанные двумя группами, не имели достоверных различий.

В ходе педагогического исследования была разработана методика, позволившая улучшить показатели развития координационных способностей в экспериментальной группе (таблица 1).

Место и роль физической культуры в современном обществе

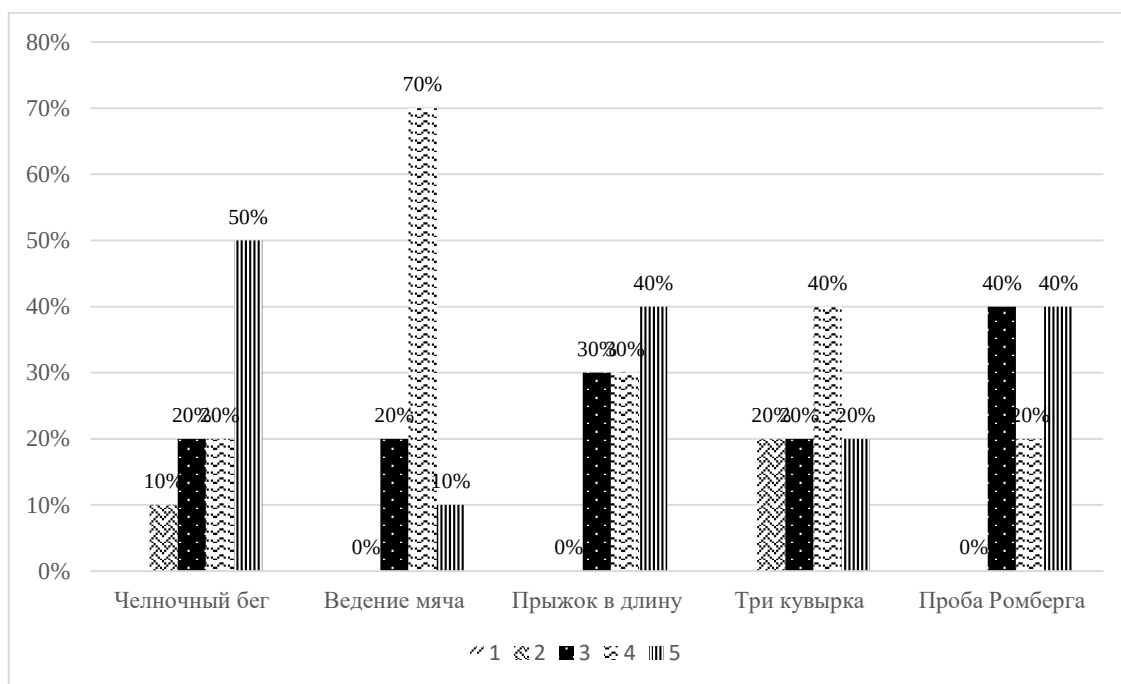


Рисунок 1 – Оценка уровня координационных способностей школьников на констатирующем этапе исследования в контрольной группе

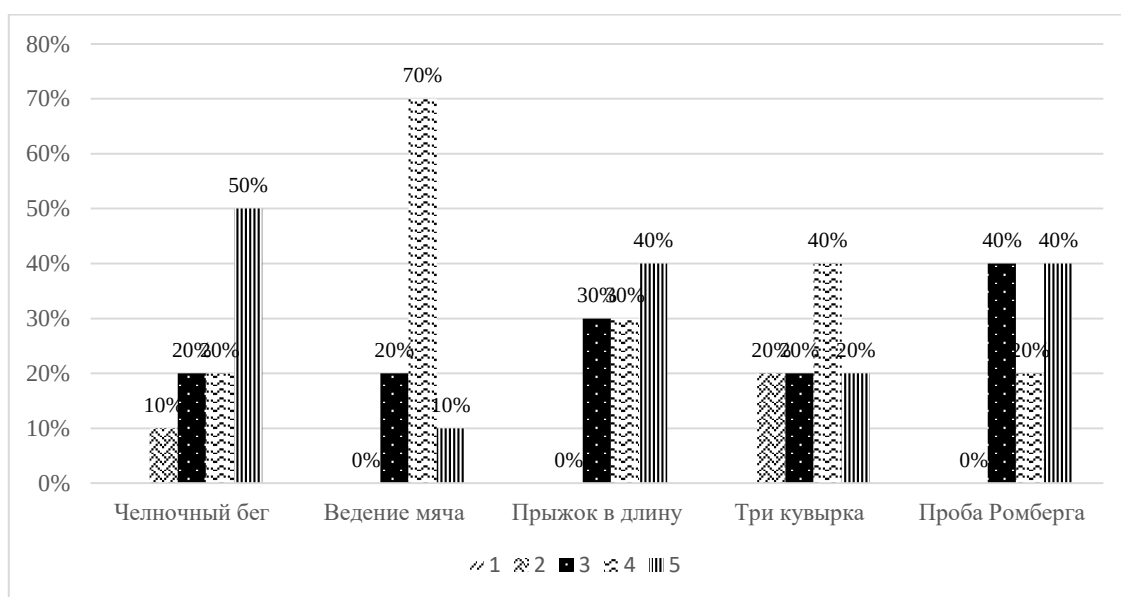


Рисунок 2 – Оценка уровня координационных способностей школьников на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе

Место и роль физической культуры в современном обществе

Таблица 1 – Методика развития координационных способностей в экспериментальной группе

Средства	Методы	Дозировка	ОМУ
Акробатические упражнения	Повторный Игровой	Серии от 3 до 5 ковров	Правильное выполнение двигательных действий
1.Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. 2.Круговая тренировка с использованием технических элементов борьбы.	Круговой Повторный Интервальный	1круг-1,5мин Отдых 2мин 2круг-40с Отдых 1,5 мин 3круг-30с Отдых 1,5мин 4круг-30с Отдых 1мин 5круг-20с Отдых 5мин	Использование: скакалки, борцовская резина, трамплин
Борьба по правилам соревнований.	Соревновательный	3 периода по 2 мин	Олимпийская система проведения
1.Спортивная игра «Регби» 2.Игра «Петушинный бой». 3.Игра «Салки» на ковре. 4.Игра «Слон».	Игровой	2 периода по 10мин 5-10мин 5-10 мин 10-15мин	

В тренировочной работе регулярно использовался круговой метод тренировки, а также различные игры и игровые задания.

Круговой метод тренировки чередовался с развитием координационных способностей и техническими элементами греко-римской борьбы.

В таблице 2 представлены результаты по 5 тестам на контрольном этапе исследования в двух группах.

Таблица 2 - Результаты оценки развития координационных способностей испытуемых контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп на контрольном этапе исследования

№	Тест	КГ	ЭГ	p
1.	Челночный бег 3x10 (с)	9,30±0,13	8,90±0,05	<0,05
2.	Ведение мяча с изменением направления (с)	13,01±0,29	12,0±0,16	<0,05
3.	Прыжок в длину спиной вперед (см)	160,9±2,12	168,1±0,97	<0,05
4.	Три кувырка (с)	4,92±0,12	4,5±0,08	<0,05
5.	Проба Ромберга (с)	17,0±1,02	20,9±0,57	<0,05

Результаты, показанные учащимися экспериментальной группы, показывают достоверно лучше показателей развития координационных способностей испытуемых контрольной группы.

Выводы

Развитие координационных способностей для школьников средней школы очень важно с точки зрения продолжающегося развития кондиционных качеств, так как известно, что все физические качества так или иначе связаны с координацией действий. Поэтому обязательное включение упражнений для развития координации является обязательным условием как урока физической культуры, так и других форм занятий физической культурой и спортом.

Литература

1. Харламбиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харламбиев. – М.: ФиС, 1959. – 312 с.
2. Остриков, А. П. Анализ упражнений, направленных на развитие физических качеств подростков среднего школьного возраста / А. П. Остриков, С. А. Гзоган // Материалы научной и научно-методической

конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. (Т. 1). – № 1-1. – С. 245-248.

3. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28760).

4. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю. А. Шулика, В. М. Косухин, др. – М.: Феникс, 2016. – 240 с.

УДК (799.322.2:159.92.235)-057.87

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»**

*Изратова Анна Евгеньевна, магистр, Рябцев Сергей Михайлович,
доктор биологических наук, профессор, Жмурова Татьяна Анатольевна,
кандидат биологических наук, доцент, Севастопольский государственный
университет, Россия, Севастополь*
anna.izratova@bk.ru

Аннотация. Научные исследования, доступные на сегодняшний день, обладают достаточно количеством данных, актуализирующих вопрос развития свойств внимания, необходимых в спортивной подготовке. Определяется необходимость в разработке и применении инновационной технологии тренинга по развитию всех свойств внимания у студентов, занимающихся стрельбой из лука, что позволит улучшить полноту внимания и результативность спортивной деятельности.

Ключевые слова: свойства внимания, стрельба из лука, инновационная технология, идеомоторная тренировка, психотехники, осознанное дыхание.

**FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE PROPERTIES OF
ATTENTION OF STUDENTS IMPLEMENTING A SPORTS TRAINING
PROGRAM IN THE SPORT OF "ARCHERY"**

*Izratova Anna Evgenievna, master, Ryabtsev Sergey Mikhailovich, doctor of
biological sciences, professor, Zhmurova Tatyana Anatolyevna, candidate of
biological sciences, associate professor, Sevastopol State University,
Russia, Sevastopol*

Abstract. The scientific research available today has a sufficient amount of data that actualizes the issue of the development of the properties of attention needed in sports training. The need for the development and application of innovative training technology for the development of all the properties of

attention among students engaged in archery is determined, which will improve the completeness of attention and the effectiveness of sports activities.

Keywords: properties of attention, archery, innovative technology, ideomotor training, psychotechnics, conscious breathing.

Введение

Развитие свойств внимания у спортсменов, занимающихся стрельбой из лука – важнейший элемент спортивной подготовки. Свойства внимания в каждом индивидуальном случае определяются особенностями нервной системы человека.

Отечественные и зарубежные авторы подчеркивают необходимость изучения проблемы психорегуляции спортсменов (А.В. Алексеев, В.П. Некрасов, Л.Д. Гиссен, О.В. Дашкевич, В.К. Вилюнас, Ю.Я. Киселев, Е.Н. Сурков, Н.А. Худдов, А.Ц. Пуни, G. Paul, R. Frester и др.). В современной спортивной науке существует большое количество исследований, обосновывающих использование различных средств и методов коррекции возможных нежелательных психических состояний спортсменов. Однако систематические проблемы на крупных соревнованиях, связанные с психологической неустойчивостью спортсменов, определяют дальнейшую необходимость разработки эффективных методик, направленных на контроль функционального состояния психорегулирующих систем спортсмена. Кроме того, отечественные и зарубежные психологи спорта (Горбунов Г.Д., 1994; Бундзен П.В., Унесталь Л.Э., 1997 и др.), специалисты смежных наук, подчеркивают необходимость создания технологий психотренинга, а не просто совершенствование методов психологической поддержки тренировочного и соревновательного процессов.

Таким образом, целью настоящего исследования является разработка инновационной технологии, направленной на развитие свойств внимания

студентов, реализующих программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука».

Основная часть

Физиологической основой человеческого внимания является возбуждение, которое возникает в коре больших полушарий головного мозга под влиянием окружающей действительности личности. А.А. Ухтомский внёс значимый вклад в выяснение физиологических основ внимания о доминанте. Доминанта – главный участок, привлекающий к себе волну возбуждения из различных источников. «Доминанта – достаточный источник возбуждения, которое приходит в центр в определённый момент, приобретает значение господствующего фактора в работе других центров, накапливает в себе возбуждения из отдельных источников, но тормозит способность других центров реагировать на импульсы, которые имеют с ним непосредственные отношения» [8].

Согласно сведениям А.А. Ухтомского, доминанта выражается в рабочей позе человека. Внимательный человек напрягает мышцы тела, делает своеобразное выражение лица, в органах чувств в этот момент происходит сенсбилизация, то есть повышение чувствительности к внешним раздражителям, или же она снижается к внешним раздражителям, если мы сосредотачиваемся на внутренней деятельности, на собственных психических состояниях. Изменениям подвергаются и вегетативные процессы, кровообращение, сердцебиение и дыхание [8].

Показатели пяти основных свойств внимания (устойчивость, сосредоточенность, переключаемость, распределение и объемом) позволяют качественно и квалифицированно объяснить психофизический фон спортсмена. Внимание улучшает результат других психических процессов – таких как мышление, запоминание, воображение.

В ходе тренировочного процесса важнейшими свойствами внимания в стрельбе из лука являются концентрация и распределение – ведут себя по-

разному. В процессе тренировок показатель концентрации внимания значительно повышается, а показатель распределения внимания остается практически неизменным [7]. На уровень проявления всех свойств внимания спортсмена действуют несколько негативных факторов:

1. Природные факторы (плохая видимость, ветер, дождь и т.п.);
2. Психофизиологические (плохое состояние здоровья, усталость, большие физические нагрузки);
3. Эмоциональные факторы (эмоциональное напряжение, страх, разочарование, бурная радость и т.п.);
4. Психологические факторы (неуверенность в своих силах, лень, сомнения, неуравновешенность) и т.п.

В результате изучения природы свойств внимания, мы разработали инновационную технологию, направленную на развитие свойств внимания студентов, занимающихся стрельбой из лука. Технология включила в себя 2 компонента:

1. Когнитивно-мотивационный компонент.

Цель когнитивно-мотивационного компонента направлена на формирование комплекса знаний по проблеме внимания: виды и свойства внимания как основа успешности осуществления спортивной задачи и деятельности в условиях тренировки и соревнования.

Реализация когнитивно-мотивационного компонента осуществляется посредством формирования комплекса знаний по проблеме внимания в вводной части занятия и включает в себя:

- активизацию спортсменов;
- акцентирование внимания спортсменов на ожидаемом результате по теме тренинга;
- анализ результатов тренинга.

2. Операционно-личностный компонент.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Цель операционально-личностного компонента направлена на развитие комплекса умений и навыков сознательной деятельности: интенсивности, концентрации, объема, переключения, устойчивости внимания; развитие навыка помехоустойчивости, формирование внимательности и наблюдательности, как свойства личности.

Реализация операционально-личностного компонента в основной части занятия направлена на развитие комплекса умений и навыков сознательной деятельности и включает в себя:

- психотехники: 1- активизация спортсменов, 2- акцентированность внимания участников на ожидаемом результате по теме тренинга, 3- анализ результатов тренинга;

- идеомоторную тренировку - визуализация-медитация специального стрелкового упражнения в стрельбе из лука и визуализация-медитация специального стрелкового упражнения в стрельбе из лука;

- осознанное дыхание: I период – комплекс статических дыхательных упражнений - приобретение и закрепление навыка различных техник дыхания; II период – «осознанное» дыхание, приобретение и закрепление навыка осознанного дыхания;

Схема инновационной технологии, направленной на развития свойств внимания студентов, занимающихся стрельбой из лука, показана на рисунке 1.

На рисунке 1 мы видим составляющие элементы инновационной технологии, направленной на развития свойств внимания студентов, занимающихся стрельбой из лука.

Инновационная технология включает в себя непосредственно 3 компонента: 1 - конкретные психотехнические элементы тренировочного процесса (нейромышечная тренировка Э. Джекобсона (последовательное напряжение и расслабление различных мышечных групп), 2 - осознанное дыхание и 3 – специфически направленные идеомоторные тренировки.



Рисунок 1 – Схема инновационной технологии, направленная на развитие свойств внимания студентов, занимающихся стрельбой из лука

Инновационная технология включает в себя опосредованно: 1 – формирование комплекса знаний по развитию свойств внимания, 2 – психолого-педагогическое сопровождение спортсменов.

В результате детального анализа научной литературы, мы можем предположить, что применение в тренировочном процессе описанной инновационной технологии будет способствовать его значительному увеличению и, также, совершенствованию соревновательной деятельности студентов, занимающихся стрельбой из лука. Кроме того, при получении достоверных данных, инновационная технология сможет иметь возможность применяться в спортивной подготовке профессиональных стрелков из лука [1-6].

Ниже, в таблице 1 представлен график применения инновационной технологии по формированию свойств внимания спортсменов-стрелков, который может использоваться в качестве элемента планирования для применения на практике.

Таблица 1 – График применения разработанной инновационной технологии по формированию свойств внимания спортсменов-стрелков

№ п/п	Выполняемые исследования	Содержание выполняемых исследований	Время (мин)	Дни исследования					
				1 день	10 дней	10 дней	1 день	10 дней	1 день
1	Оценка уровня психофизиологического состояния спортсменов. Констатирующий этап исследования	Психодиагностика параметров внимания	90	X					
2	Технология по развитию свойств внимания у студентов, занимающихся стрельбой из лука	1.Психотренинг	30		X	X		X	
		2.Идеомоторная тренировка	30		X	X		X	
		3.Осознанное дыхание	30		X	X		X	
3	Оценка уровня психофизиологического состояния спортсменов. Формирующий этап исследования	Психодиагностика параметров внимания	90				X		
4	Оценка уровня психофизиологического состояния спортсменов. Контрольный этап исследования	Психодиагностика параметров внимания	90						X

Согласно таблицы 1, мы видим, что разработанная инновационная технология включает в себя описанные выше 3 компонента и предлагается применить её трижды в ходе исследования. С целью визуального отражения динамики показателей оценку уровня психофизиологического состояния спортсменов предлагается провести трижды аналогично.

С целью развития всех свойств внимания студентов, занимающихся стрельбой из лука, предлагается программа тренинга развития полноты внимания (рисунок 1). В случае получения положительных результатов планируемого исследования, технология может применяться на спортсменах-стрелках высокой квалификации с целью улучшения внимания и повышения результативности спортивной деятельности в стрельбе из лука. Сосредоточенность на контроле над всеми элементами правильного выстрела дает возможность выполнять все действия качественно, и это может принести высокий спортивный результат.

Выводы

Основной содержательной частью разработанной технологии является десятидневная программа тренинга по развитию свойств внимания, которая представляет собой многофункциональный метод изменений показателей внимания студентов-спортсменов, занимающихся стрельбой из лука, для оптимизации использования их психических, физических и технических возможностей.

Литература

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! / А. В. Алексеев. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт. - 2003. - 280 с.
2. Алиев, Х. М. Метод Ключ в борьбе со стрессом / Х. М. Алиев / Серия «Психологический практикум». - Ростов н/Д: Феникс. - 2003. - 320 с.
3. Амбарцумов, Н. А. Психологические аспекты повышения результативности в стендовой стрельбе (с учетом визуализации) / Н. А. Амбарцумов, А. Н. Блеер, М. Г. Покотило // Теория и практика. – 2013. -№3 (28). – С. 39 - 42.
4. Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. - М.: Изд-во МГУ. - 2009. - 367 с.
5. Багаутдинова, В. Р. Особенности общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / В. Р. Багаутдинова, К. А. Рямова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. м/н науч.-практ. конф. – Иркутск. - 2014. – С. 335 - 339.
6. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М. - 1983. – 128 с.

Место и роль физической культуры в современном обществе

7. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт. - 2009. - 76 с.
8. Максименко, С. Д. Общая психология / С. Д. Максименко. - М.: «Рефл-бук». - 2000. – 528 с.

УДК 378

АКТИВИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ СТУДЕНТОВ В ЭЛЕКТРОННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*Кадилов Рашид Хамидович, кандидат педагогических наук, доцент,
Бухарский государственный университет, Узбекистан, Бухара*

Аннотация. Статья посвящена анализу опыта активизации учебно-познавательной траектории студентов в электронно-образовательной среде, определения персональной реализации личностного потенциала обеспечивающий оптимальность формирования профессионально важных качеств и компетенций, выбора оптимальных моделей информатизации образовательного процесса подготовки специалистов физической культуры.

Ключевые слова. Дистанционно-образовательные технологии, электронно-образовательные курсы, электронное обучение, учебно-познавательная траектория, академическая ответственность.

ACTIVATION OF THE LEARNING AND COGNITIVE TRAJECTORY OF STUDENTS IN THE ELECTRONIC EDUCATIONAL ENVIRONMENT

*Kadirov Rashid Khamidovich, candidate of pedagogical sciences, associate
professor, Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara*

Abstract. The article is devoted to the analysis of the experience of activating the educational and cognitive trajectory of students in the electronic educational environment, determining the personal realization of personal potential, which ensures the optimality of the formation of professionally important qualities and competencies, choosing the optimal models of informatization of the educational process of training physical culture specialists.

Keywords. Distance learning technologies, electronic educational courses, e-learning, educational and cognitive trajectory, academic responsibility.

Введение

Место и роль физической культуры в современном обществе

Формирование отечественного информационного пространства является приоритетом государственных систем. Система образования обязывает академической ответственности подготовки будущих специалистов в условиях информационной среде мирового сообщества. Проблема повышения качества высшего образования на основе активного использования средств информационных и коммуникационных технологий в полной мере касается и выпускников образовательных программ физической культуры и спорта. Их подготовка в системе физкультурного образования должна быть направлена на формирование информационной компетентности и самостоятельного выбора учебно-образовательной траектории.

Образование находится на стыке постоянно меняющейся области технологий и рыночных сил глобализации и как его влияние проявляется в отношении практик, лежащих в основе социально-экономических и политико-идеологических условий преподавания и обучения. Платформы для электронного обучения и цифровой грамотности повлияли на учебные цели, исходя из предпосылки выпуска студентов, готовых конкурировать за успех на международном электронном рынке. Требования учебно-образовательных программ, отстаивающих необходимую технологическую компетентность современного педагога, трансформировали образовательные цели. Мы несем академическую ответственность за раскрытие отношения знания к власти и идеологических основ притязаний на разум в компьютеризированном информационном обществе [1].

Возникает академическая ответственность необходимости разработки и внедрения в учебный процесс профессионально ориентированных интерактивных учебно-методических комплексов, трансформации традиционных форм обучения в виртуальные аналоги, а также введения новых форм обучения направленных на овладение основными знаниями, умениями и накопление опыта в их использовании в процессе

профессионально-педагогической деятельности. Информатизация современного общества, развитие информационно-коммуникационных технологий, изменения в системе образования вызвали необходимость применения дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Дистанционное обучение (ДО) — взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами [2].

В современной системе физкультурного образования остро стоят проблемы, связанные с необходимостью перехода от использования традиционных средств и форм обучения к применению современных информационных технологий. Эти проблемы обусловлены следующим:

- слабым материально-техническим обеспечением процесса по подготовке специалистов в вузах;
- недостаточной разработанностью учебно-методической и нормативно-правовой документации для внедрения современных информационных технологий в образовательный процесс;
- нехваткой педагогов-специалистов в сфере физической культуры, владеющих современными образовательными технологиями, в том числе информационно-коммуникационными технологиями.

Итак, в системе физкультурного образования должны быть комплексно решена задача внедрения современных информационных технологий. Успешное решение этой задачи обеспечит повышение качества подготовки специалистов в сфере физической культуры, что весьма важно в современных условиях.

В настоящее время имеются предпосылки для активного использования информационно-коммуникационных технологий при

Место и роль физической культуры в современном обществе

подготовке будущих педагогов по физической культуре. Такими предпосылками являются:

- модернизация образования, в том числе, физкультурного образования, основанная на достижениях научно-технического прогресса;
- возрастание требований общества к профессиональной, в том числе, информационной компетентности педагога по физической культуре;
- изменение целей и задач, содержания, средств и методов, технологий, а также организации подготовки специалистов в сфере физической культуры, обусловленное вхождением национальной системы образования в мировое образовательное пространство;
- сформированная в системе среднего образования, а также в процессе самообразования готовность студентов к использованию информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения в вузе.

Наряду с этим наблюдается противоречие между потенциальными возможностями цифровой образовательной среды физической культуры и спорта в вузе как социокультурного явления и недостаточной реализации их развивающей, образовательной, дистанционной, мобильной, коммуникационной функций.

Результаты исследования и их обсуждение. История развития дистанционных форм обучения насчитывает уже не одну сотню лет [3]. Проблемы внедрения их в педагогическую практику рассматривались в работах многих авторов. Необходимо отметить, что среди множества имеющихся на сегодняшний день технологий дистанционного обучения (электронная почта, телеконференции, форумы, чаты, электронные доски объявлений, виртуальные интерактивные доски и др.) являются основную систему дистанционного обучения. Это обосновано широким функционалом современных систем дистанционного обучения: они содержат средства создания, хранения и доставки учебного контента, а также средства управления обучением.

Широкие возможности в этом плане открывает появление новых образовательных технологий в общих и конкретных направлениях образования. Однозначно отмечено многими авторами что последние годы произошло понимание того, что качественное образование практически невозможно без эффективных информационно-коммуникационных технологий обучения и воспитания студентов, которые охватывают все большее образовательное пространство и занимают все больше времени в образовательной деятельности.

Вне зависимости от содержания и объема предлагается авторами выделить следующие характеристики электронно-образовательных курсов [4]:

1. Адекватность содержания, под которой подразумевается:
 - соответствие государственному образовательному стандарту;
 - полнота представления учебного материала для освоения дисциплины (раздела дисциплины);
 - поддержка различных форм обучения (индивидуальной и коллективной);
 - поддержка разных видов занятий (изучение теоретического материала, практические и лабораторные работы);
 - поддержка разных форм контроля знаний (текущий, промежуточный, итоговый), учет новейших тенденций в науке и технике.

2. Эффективность формы представления информации, которая определяется: доступностью к образовательным ресурсам, простотой и удобством применения и навигации, эргономичностью, наличием **тьютера** – преподавателя, координирующего действия студента, мониторингом и поддержкой активности студента, обеспечением коммуникации с преподавателем и сокурсниками, получением консультации, защитой и возможностью восстановления информации;

3. Экономическая эффективность, которая определяется следующими показателями: длительный срок эксплуатации, возможность модернизации в процессе работы, низкая себестоимость и цена, разумная конфигурация необходимых технических и общесистемных средств.

К инновационным качествам электронно-образовательных курсов (ЭОК) относятся [4]:

- обеспечение функционирования компонентов образовательного процесса;
- получение информации;
- наличие обратной связи;
- интерактивность;
- возможность организации различных видов учебной деятельности;
- аттестация (контроль учебных достижений);
- возможность удаленного (дистанционного) полноценного обучения.

Таким образом, использование ЭОК укладывается в рамки новой парадигмы высшего образования, которая характеризуется следующими основными чертами [3]:

- образование, доступное в любой точке земного шара;
- обучение через всю жизнь;
- профессиональная подготовка без отрыва от производства.

Обобщение опыта использования сетевых ресурсов в образовательном процессе Бухарского государственного университета показывает, что в основном к ним относятся социальные сети и библиотеки («Elibrary», «GoogleSholar», «LinkedIn», «ResearcherID», «Scopus»), современные платформы («Zoom», «Webinar», «Moodle», «Lmc», «Открытое образование»).

Сайт elib.buxdu.uz создан для того, чтобы преподаватели и студенты университета могли дистанционно пользоваться электронной библиотекой центра информационных ресурсов (ЦИР), которая содержит более 622 452

Место и роль физической культуры в современном обществе

учебных, художественных, научных, аудио источников, слайдов, видеороликов. В настоящее время ведется работа над библиографическими описаниями этих электронных книг.

Телеграмм-канал IRC t.me «Bux.du.elektron-kutubxona» также активен. Сотрудники ЦИР предоставляют подписчикам электронные версии необходимой литературы.

Редкие книги в ЦИР, в том числе редкие и особо ценные издания, хранятся в надлежащих условиях, т.е. в отдельном помещении с достаточным освещением, температурой и влажностью. Всего в ЦИР хранится 25 восточных рукописей, в том числе 108 литографий.

Университет подписан на международные научные базы данных, такие как EBSCO, SCOPUS, Web of Science, ProQuist, ScienceDirect. Этими базами пользуются профессора, докторанты и магистры, занимающиеся научной деятельностью.

Одной из отличительных особенностей цифровой образовательной среды по физической культуре и спорту является электронно-образовательные курсы, массовые онлайн-площадки для студентов с направлением дополнительного образования.

Электронно-образовательные курсы можно использовать не только для дополнительного образования, но и оперативного тестирования знаний, физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями, для самостоятельной работы и дополнительной теоретической информации, расширения коммуникаций и цифровой грамотности.

Анкетирование студентов позволило выявить их отношение к дистанционному обучению, которое респонденты оценили на низком уровне – 32,1 %, на среднем уровне – 48 % и на высоком – 19,9 %. Опрошенные студенты (38 %) рекомендовали расширить перечень мобильных приложений, используемых в смежных областях физического

воспитания и спортивной деятельности с физиологией, психологией, а также метрологией. Студенты констатировали необходимость улучшения цифровых сервисов по коммуникации с преподавателями – 45,8 %. А также 17,2 % отметили значимость опросов студентов по актуальным формам работы по ФК, также востребовано обновление и совершенствование действующих электронных платформ – 39,1 %. В лекционном материале они предлагают добавить модели эмпирических исследований, научно обоснованные методы и средства оздоровительной тренировки, способы быстро улучшить спортивную форму.

Выводы

Как показывает начальная практика современности – организация образовательного процесса, основанного на ЭОК, вызывает живой интерес у преподавателей и студентов, поскольку такая форма работы является важным дополнением к традиционным формам обучения, которая позволяет каждому студенту построить индивидуальные траектории развития и обучения, определения персональной реализации личностного потенциала, обеспечивающая оптимальность формирования профессионально важных качеств и компетенций, в которой педагоги должны участвовать активно.

Литература

1. Антонова, Д.А. Цифровая трансформация системы образования / Д.А. Антонова, Е.В. Оспенникова, Е.В. Спирин // Проблемы цифровой трансформации системы образования. 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-transformatsiya-sistemy-obrazovaniya-proektirovanieresurov-dlya-sovremennoy-tsifrovoy-uchebnoy-sredy-kak-odno-izee/viewer> (дата обращения 12.04.2020).
2. Бороненко, Т.А. Направления подготовки будущих педагогов к использованию дистанционных образовательных технологий в

профессиональной деятельности (праксиологический аспект деятельностного подхода) / Т.А. Бороненко, В.С. Федотова // Образование и наука. 2015. № 3 (122). - С. 87-105.

3. Вербицкий, А.А. Становление новой образовательной парадигмы в российском образовании / А.А. Вербицкий // Образование и наука. 2012. № 6 (95). - С. 5-18.

4. Стариченко, Б. Е. О соотношении понятий электронного обучения в высшей школе / Б.Е. Стариченко, И.Н. Семенова, А.В. Слепухин // Образование и наука. 2014. № 9 (118). - С. 51-68.

УДК 378.147

**ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО
ФОРМАТА**

*Канарева Ольга Ивановна, старший преподаватель, Филиал
Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова в г.
Севастополе, Россия, Севастополь
79787268624@inbox.ru*

Аннотация. В данной работе рассмотрено современное положение образовательных технологий в условиях дистанционного обучения на примере студентов Филиала МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе. Проанализированы проблемы и способы реализации образовательных технологий, примененные для реализации дисциплины «Физическая культура». Методом опроса проведено исследование и выявлено, что среди предлагаемых дистанционных заданий наиболее востребованным оказалось задание «образовательный квест».

Ключевые слова: дистанционное обучение, особенности дистанционного обучения, физическая культура, квест-технологии

**THE INTRODUCTION OF MODERN EDUCATIONAL
TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE
DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION" IN A DISTANCE FORMAT**

*Kanareeva Olga Ivanovna, Senior Lecturer, the Branch of Moscow State
University named after M.V. Lomonosov in Sevastopol, Russia, Sevastopol*

Abstract. In this work, the current situation of educational technologies in the conditions of distance learning was considered on the example of students of the Branch of Moscow State University named after M.V. Lomonosov in Sevastopol. The problems and methods of implementing educational technologies used to implement the discipline "Physical Education" were analyzed. The survey

method conducted a study and revealed that among the proposed remote tasks, the most in demand was the "educational quest" task.

Keywords: distance learning, features of distance learning, physical education, quest technology.

Введение

Необходимость внедрения современных технологий в учебный процесс была во многом обусловлена отсутствием возможности для проведения занятий физической культурой в обычном режиме, обусловленных пандемией COVID-19. Единственным способом продолжать процесс обучения в ВУЗах стал перевод занятий в дистанционный формат. Специфика данного преподавания в рамках обязательного предмета «Физическая культура и спорт» в ВУЗе требует анализа, поскольку существует ряд противоречий между традиционной формой (практическими занятиями) и необходимостью осуществлять подготовку специалистов в дистанционной форме.

В настоящее время актуальной задачей становится сохранение качества образования, формирование необходимых профессиональной компетенций, развитие навыков самообразования и творческого подхода в новых условиях.

Основная часть

Дистанционное обучение в ВУЗе – это коммуникация преподавателя и студента (академической группы), которая проходит на расстоянии, сохраняя все компоненты учебного процесса и реализуя их посредством Интернет-технологий [1]. Исследователи отмечают, что особый подход требуется практической дисциплине «Физическая культура», где основой являются практические занятия и отработка практических навыков. В частности, необходимо было найти новые способы контроля успеваемости

по дисциплине «Физическая культура», так как ранее используемые оказалось невозможно применить в условиях дистанционного обучения.

Физическое воспитание инклюзивно: независимо от способностей, пола, возраста, культурного, религиозного или социального происхождения, оно обеспечивает их навыками, установками, ценностями, повышением уровня двигательных и функциональных способностей, а также получение знаний в области работоспособности и укрепления здоровья [4]. Именно поэтому необходимо пересмотреть подход к традиционным формам проведения занятий физкультурой при обучении в дистанционном формате.

В новых условиях появилась возможность опробовать способы и методы обучения, ранее не используемые в учебном процессе, которые способствуют выполнению образовательных и воспитательных задач, помогает повысить интерес студентов к занятиям, прививает навыки самоорганизации, ответственности и самоконтроля. Поэтому задания, предлагаемые студентам в рамках дистанционного обучения, должны быть разнообразными и интересными.

В рамках дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» в Филиале МГУ в г. Севастополе нами были опробованы разные форматы занятий, которые проводились с помощью дистанционной платформы, созданной на базе системы Moodle и социальной сети «ВКонтакте». Далее мы подробно опишем форматы проводимых занятий, а также их достоинства и недостатки. Из-за ограниченных возможностей дистанционных образовательных платформ и отсутствия спортивного оборудования (мячи, площадки, турникеты и т.д.) преподаватели были вынуждены отказаться от физических упражнений как главной меры оценки успеваемости учащихся. На смену им пришли: теоретическая подготовка (реферативные исследования, тестовые задания, исследования и

презентации) и практические упражнения для самостоятельного выполнения.

Выполнение заданий теоретического характера подразумевает самостоятельную работу студентов. Учащимся нужно найти множество первоисточников, проанализировать большой объем информации, структурировать его, выделить главные тезисы и составить собственный текст. Проведение такой работы приносит неоспоримую пользу: помогает овладеть (или развить) такими навыками, как анализ текста, систематизация знаний, постановка и выполнение задач.

Выполнение практических заданий в свою очередь необходимо для здоровья студентов. Преподаватели этой дисциплины должны понимать, какие упражнения смогут выполнить самостоятельно в домашних условиях. Это могут быть следующие задания:

- комплекс упражнений для разминки;
- комплекс упражнений для каждой части тела;
- комплекс упражнений для повышения выносливости и силы;
- комплекс упражнений для развития прыгучести.

Получив задание, студенты снимают видео, как выполняют его, озвучивая свои действия. Это может быть ряд отдельных упражнений с определенным количеством повторов (например, «50 приседаний», «планка – 1 минута», «15 отжиманий» и т.д.), а может быть целый комплекс (например, «фитнес – 20 минут», «йога – 15 упражнений», «дыхательная гимнастика – 15 упражнений» и т.д.). Подобные комплексы могут быть как на определенное время, так и на определенное количество упражнений с заданным нормативом повторов. Именно комплексы являются более привлекательными для студентов, поскольку учащемуся предоставляется выбор упражнений, которые им подходят. Это также способствует оценке студентом своей собственной физической подготовки.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Однако данная форма также имеет свои минусы. Часто студентам затруднительно установить камеру так, чтобы в кадре находилось все тело и можно было увидеть, правильно ли сделаны все упражнения. Кроме того, предлагаемая учебным заведением дистанционная платформа на базе Moodle оказалась не готова к такой нагрузке. Во время видеоконференции камеру могли включить не более нескольких человек – в ином случае начинались сбои. Таким образом, камеру приходилось включать поочередно. Прикрепление видеозаписей с выполненными упражнениями вызвало трудности у многих студентов. Опытным путем было установлено, что длительность видео должна быть не более пяти минут, что сильно ограничивало выполнение некоторых заданий, например, разминку.

В рамках интерактивности проведения дистанционных занятий автором были разработаны задания с использованием технологии «образовательных квестов» [3]. Данная методика активно поддерживалась преподавателями кафедры физического воспитания и спорта Филиала МГУ в г. Севастополь и внедрялась в учебный процесс.

В рамках этой методики студентам давалась задача: найти определенную улицу в городе (улицу, названную в честь другого города; улицу, названную в честь русского писателя; улицу, названную в честь Героя Великой Отечественной войны; улицу, названную в честь известной женщины и т.д.) или найти памятник (посвященный Великой Отечественной войне, Крымской войне и т.д.). В рамках контроля выполнения задания предлагается фото- или видеоотчет. Так, учащийся приезжает на нужную улицу, снимает себя на фоне домового знака, где указано название улицы, называет дату и время, когда он снимает. Далее студент рассказывает о том, в честь кого или чего названа улица (например, рассказывает о том, где находится и чем известен город, в честь которого названа улица; о самом известном произведении автора, в честь которого названа улица; чем известен Герой Великой Отечественной войны и его

подвиг; о том, чем известна женщина, в честь которой названа улица и т.д.). Задание оказалось особенно актуальным для иногородних первокурсников, которым необходимо ориентироваться в новом городе.

Как было замечено в ходе множества проведенных занятий, индивидуальный подход и интерактивность являются главными компонентами для вовлечения студентов в образовательный процесс. Задания могут быть разработаны уникальные задания в соответствии с факультетом обучающихся, направленные на улучшение знаний и навыков в рамках их специальности. Для примера разберем несколько заданий, предложенные студентам разных факультетов и направлений подготовки.

Учащимся исторического факультета было предложено приехать в Собор Святого Равноапостольного князя Владимира — православный храм, который является местом захоронения русских адмиралов и морских офицеров. Учащиеся должны были снять на видео себя на фоне Собора и рассказать о том, что это за место, чем оно известно. Студенты факультета географии, которым предлагалось выполнить «водный квест», суть которого заключается в поиске любого доступного источника воды (море, река, озеро, пруд и т.п.) и разработке собственного маршрута до места своего проживания. А студенты экономического факультета должны найти улицы, в названии которой есть цифры.

При интеграции в образовательный процесс данное задание объединяет физические упражнения с теоретическими. Задания «квеста» могут включать определенные подробности, знать которые можно только при проведении теоретического исследования. Помимо прочего «квесты» воспитывают в студентах патриотизм, помогают ближе познакомиться с городом, в котором они учатся. Вместе с этим, студенты проводят время на свежем воздухе и занимаются оздоровительной ходьбой.

В рамках научного исследования был проведен опрос среди студентов 1-2 курсов Филиала МГУ в г. Севастополе. В опросе участвовало 62

Место и роль физической культуры в современном обществе

человека. Согласно полученным ответам 86% студентов были довольны заданием с образовательными квестами, а 68% готовы выполнять задание с использованием квест-технологий в рамках очного обучения. Из полученных данных можно сделать вывод, что внедрение новой технологии прошло успешно. Перспективы использования подобных технологий «образовательных квестов» обширны. В дальнейшем учебном процессе подобные задания можно использовать в рамках контроля успеваемости для студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья.

Выводы

Таким образом, необходимость проведения дистанционных занятий физической культурой в период ограничений из-за новой коронавирусной инфекции привели к активному внедрению и развитию новых методов преподавания, таких как квест-игра. Современные технологии помогают не только усовершенствовать тренировочный процесс, а также разнообразить занятия, создать индивидуальный подход к студенчеству разных направлений подготовки для освоения необходимых профессиональных навыков и компетенций.

Тем не менее, осталась главная проблема, связанная с применением технологий – на сегодняшний день нет единой платформы, которая могла бы удовлетворить все запросы обеих сторон и обеспечить стабильную связь во время обучения.

Традиционные способы контроля успеваемости так же претерпели качественные изменения и обрели новые формы и аспекты, объединяющие физическую активность с теоретической базой дисциплины «Физическая культура».

Литература

Место и роль физической культуры в современном обществе

1. Акбаева, Х.Б. Образовательный контент для студентов дистанционного обучения / Х.Б. Акбаева // Мировая наука – 2020 - № 10 (43). С. 7-10.
2. Ефремова, Н.Г. Методы поддержания здоровья студентами / Н.Г. Ефремова, К.А. Кочеткова // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы III МНПК. Тюмень. – 2018. – С.139-141
3. Кичерова, М.Н. Образовательные квесты как креативная педагогическая технология для студентов нового поколения / М.Н. Кичерова, Г.З. Ефимова // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 5. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/28PDMN516.pdf>
4. Кочетова, С.В. Эффективность использования системы дистанционного обучения студентов в вузе по дисциплине «Физическая культура» / С.В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №. 9-1. – С. 32–34.
5. Удовиченко, Е.В. Дистанционные технологии обучения физической культуре в ВУЗе (на примере ОГУ) / Е.В. Удовиченко, И.Г. Горбань // Вестник Оренбургского государственного университета - 2021 - № 1 (229) – С. 105-111

УДК 796.08

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АРМРЕСТЛЕРОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Киселев Сергей Анатольевич, магистр, ***Строшкова Нина Тадэушевна***,
кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-
гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, Россия, Севастополь
kiselsevas@mail.ru n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема управления спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов-армрестлеров в период вынужденного перерыва в занятиях в связи с пандемией COVID-19.

Ключевые слова: пандемия, управление спортивной подготовкой, армрестлеры.

SPORTS TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ARM WRESTLERS DURING THE PANDEMIC

Kiselev Sergey Anatolyevich, master, ***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, Russia, Sevastopol

Abstract. This article discusses the problem of managing the sports training of highly qualified arm wrestlers during a forced break in classes due to the COVID-19 pandemic.

Keywords: pandemic, sports training management, arm wrestlers.

Введение

Ограничения, которые возникли во время пандемии, заставили специалистов во всех областях искать новые методы и формы работы. Особенно остро этот вопрос коснулся действующих спортсменов.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Приостановить тренировки – это потерять спортивную форму, а, следовательно, и результаты, достигнутые большими усилиями.

Выходом из сложившейся ситуации стали домашние тренировки. Однако тренировки спортсменов-армрестлеров отличаются от других видов спорта, так как требуют наличия специальных тренажеров или устройств. Ситуация с пандемией заставила посмотреть на обычные предметы обихода именно с точки зрения их употребления в качестве специальных тренажеров и устройств.

Основная часть

Веретенообразные мышцы предплечья — это уникальное создание человеческой анатомии, ни одна мышца в человеческом организме не имеет такой многофункциональной работы как мышцы предплечья.

Для поддержания работоспособности высококвалифицированных спортсменов в пандемию были предложены специальные упражнения с использованием строительного молотка. Как уже было сказано выше, пандемия внесла коррективы в подготовку спортсменов и поэтому пришлось использовать такие нетрадиционные средства тренировки.

На рисунках 1-7 представлены упражнения со строительным молотком. Вес молотка 3 и 5 килограммов.



Рисунок 1 – Сгибание кисти с молотком для длинной и короткой мышц предплечья

Дополнительная нагрузка в данном упражнении осуществляется за счёт перевеса на правую сторону на удержатель сгибателя.

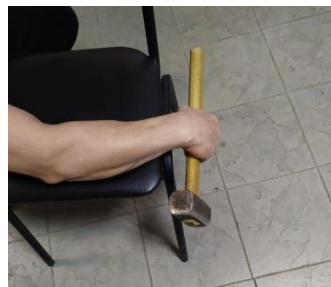


Рисунок 2 – Разгибание кисти с молотком для мышц локтевого запястья кисти

Дополнительная нагрузка происходит за счёт противовеса и приходится на мышцы разгибателя мизинца.



Рисунок 3 – Упражнение «маятник»

Выполняется за счёт противовеса строительного молотка нагрузка приходится в основном на веретенообразные мышцы предплечья и квадратный пронатор.

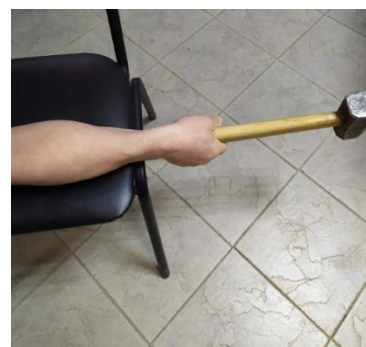


Рисунок 4 – Упражнение для мышц длинного и короткого разгибателя, а также на плечелучевую мышцу, за счёт противовеса строительного молотка



Рисунок 5 – Сгибание кисти с противовесом слева

Упражнение предназначено для мышц длинного и короткого разгибателя, частично нагрузка на квадратный пронатор и мышцы разгибателя мизинца.

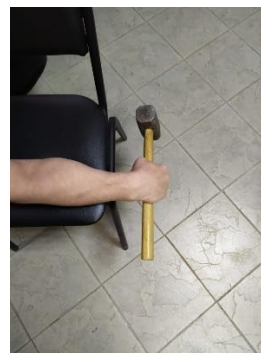


Рисунок 6 – Разгибание кисти противовес слева

Нагрузка приходится на мышцы длинного и короткого разгибателя, частично нагрузка для мышц удержателя сгибателя.



Рисунок 7 – Сгибание кисти стоя со строительным молотком

Место и роль физической культуры в современном обществе

Противовес сзади, нагрузка на мышцы локтевого разгибателя запястья, локтевую мышцу, и мышцы разгибателя мизинца.

Упражнения со строительным молотком выполняются как правило по 12-15 повторений, количество подходов 4-5, интервалы отдыха составляют от 1 до 1,5 минут.

Эти упражнения могут быть использованы не только для армрестлеров, но также для укрепления мышц предплечья спортсменов, занимающихся фехтованием, единоборствами (бокс, каратэ, самбо, дзюдо, ММА и т.п.), волейболом, баскетболом, гандболом, теннисом.

Выводы

Таким образом, в условиях вынужденного отсутствия тренировочного процесса, можно воспользоваться тем инструментом, который с одной стороны доступен (можно купить в строительном магазине), с другой – упражнения при правильном их выполнении в сочетании с другими упражнениями (общеразвивающими, подводящими т.д.) позволят высококвалифицированному спортсмену сохранить свои спортивные кондиции.

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. Бражник, А.Л. Эффективные методики развития силы. Атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг / А.Л. Бражник. – Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2010. – 264 с.
3. Свечкарев, В.Г. Автоматизированная система управления адаптивного воздействия для тренировки в армспорте / В.Г. Свечкарев, А.М. Базоркин // Новые технологии: Сб. науч. тр. МГТУ. - Майкоп, 2015. - С. 259-261.

УДК 616 – 07:159.944 – 053.6

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

***Корепанов Алексей Львович**, доктор медицинских наук, профессор, Севастопольский государственный университет, Россия, Севастополь, **Бобрик Юрий Валериевич**, доктор медицинских наук, профессор, Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского, Медицинская академия имени С. И. Георгиевского, Россия, Симферополь, **Новикова Дарья Максимовна**, студент, **Захарова Валерия Васильевна**, студент, Севастопольский государственный университет, Россия, Севастополь akorepanov2006@rambler.ru*

Аннотация. Представлен обзор данных литературы и собственных исследований особенностей роста и развития современных подростков. Обсуждаются вопросы влияния секулярного тренда на темпы физического развития подростков, обосновывается необходимость учета морфофункциональных особенностей в программах превентивной физической реабилитации подростков.

Ключевые слова: подростки, адаптация, акселерация, физическая реабилитация.

FEATURES OF MORPHOFUNCTIONAL DEVELOPMENT OF MODERN ADOLESCENTS

***Korepanov Alexey Lvovich**, doctor of medical sciences, professor, Sevastopol State University, Russia, Sevastopol, **Bobrik Yuri Valerievich**, doctor of medical sciences, professor, Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky, Medical Academy named after S.I. Georgievsky, Russia, Simferopol, **Novikova Daria Maksimovna**, student, **Zakharova Valeria Vasilievna**, student, Sevastopol State University, Russia, Sevastopol*

Abstract. A review of literature data and our own research on the growth and development of modern adolescents is presented. The issues of the influence of the secular trend on the pace of physical development of adolescents are

discussed, the need to take into account morphological and functional features in programs of preventive physical rehabilitation of adolescents is substantiated.

Keywords: teenagers, adaptation, acceleration, physical rehabilitation.

Введение

В настоящее время большинство исследователей отмечают падение уровня здоровья детского населения по показателям заболеваемости и снижение уровня физического развития детей, что делает актуальными вопросы оптимизации превентивной физической реабилитации подростков. Прежде всего это затрагивает вопросы повышения эффективности превентивной физической реабилитации подростков 13-14 лет, которые наиболее подвержены негативному воздействию внешних факторов [4]. Физическое развитие предопределяет характер становления важнейшей физиологической закономерности - экономизации функций, определяя спектр адаптивных возможностей ребенка и эффективность воздействия факторов физической реабилитации [5, 10, 11]. К сожалению, переход научных разработок последних десятилетий в сферу диагностики и лечения заболеваний приостановил фундаментальные исследования, направленные на изучение вариаций развития и роста ребенка [11, 13, 17].

Следует отметить, что оценка физического развития производится не только на основании антропометрических данных (окружности грудной клетки, длины и массы тела, площади поверхности тела), но и исходя из функциональных параметров - уровня физической работоспособности, энергообмена, уровня соматического здоровья, кистевой и становой силы, жизненной емкости лёгких, утилизации кислорода и максимального потребления кислорода, вегетативной регуляции, и других. Использование такого комплекса показателей позволяет значительно повысить информативность в оценке физического развития в сравнении с

применением стандартных антропометрических методик, особенно в силу гетерохронности развития различных систем в онтогенезе [2, 11, 17].

Основная часть

Практическое значение исследований физического развития заключается в использовании данных о динамике его параметров для выявления зависимости морфологических и функциональных изменений организма от комплекса внешних неблагоприятных факторов и последующей разработке методик повышения устойчивости ребенка к стрессирующим воздействиям [11, 14, 18]. Такие исследования особенно актуальны в нынешней ситуации снижения основных показателей здоровья детей.

Понимание морфофункциональных особенностей подростков невозможно без анализа взаимосвязи процессов роста (количественного увеличения биомассы организма за счёт увеличения массы и числа клеток) и развития (качественных и количественных изменений функции организма). Рост и дифференцировка – главные процессы развития любого живого многоклеточного организма. Эти процессы всегда чередуются: любая ткань одновременно может находиться либо в состоянии дифференцировки, либо в состоянии роста [7, 20]. Биохимические исследования указывают, что организация метаболических путей в клетке, претерпевающей качественные структурные перестройки (дифференцировка), и в клетке, накапливающей биомассу без качественных изменений (рост), принципиально различна [19]. Неясно, по какому механизму соотносятся ростовые и дифференцированные процессы в рамках клеток одного типа. Очевидно, что центральная нервная система принимает прямое участие в синхронизации этих процессов. Доказано также синхронизирующее влияние на процессы роста и развития организма соматотропина, тестостерона и эстрогенов.

В центре взаимосвязи многих физиологических функций (половое, моторное развитие, вегетативная регуляция и др.) и физического развития лежат простые математические взаимосвязи между объёмом тела и его поверхностью, между теплопродукцией тела и его массой. Во-первых, теплопродукция пропорциональна массе тела, а теплоотдача пропорциональна площади поверхности тела. Во-вторых, чем массивнее тело, тем меньше его относительная поверхность, то есть, площадь поверхности, приходящаяся на единицу объема. Это исходит из математической зависимости, следуя которой объем шаровидного тела пропорционален его радиусу в 3 степени, а поверхность - радиусу во 2 степени. Рассмотрение и анализ этих положений доказывает, что масса тела и площадь его поверхности определяют уровень теплоотдачи и энергообмена. Относительная поверхность у малого тела больше, чем у большого, следовательно, оно легче охлаждается, и жизненно важным свойством становится теплопродукция. У большого тела же, напротив, главным является отведение тепла. Увеличение размеров тела гарантированно ведет к изменениям принципов и закономерностей работы организма и его частей, так как законы функционирования объекта малого размера не функционируют у большого объекта [7]. Реализация генетической программы развития определяет увеличение размеров тела ребенка и снижение уровня относительной энергопродукции.

Пубертатный период носит характер одного из важнейших этапов становления человека в физическом, психическом, физиологическом и социальном аспектах. Он один из наиболее сложных и противоречивых. В ходе данного периода сенситивная его часть наиболее продолжительна [8, 9, 13]. В данном возрастном периоде прослеживается стремительное половое созревание, ускоренное формирование всех жизненно важных функций, увеличение обмена веществ. И на высшую нервную деятельность, и на вегетативную нервную систему оказывают влияние быстрые и

массивные перестройки в нейроэндокринной системе, что находит свое проявление в нестабильности организма, как внешней, так и внутренней (нестабильность настроения, высокая эмоциональной возбудимости, изменение соотношения процессов возбуждения и торможения).

Ускорение физического развития детей (феномен акселерации) является одним из движущих факторов, обозначивших траектории развития детей на протяжении последнего столетия. Невзирая на большое количество научных работ, нет точного мнения о механизмах ускорения физического развития и взаимосвязи акселерации с функциональным состоянием физиологических систем. Более высокий уровень физического развития наблюдается при акселерации, однако, следует отметить, что именно у акселератов, в сравнении со сверстниками, чаще встречаются дисгармоничное развитие, отклонения в состоянии здоровья, вегетативно-сосудистая дисфункция, ОРВИ, тонзиллит, психические расстройства, гипертония [4, 6, 12, 13, 24]. У ретардантов же (детей с замедлением физического развития), наряду со снижением антропометрических показателей, отмечаются частые нарушения нервной с сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата [15, 6]. Тем не менее, необходимо уточнить общее представление о ретардантах, как детях с общими нарушениями в основных системах организма: существуют данные о повышении у ретардантов уровня здоровья и интегральных показателей функционального состояния организма (PWC170, МПК, уровень здоровья), рассчитанных на 1 кг массы тела по сравнению со сверстниками [3].

Протекание биологического и физического развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и созревания организма. Подростковый период подразумевает быстрое изменение во всем организме человека: происходит становление индивидуального темпа пубертатного созревания и дифференциация типов физического развития. На данном этапе, в сравнении с другими периодами онтогенеза человека, значительно

снижается число подростков, которые по своему развитию соответствуют календарному возрасту и увеличивается число опережающих свой возраст или отстающих от него. Согласно некоторым авторам, доля подростков с биологическим возрастом, соответствующим календарному, составляет 40-70% в возрасте 15-16 лет, остальные же отстают или опережают свой фактический возраст [1, 23]. Биологический возраст очень важен в силу того, что он, оторвавшись от календарного возраста, отражает функциональную подготовку к выполнению жизненных функций. Подростки-школьники, отстающие от своего календарного возраста, в сравнении со «зрелыми» сверстниками, чаще испытывают повышенную утомляемость и демонстрируют снижение умственных способностей. Более высокие показатели максимального потребления кислорода отмечены у мальчиков 11-16 лет, имевших более высокие степени половой зрелости. Большинство исследователей отмечают преимущество нормально созревающих подростков при предъявлении физических нагрузок в сравнении с акселератами и ретардантами [8, 9, 14]. Снижение способности к сопротивлению организма школьников к заболеваниям и рост количества серьезных нарушений достаточно часто сопровождается как отставанием, так и опережением по уровню биологического развития, в связи с чем, даже при отсутствии отклонений, такие дети должны быть причислены ко второй группе здоровья [22].

Изложенное определяет необходимость учета биологического возраста в системе оценки здоровья. Общепринятое использование только хронологического возраста представляется недостаточно корректным [15].

Значительный диапазон существования индивидуальных вариантов развития приводит к тому, что уровень биологического развития и фактический (календарный) возраст могут существенно различаться (до 2-3 лет). Поэтому при проведении физической реабилитации ребенка

необходимо ориентироваться на его индивидуальный уровень морфофункциональной зрелости, а не на число прожитых им лет.

В 80-х годах двадцатого столетия появились сообщения о затухании или стабилизации ускорения развития и роста детей, и на данный момент мы столкнулись с феноменом «децелерации», «отрицательного эпохального сдвига», «трофологической недостаточности», «грацилизации» [11, 13, 21]. Вероятно, мы переживаем смену общемировых тенденций секулярного (векового) тренда (secular trend), главной детерминантой которого может быть истощение механизмов адаптации к стрессирующим воздействиям внешних социально-гигиенических факторов, наиболее ярко проявившихся с середины двадцатого века (ухудшение экологии, информационный шум, урбанизация, пассивный образ жизни и др.).

Сам факт некоторого опережения снижения темпов акселерации в отношении к возрастанию процента больных детей, при наложении по времени этих показателей в масштабах секулярного тренда, даёт возможность сделать два предположения: во-первых, уровень заболеваемости и процессы акселерации имеют одну этиопатогенетическую основу, во-вторых, перманентный контроль физического состояния и развития как показателя, маркера функционального состояния организма и негативных предпосылок уровня здоровья позволит на донозологическом этапе создавать и применять методики медико-педагогической коррекции нарушений жизненно важных систем организма подростка и оптимизировать программы превентивной физической реабилитации.

Заключение

Уровень физического развития и функционального состояния физиологических систем подростков определяет характер адаптивных процессов и уровень здоровья ребенка. Значимость вопросов физического развития подростков возрастает в наши дни, что связано с нарастающей необходимостью исследования причин увеличения заболеваемости детей.

Превентивная физическая реабилитация должна реализовываться по программам, разработанным с учетом биологического, а не календарного возраста пациентов-подростков. Игнорирование данного положения и применение унифицированных методик в области превентивной реабилитации подростков может снизить эффективность реабилитационных и оздоровительных мероприятий.

Литература

1. Антонова, Л.Т. Внутренние болезни и функциональные расстройства в подростковом возрасте // Л.Т. Антонова, Г.Н. Сердюковская; под ред. Л. Т. Антоновой – М.: Охрана здоровья подростков, 1993. – 213 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Серия «Гиппократ». Феникс, 2000. – 248с.
3. Апанасенко, Г.А. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.А. Апанасенко – СПб: МГП «Петрополис», 1992. – 123с.
4. Аршавский, И.А. Рост и развитие организмов. /И.А. Аршавский // Количественные аспекты роста организмов. – Москва, 1975. – С.92-105.
5. Баранов, А.А. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» как инструмент международного взаимодействия в охране здоровья детей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, И.К. Рапопорт // Российский педиатрический журнал. — 2011. — № 4. — С. 12–18.
6. Баранов, А.А. Научные и практические проблемы российской педиатрии на современном этапе / А.А. Баранов // Педиатрия. – 2005.– №3. – С. 47.
7. Белоусов, Л.В. Биологический морфогенез / Л.В. Белоусов. – М.: Издательство Московского Университета, 1987. – 239с.
8. Белова, О.Г. Социологические аспекты репродуктивного поведения молодежи / О.Г. Белова // Репродуктивное здоровье детей и подростков. — 2013. — № 2 (49). — С. 59–65.

9. Гендерные особенности отдельных показателей здоровья подростков 15-17 лет / Т. Г. Шанина, О. М. Филькина, О. Ю. Кочерова [и др.] // Современные исследования социальных проблем: электронный научный журнал. — 2012. — № 8 (16).

10. Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.В. Голубев. – М.: Академия, 2000. – 320 с.

11. Корепанов, А.Л. Особенности аэробного потенциала у подростков с разными темпами физического развития / А.Л. Корепанов, О.Н. Головкин, С.Е. Моторная // Теория и практика физической культуры. 2020. № 2. - С. 39-41.

12. Корепанов, А.Л. Возрастная динамика показателей вегетативного гомеостаза у подростков и юношей / А.Л. Корепанов // Вестник физиотерапии и курортологии. 2019. Том 25. №4. - С 151.

13. Мальгин, Д.А. Физическое развитие юных спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки / Д.А. Мальгин, И.Д. Мальгина // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: мат-лы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск, 2017. – Т. 2. – С. 160-162.

14. Ушканова, С.Г. Проблемы здоровья и физического воспитания школьников в Республике Саха Якутия на современном этапе / С.Г. Ушканова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 190-194.

15. Семёновых, Л.Н. Факторы среды обитания и их влияние на здоровье детей и подростков / Л.Н. Семёновых, Г.К. Семёновых. — М.: Изд-во Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, 2011. — 104 с.

16. Еникеев, Д.А. Физическое развитие учащихся Республики Башкортостан / Д.А. Еникеев [и др.] // Медицинский вестник Башкортостана. – 2013. – Т. 8, № 1. – С. 101-103.

17. Хочачка П. Биохимическая адаптация / П. Хочачка, Дж. Сомеро. - М.: МИР, 1988. – 567 с.
18. Adger H. Jr. Alcohol use disorders in adolescents / H. Jr. Adger, S. Saha // *Pediatr Rev.* — 2013. — Vol. 34 (3). — P. 103–113.
19. Bell D. L. Adolescent and young adult male health: a review / D. L. Bell, D. J. Breland, M. A. Ott // *Pediatrics.* — 2013. — Vol. 132 (3). — P. 535–546.
20. Clinical management of metabolic syndrome / S. M. Grundy, B. Hansen, S. C. Smith // *Circulation.* – 2004. – Vol. 109. – P. 551-556.
21. Gerlini G. Skin cancer and immunosuppression / G. Gerlini, P. Romagnoli, N. Pimpinelli // *Critical Reviews in Oncology. Hematology.* - 2005. - Vol. 51, №5. - P. 845-846.
22. European adolescents' level of perceived stress and its relationship with body adiposity — the HELENA Study / T. de Vriendt, E. Clays, L. Maes [et al.] // *Eur. J. Public. Health.* — 2012. — Vol. 22 (4). — P. 519–524.
23. Herman J. P. Neural pathways of stress integration: relevance to alcohol abuse / J. P. Herman // *Alcohol. Res.* — 2012. — Vol. 34 (4). — P. 441–447.
24. Lee L.K., Kim J.H, Nam K.T., Lee S.H. Molecular events associated with apoptosis and proliferation induced by ultraviolet-B radiation in the skin of hairless mice // *Journal of Dermatological Science.* - 2003. - Vol. 32, №3. - P. 171-179.
25. Rubner M. Ueber den Einfluss der Körpergrösse auf Stoffund Kraftwechsel, *Z.Biol*, 1883. - B.19.

УДК 614.1

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПО МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

Круталевич Михаил Михайлович, кандидат филологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, *Онищук Олеся Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент, *Шахлай Александр Михайлович*, доктор педагогических наук, профессор, *Хадасевич Олег Иосифович*, старший преподаватель, Учреждение образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д.Сахарова» Белорусского государственного университета, Беларусь, Минск
krutalevichmm@gmail.com

Аннотация. В 2020 году ввиду пандемии COVID-19 изменилась форма проведения занятий во многих учреждениях высшего образования Республики Беларусь. Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета осуществлялось дистанционно. Наше исследование о влиянии проведения практических занятий по физической культуре в таком формате позволило выявить некоторые негативные последствия на состояние здоровья студентов. Установлено, что в данный период наблюдалась тенденция к снижению количества студентов, относящихся к подготовительной медицинской группе, и соответственно увеличение количества лиц специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студенты, учебное отделение, физическая культура, пандемия, здоровье

THE IMPACT OF THE PANDEMIC ON STUDENT DISTRIBUTION BY MEDICAL HEALTH GROUPS

Krutalevich Mikhail Mikhailovich, candidate of philological sciences, associate professor, head of the department of physical education, *Onishchuk Olesya Nikolaevna*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, *Shakhlay Alexander Mikhailovich*, doctor of pedagogical sciences, professor,

Hadasevich Oleg Iosifovich, senior lecture, International Sakharov
Environmental Institute of Belarusian State University, Belarus, Minsk

Abstract. In 2020, due to the COVID-19 pandemic, the form of classes in many institutions of higher education of the Republic of Belarus has changed. The teaching of the discipline "Physical Culture" in the educational institution "International State Ecological Institute named after A.D.Sakharov" of the Belarusian State University was carried out remotely. Our research on the impact of conducting practical physical education classes in this format allowed us to identify some negative consequences on the health of students. It was found that during this period there was a tendency to decrease the number of students belonging to the basic and preparatory medical groups, and consequently an increase in the number of persons of a special medical group.

Keywords: students, academic department, physical culture, pandemic, health

Введение

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования Республики Беларусь осуществляется в соответствии с распределением студентов по учебным отделениям (основное, подготовительное, специальное и спортивное) в зависимости от медицинской группы по состоянию здоровья обучающихся. Такое распределение регламентировано Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь. В соответствии с результатами обследования, проводимого в поликлиниках, студентов распределяют в следующие медицинские группы по состоянию здоровья:

Место и роль физической культуры в современном обществе

- *основную* – для студентов, имеющих хорошее функциональное состояние организма и соответствующее их возрасту физическое развитие и подготовленность (допустимы у студентов и незначительные функциональные отклонения, которые не влияют на их физическую подготовленность);

- *подготовительную*, состоящую из студентов с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающих от сверстников в физической подготовленности, с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или без них;

- *специальную* – формирующуюся из студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера или проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний;

- *лечебной физической культуры*. Это студенты, которой занимаются при лечебно-профилактических учреждениях с медицинскими работниками в оборудованных для этих целей помещениях на основе программ, разрабатываемых в зависимости от специфики заболевания.

Кроме того, отдельную категорию составляют студенты, освобожденные от занятий по физической культуре [1].

Естественно, что состояние здоровья студентов зависит от многих факторов. Влияние окружающей среды на организм человека, распространение инфекционных заболеваний также вносит свои коррективы в процесс жизнедеятельности общества. В этом плане не стала исключением пандемия COVID-19, вызванная распространением коронавирусной инфекции SARS-CoV-2. Несмотря на то, что для минимизации контактов между людьми в период активного распространения заболевания были введены ограничения по организации и проведении массовых мероприятий, посещению учреждений образования, осуществлен перевод учебного процесса во многих учреждениях высшего

образования Республике Беларусь в 2020 году на дистанционную форму обучения, в том числе и по учебной дисциплине «Физическая культура», воздействие данной инфекции на организм человека было существенным и повлияло на распределение студентов по медицинским группам для занятий физической культурой. Отсюда и **цель нашего исследования** – выявить степень влияния пандемии на распределение студентов по медицинским группам здоровья.

Основная часть. В начале каждого учебного года (сентябрь), студенты предоставляют справку, в которой указана их медицинская группа здоровья для формирования учебных отделений. Такие справки студенты учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета (МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ) представляли и в период пандемии, когда они с марта по июнь 2020 года для предотвращения распространения инфекции COVID-19 находились на дистанционном обучении, в том числе и по учебной дисциплине «Физическая культура». С целью анализа влияния пандемии и дистанционного обучения на состояние здоровья студентов МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ нами были сопоставлены соответствующие статистические данные студентов, поступивших в 2018/2019 и 2019/2020 учебных годах, за три года обучения. При этом рассматривалось распределение студентов по медицинским группам здоровья с учетом нозологических форм (групп заболеваний) в специальном учебном отделении.

При анализе 269 медицинских справок, представленных студентами набора 2018 года, было выявлено, что только 37,0% студентов по состоянию здоровья соответствовали требованиям основного учебного отделения, 44,6% – подготовительного, 15,6% – специального, 1,8% входили в группу лечебной физической культуры (ЛФК) и 1,0% обучающихся был освобожден от занятий физической культурой. Через год по существу такая

Место и роль физической культуры в современном обществе

тенденция сохранялась с незначительным уменьшением обучающихся в специальной медицинской группе (СМГ) и увеличением количества студентов в подготовительной группе (рисунок 1).

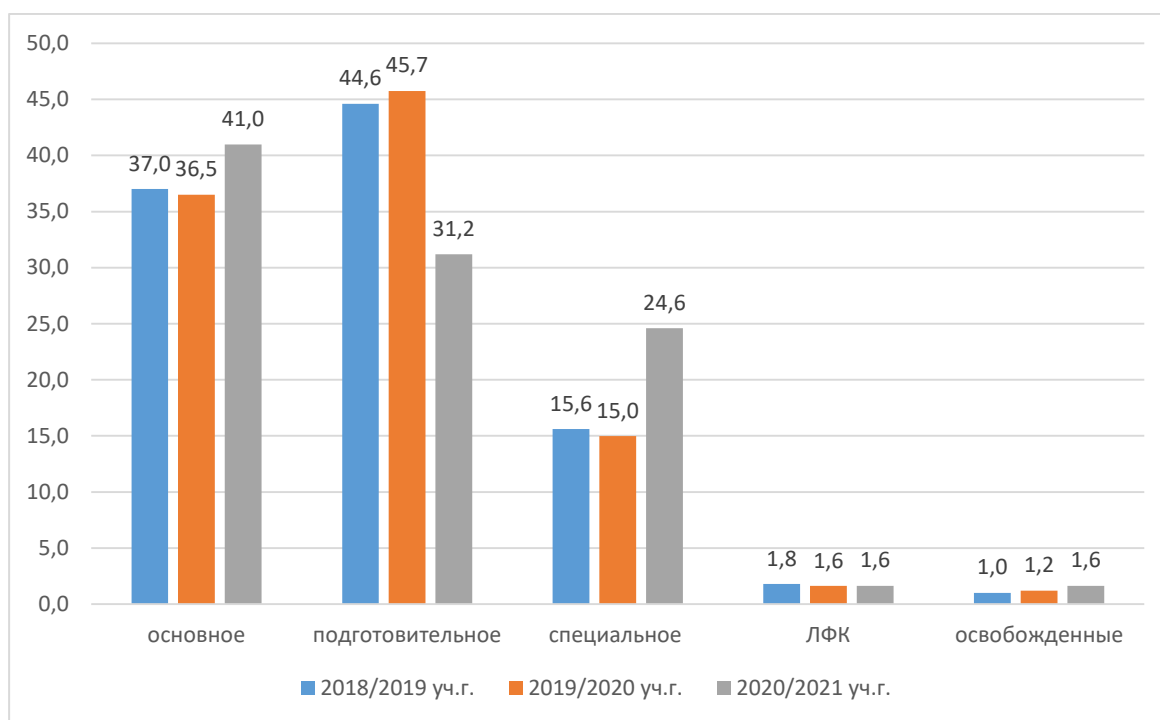


Рисунок 1 – Распределение студентов набора 2018 года по медицинским группам здоровья (в %)

Статистические данные 298 студентов набора 2019 года по сравнению со студентами предыдущего набора свидетельствуют о более высоком проценте обучающихся, отнесенных к основному учебному отделению (47,0%), меньшему количеству студентов подготовительной и СМГ групп (36,2% и 12,8% соответственно), увеличению количества обучающихся в группе ЛФК (2,3%) и освобожденных от занятий по физической культуре (1,7%) (рисунок 2).

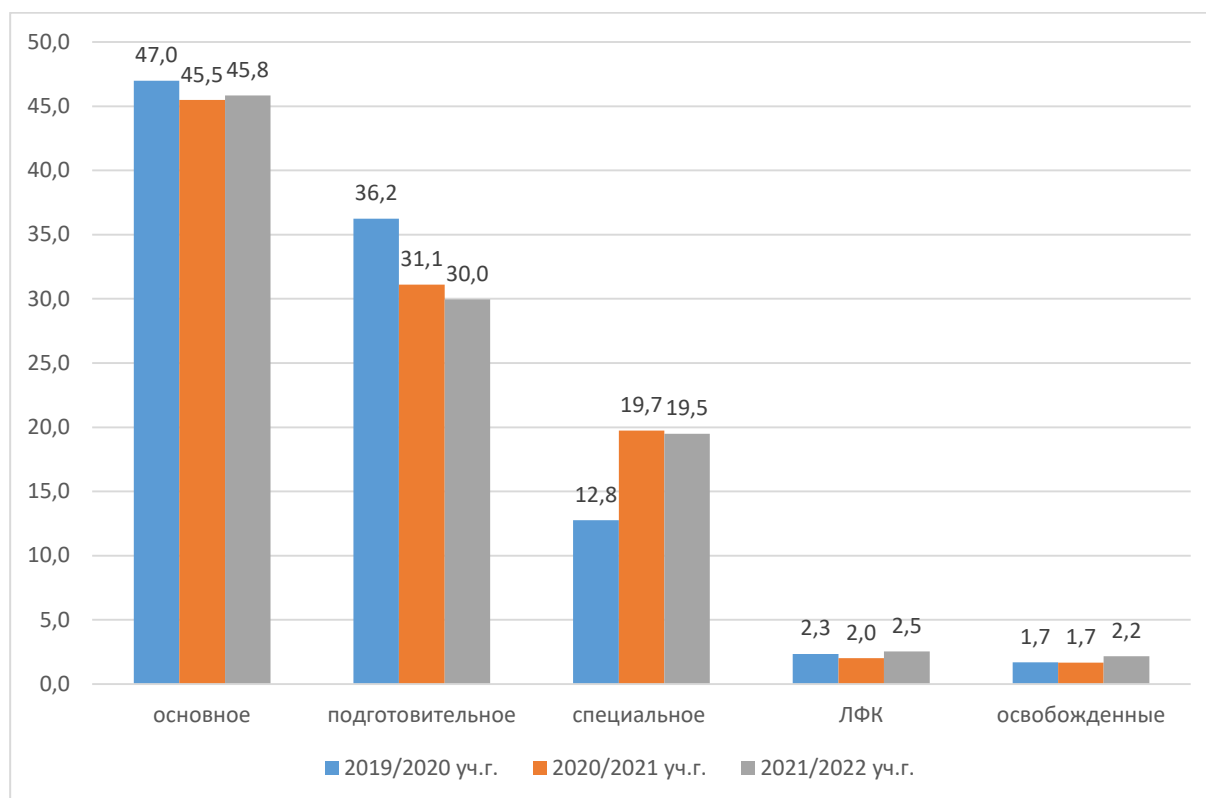


Рисунок 2 – Распределение студентов набора 2019 года по медицинским группам здоровья (в %)

Дальнейший анализ представленных всеми указанными студентами данных связан с вопросом о степени влияния пандемии и дистанционного обучения на распределение студентов по медицинским группам здоровья.

Результаты такого анализа выявили общую тенденцию: в сентябре 2020 года отмечено снижение количества студентов, относящихся к подготовительной медицинской группе, и повышение количества лиц СМГ.

Так в 2020/2021 учебном году для набора студентов 2018 года (рисунок 1) их количество в основной медицинской группе даже увеличилось на 4,5%, но в то же время количество студентов, относящихся к подготовительной медицинской группе, значительно снизилось (на 14,5%). На 9,6% возросло количество занимающихся в СМГ. Для студентов набора 2019 года (рисунок 2) отмечается снижение количества лиц основной и подготовительной медицинских групп соответственно на 1,5% и 5,1%. Естественно, что фиксируется увеличение на 6,9% лиц СМГ.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Статистические данные на сентябрь 2021 года по сравнению с аналогичными данными 2020 года свидетельствуют о затянувшемся процессе распространения инфекции COVID-19. Если за год изменения в лучшую сторону и произошли, то в незначительной степени: отмечен рост количества студентов основной медицинской группы на 0,3% и уменьшение обучающихся в СМГ на 0,2% (рисунок 2). Однако, с другой стороны, снизилось на 1,1% количество студентов подготовительного учебного отделения и увеличилось на 0,5% их количество в группе ЛФК и на столько же среди освобожденных от занятий физической культурой.

Детальный анализ справок, на основании которых осуществлялся перевод студентов из подготовительной медицинской группы в СМГ показал, что у большинства из них наблюдались заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Следует отметить, что ранее в исследованиях, проведенных нами до пандемии COVID-19, выявлено, что у студентов подготовительной медицинской группы и СМГ преимущественно встречаются болезни глаза и его придаточного аппарата, а также заболевания костно-мышечной системы [2, 3]. То есть у студентов чаще всего осложнения от перенесения инфекции COVID-19 были связаны с поражением кардиореспираторной системы.

Выводы

Таким образом, можно констатировать тот факт, что пандемия и проведение занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в дистанционной форме оказали негативное воздействие на состояние здоровья студентов. Это проявилось в снижении количества относительно здоровых студентов (подготовительной медицинской группы) и увеличения количества лиц, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья (группы СМГ и ЛФК, освобожденные).

Литература

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высш. образования: утв. М-вом образования Респ. Беларусь, 27.06.2017 г., № ТД-СГ.025/тип / М-во образования Респ. Беларусь, сост.: В.А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

2. Онищук, О.Н. Заболевания студентов 1 курса МГЭИ ИМ. А. Д. Сахарова БГУ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / О.Н. Онищук, М.М. Круталевич, Г.В. Попова // Сахаровские чтения 2018 года: экологические проблемы XXI века: материалы 18-й международной научной конференции, 17–18 мая 2018 г., г. Минск, Республика Беларусь: в 3 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та ; редкол.: А. Н. Батян [и др.] ; под ред. С. А. Маскевича, С. С. Позняка. – Минск, 2018. – Ч. 3. – С. 250–252.

3. Онищук, О.Н. Исследование заболеваний студентов МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ как основа для эффективности занятий физической культурой / О.Н. Онищук, М.М. Круталевич // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – С. 571–573.

УДК 796.011-057.875:37

ОТНОШЕНИЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Кукель Анна Андреевна, старший преподаватель, Круталевич Ольга Петровна, старший преподаватель, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Беларусь, Минск
anna271071@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе. Анализируются основные причины снижения интереса студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Обоснована целесообразность поиска новых методов организации занятий по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, мотивация.

ATTITUDE OF FUTURE TEACHERS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Kukel Hanna Andreevna, senior lecturer, Krutalevich Volha Petrovna, senior lecturer, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Belarus, Minsk

Abstract. The article presents the results of a study of the attitude of students to physical culture and sports at the university. The main reasons for the decrease in students' interest in systematic physical culture and sports are analyzed. The expediency of searching for new methods of organizing classes in physical culture is substantiated.

Key words: physical culture, students, motivation.

Введение

Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь [1]. Пристальное внимание уделяется двигательной активности, которая является одним из ведущих факторов здорового образа жизни и физической культуры студенческой молодежи. Одним из направлений Программы развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2021 – 2024 годы является усиление роли физической культуры в системе студенческого спорта.

Критерием физкультурно-спортивной деятельности является физическая активность. Она характеризуется степенью участия, вовлеченности обучающихся в сферу деятельности. Ее можно рассматривать как меру и характер участия непосредственно в занятиях физическими упражнениями и как активность в физкультурно-спортивных мероприятиях. Поэтому так важно провести анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность [2].

С целью изучения отношения студентов БГПУ к дисциплине «Физическая культура» и организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной в октябре 2021 года было проведено исследование в режиме онлайн, в котором приняли участие 2364 студента 1-4 курсов всех факультетов и институтов, в 2017 году в идентичном исследовании приняло участие 1609 студентов.

Наибольшее количество респондентов являются студентами первого курса (834 человека – 34,9%), меньше всего среди участников исследования студентов четвертого курса (292 человека – 12,4%). Такая же тенденция наблюдалась и в исследовании 2017 года – 572 человека (35,5%) и 107 человек (6,7%) соответственно.

Основная часть

С целью изучения мотивов, побуждающих студентов БГПУ заниматься физической культурой, был задан вопрос: «Укажите, пожалуйста, что вас побуждает заниматься физической культурой и спортом?». Участникам исследования можно было выбрать несколько вариантов ответа.

По результатам анкетирования большая часть респондентов в качестве основных мотивов занятий физической культурой называют стремление поддерживать физическую форму (1266 человек – 53,6%), а также укрепление здоровья (1132 человека – 47,9%). 993 студента, принявших участие в исследовании (42%), занимаются физической культурой из-за желания быть привлекательным. Около трети респондентов (850 человек – 36%) занимаются физической культурой для улучшения настроения и самочувствия, заботясь, таким образом, о своем психологическом здоровье.

Значительная часть участников исследования (370 человек – 15,7%) получает удовольствие от занятий физической культурой и спортом, что побуждает их вести активный образ жизни. 267 студентов, принявших участие в исследовании (11,3%), занимаясь физической культурой, следуют рекомендациям врачей и других специалистов. Также для 211 респондентов (8,9%) занятия по физической культуре уже давно вошли в привычку и стали нормой повседневности, а 8,2% испытуемых (193 человека) связывают занятия по физической культуре с современным образом жизни, которому они пытаются соответствовать.

Сравнения результатов нынешнего исследования с результатами исследования 2017 года позволяют сделать вывод о некоторых изменениях в мотивации современных студентов к занятиям физической культурой и спортом. Наблюдается некоторое снижение мотивации к занятиям физической культурой с целью поддержания формы и тонуса (на 5,1%) а

Место и роль физической культуры в современном обществе

также повышения привлекательности, улучшение фигуры (снижение на 12,8% в сравнении с данными на 2017 год). На 4,1% снизилась мотивация получения удовольствия от занятий физической культурой, на 2,7% – мотивация спортивных достижений, на 1,2% – занятия «по привычке» и стремление следовать современному образу жизни.

По результатам на 2021 год отмечен рост на 3,2% по мотиву занятия физкультурой для улучшения настроения и самочувствия, на 1,2% – занятия физкультурой по рекомендации врачей, на 0,3% – для укрепления здоровья.

С целью изучения степени интереса студентов БГПУ к дисциплине «Физическая культура», был задан вопрос: «Какова степень вашего интереса к дисциплине «Физическая культура»?». Согласно полученным результатам, более половины респондентов (50,2% – 1186 человек) демонстрируют среднюю степень заинтересованности дисциплиной «Физическая культура». 11,4% студентов (269 человек), проявляют большой интерес к данной дисциплине. И для 38,5% (909 анкетированных) данная дисциплина не является интересной.

Сравнение результатов нынешнего исследования с результатами исследования 2017 года позволяют сделать вывод о снижении уровня высокой заинтересованности в дисциплине на 12,8% (11,4% в 2021 году и 24,2% в 2017 году). Так же в 2021 году у опрошенных респондентов на 20,7% снизился интерес к дисциплине «Физическая культура» (17,8% в 2017 году и 38,5% в 2021 году).

Согласно полученным результатам, при условии необязательности посещения занятий по данной дисциплине, продолжили бы посещать занятия около четверти опрошенных респондентов (24,3% – 575 человек), что на двадцать процентов меньше, чем в 2017 году (42,2% – 679 человек). 1118 опрошенных студентов (47,3%) не посещали бы занятия по физической культуре, если бы они были не обязательны. Данный показатель, в сравнении с 2017 годом, вырос на 20%. 28,4% опрошенных (671 человек) не

Место и роль физической культуры в современном обществе

уверены в своих действиях при возможности выбора, посещать данный предмет или нет. Данный показатель снизился на 2,1% по сравнению с 2017 годом.

Как показывают результаты исследования, около половины опрошенных студентов и в 2021 году (1227 человек – 51,9%) и в 2017 году (1034 человека – 64,3%), считают достаточным количество выделенных часов для занятий по физической культуре. Вместе с тем, 950 опрошенных студентов (40,2%) считают необходимым уменьшение количества часов на данную учебную дисциплину. В сравнении с 2017 годом этот показатель увеличился почти в два раза с 22,3% до 40,2%. Затруднились ответить на данный вопрос 145 опрошенных (6,1%), что примерно столько же в процентном соотношении, сколько и в 2017 году (6,4%). О необходимости увеличения количества часов для занятия физической культурой высказалось 1,8% опрошенных, что гораздо меньше, чем в 2017 году (7,0%).

С целью выявления активности студентов в сфере занятий физической культурой и спортом участникам исследования был задан вопрос: «Насколько активно вы занимаетесь физкультурой и спортом помимо занятий в университете?». Согласно полученным результатам, 60,8% принявших участие в исследовании студентов, занимаются физической культурой иногда, от случая к случаю (т.е. их занятия не систематичны и носят эпизодический характер). Не занимаются физической культурой и спортом помимо плановых занятий в университете 21,4% респондентов, только 17,8% испытуемых регулярно занимаются физической культурой помимо занятий в университете.

Причем сравнение данных исследований 2017 и 2021 гг. позволяет сделать вывод о том, что занятия физкультурой и спортом становятся в меньшей степени систематическими (менее регулярными). На это указывает снижение количества регулярных занятий физической культурой с 26,4% до

Место и роль физической культуры в современном обществе

17,8% и увеличения количества студентов, которые не занимаются физической культурой с 13,3% до 21,4%.

Выводы

Анкетирование, проведенное с целью изучения отношения обучающихся к физической культуре и спорту, выявило, что преподавание физической культуры в вузе не в полной мере отвечает требованиям студенческой молодежи. Физическое воспитание не ориентировано на развитие и дальнейшую реализацию личностного потенциала студентов и не может предоставить занимающимся оптимальные возможности для самореализации. На наш взгляд, одним из условий успешного формирования физической культуры личности является смещение акцента в сторону повышения образовательной направленности, а для решения задач прикладной физической подготовки необходимо использовать те направления, которые во главу угла ставят формирование физической культуры отдельно взятой личности занимающегося, укрепление его здоровья, воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021 – 2025 годы: принята постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54. Доступ из информационно-поисковая система ЭТАЛОН-ONLINE. URL: https://etalonline.by/document/?regnum=c22100054&q_id=5077476.
2. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич [и др.]. – Москва: Гардарики, 2000. - 448 с.

УДК 796/799

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент, Митрофанова Анастасия
Геннадьевна, старший преподаватель, Вологодский государственный
университет, Россия, Вологда*
jenya1433@yandex.ru

Аннотация. В статье показано влияние информационных технологий на развитие спорта и дисциплины физической культуры.

Ключевые слова: информационные технологии, образование, физическая культура и спорт, технологии, студенты.

THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL CULTURE

*Lebedeva Evgenia Gennadi Gennadievna, associate professor,
Mitrofanova Fnastasia Gennadievna, senior lecturer, Vologda State
University, Russia, Vologda*

Abstract. The article shows the influence of information technologies on the development of sports and the discipline of physical culture.

Keywords: information technology, education, physical culture and sport, technologies, students.

Введение

Развитие информационных технологий в социальных и образовательных областях — это очень быстрый процесс. Сейчас всё чаще в процессе обучения используются интерактивные технологии. Это обусловлено тем, что в связи со сжатыми сроками обучения, большим объёмом получаемой информации и серьёзными требованиями к уровню

знаний студентов, одной из наиболее важных задач преподавателя становится превращение скучных пар в интересные, динамичные и современные занятия [5]. Учёные и специалисты в разделах физической культуры и спорта уделяют большое влияние появлению новых возможностей физической спортивной подготовки, включающих в себя новые технологии в организации учебной программы. Существует большое количество электронных образовательных ресурсов для упрощения составления учебных программ, и облегчения работы со студентами. В этот список входят автоматизированные информационные системы, образовательные интернет-площадки, а также огромное количество видео и аудио ресурсов. Результаты отслеживания новых технологий поражают своим многообразием. Среди них можно найти научные исследовательские работы, консультации с экспертами в области физической культуры на различных научных конференциях, учебные и тренировочные программы. Отслеживание развития мира информационных технологий в 2014-2019 годах показало сильную нехватку программ и ресурсов, связанных с физической культурой. Анализ научных работ и общение с экспертами на научных конференциях показали огромную потребность в информации в данной сфере. Существовали только несколько научно-исследовательских работ и педагогических продуктов на базе информационных технологий для массового исследования физической культуры и спортивно ориентированных программ. Например, в 2019 году во время эксперимента, проведенного Федеральным научным центром физической культуры и спорта, обнаружили перспективную возможность использования персональных гаджетов в области «Физкультура, спорт и фитнес» WorldSkills Russia.

Проведенные исследования показали, что цифровые технологии частично используются в физкультурно-спортивном образовании, однако

Место и роль физической культуры в современном обществе

этот процесс носит стихийный характер и не обеспечен нормативно-правовыми актами.

Анализ внедрения ИТ-инструментов в общеобразовательные учреждения Российской Федерации можно разделить на две части. В первом случае ИТ-инструменты используются не в самой реализации учебного процесса, а при организационно-технической и административной поддержке.

Как показал проведенный анализ, практически все регионы имеют систему автоматизации управления образованием. Используются следующие сервисы: электронные журналы и дневники; услуги методической поддержки учителей, дающие возможность пользоваться готовыми учебными планами и программами предметов; ленты новостей, каталоги полезных ресурсов (справочников); сервисы дистанционного обучения для общего, профессионального и дополнительного образования; библиотеки электронных учебников и учебных пособий.

Основная часть

В общем и дополнительном физкультурно-спортивном образовании цифровые технологии могут быть использованы в следующих целях:

- Динамические показатели реакции функциональных систем на нагрузку (используя персональные гаджеты и специализированные программы).
- Улучшение психоэмоционального состояния
- Организация соревнований с использованием контроллеров, отслеживающих движение пользователя (включая игры с использованием VR шлемов)
- Создание и размещение различных учебных материалов на открытых ресурсах

Подобное использование гаджетов и специализированных программ тестировалось в двух ведущих вузах России – Первый МГМУ им. И.М.

Сеченова Минздрава и МГТУ им. Баумана. Конкурс для студентов проводился между двумя высшими учебными заведениями по уровню активности с дополнительной диагностикой. Целями соревнований были: повышение двигательной активности студентов, приобщение молодежи к здоровому образу жизни, оцифровка дневников самоконтроля студентов.

Выводы

Результатом проекта стало повышение общей активности и работоспособности в условиях увеличения физических нагрузок (67% человек), более половины участников 58% стали контролировать свой рацион с помощью электронного дневника питания.

Соревнования по двигательной активности с использованием технологии сенсорных контроллеров (аналоги компьютерной игры Just Dance) проводились в 2018 году Федеральным центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Минобрнауки России (ФГБУ «ФЦПОМС») [3]. Совместно с Федеральным институтом развития образования (ФИРО), Российским государственным университетом физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГСМЮиТ) и компанией Ubisoft. В соревнованиях приняли участие школы из каждого федерального округа. Предварительные и региональные финалы прошли в Ульяновске (Приволжский ФО), Калининграде (Северо-Западный ФО), Ессентуках (Северо-Кавказский ФО), Нягани (Уральский ФО), Ростове-на-Дону (Южный ФО), Агинске (Сибирский ФО), Хабаровск (Дальневосточный ФО) и Москва (Центральный ФО). Финал прошел в Московском Международном Салоне Образования-2018 (МИСЭ-2018). Эксперимент показал, что использование интерактивных цифровых технологий на уроках физической культуры способствует не только повышению интереса к предмету, но и снижению непродуктивного нервно-психического напряжения у студентов, улучшению состояния школьников и оптимизации адаптационных процессов организма.

В настоящее время создаются программы для определения спортивных способностей, задатков и направленностей детей 6-14 лет в отношении занятий определенным видом спорта на основе тестирования морфологического статуса, психофизиологических и функциональных возможностей ребенка [4]. Программа помогает родителям узнать текущий уровень психофизического развития ребенка и спрогнозировать его развитие, а ребенку выбрать тот вид спорта, который больше всего развивает его способности [6].

В ходе спортивной тренировки может пригодиться целое множество технологических решений и устройств, что обусловлено целями каждого конкретного этапа спортивной подготовки. На спортивно-подготовительном и начальном этапе рекомендуется использовать указанные выше инструменты, однако вопросы введения фиксированных показателей должны быть специализированными (в зависимости от выбранного вида спорта). На этапе спортивного совершенствования рекомендуется постоянно использовать надетые гаджеты, имеющих программы с учетом режима питания и сна. Этап высшего спортивного мастерства в большинстве видов спорта связан с цифровыми технологиями. Индивидуальные траектории спортивной подготовки корректируются с точки зрения обратной связи. Можно констатировать, что этот процесс улучшится, и в анализе повышенных показателей будут использоваться технологии искусственного интеллекта.

Актуальность использования цифровых технологий у молодого поколения рассматривается разными группами исследователей, однако проблема их применения у взрослых спортсменов в научной литературе не обсуждается. Есть мнение, что цифровые технологии в работе с пенсионерами не нужны. Однако анкетирование участников программы «Московское долголетие» (n=418) выявило у них высокий уровень цифровых компетенций. Почти все участники пользовались социальными

сетями (98%) и имели смартфоны (76%). Более половины опрошенных (63%) знают о фитнес-браслетах и знают свою среднесуточную физическую нагрузку. 34% считают себя продвинутыми пользователями компьютерных программ и имеют потребность в использовании цифровых технологий при занятиях спортом.

Литература

1. Богданов, В.М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Теория и практика физической культуры, 2001. - №8. - С. 55-59.
2. Кукушкин, А.А. Модель системы оценки физической подготовленности школьников младших классов с использованием сенсорных визуализаторов / А.А. Кукушкин, М.А. Новоселов // Сборник трудов студентов и молодых ученых ФГБОУ ВПО «РГУФКСМИТ». 2014. – С. 70-71.
3. Левитов, А.В. Киберспортивный танцевальный симулятор Just Dance – инструмент физкультурно-спортивного образования / А.В. Левитов // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей). 2018. – С. 79-81.
4. Петров, П.К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, - 2010. - № 2. – С. 51-55.
5. 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.

6. Жигало, В.Я. Объективизация функционального состояния детского организма в условиях системной физической нагрузки / В.Я. Жигало [и др.] // Человек. Спорт. Медицина, - 2019. № 1 (ч.2). - С. 77-82.

УДК 378.016

ПОВЫШЕНИЕ ЗНАНИЙ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ С УЧЕТОМ ТЕКУЩЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Лешкевич Сергей Анатольевич, старший преподаватель, Лешкевич
Вадим Анатольевич, старший преподаватель, Каргина Светлана
Юрьевна, старший преподаватель, Лешкевич Анастасия Сергеевна,
студент, Севастопольский государственный университет, Россия,
Севастополь*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования знаний ЗОЖ у студентов высшей школы. Благодаря достижениям технологического прогресса возросли риски экологической, психологической и физической нагрузки. Как известно, здоровье студентов играет огромную роль в развитии страны, поскольку влияет на физическую подготовку и здоровье будущего специалиста. Таким образом, современное государство имеет актуальную задачу сохранить и укрепить здоровье будущих профессионалов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компетенции, студенты, физическое воспитание.

IMPROVING KNOWLEDGE OF HEALTH PRESERVATION TAKING INTO ACCOUNT THE CURRENT LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS

*Leshkevich Sergey Anatolyevich, senior lecturer, Leshkevich Vadim
Anatolyevich, senior lecturer, Kargina Svetlana Yuryevna, senior lecturer,
Leshkevich Anastasia Sergeevna, student, Sevastopol State University,
Russia, Sevastopol*

Abstract. The article discusses the issues of formation of knowledge of healthy lifestyle among students of higher school. Due to the achievements of technological progress, the risks of environmental, psychological and physical stress have increased. As you know, the health of students plays a huge role in the development of the country, as it affects the physical fitness and health of the

future specialist. Thus, the modern state has an urgent task to preserve and strengthen the health of future professionals.

Keywords: healthy lifestyle, competencies, students, physical education.

Введение

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно заниматься спортом, а не злоупотреблять спиртным, не курить и не использовать наркотики. Здоровье – это бесценный ресурс, данный человеку природой, который имеет огромную ценность в любом возрасте [1].

Проблема формирования здорового стиля жизни заключается в том, что студенты ведут образ жизни, в котором возникают вредные привычки. Молодые люди всё новое воспринимают, не думая о прошлом, так что тянутся и к позитивному, и к негативному. В этой связи работники образовательных учреждений должны мотивировать студентов сохранять и укреплять собственное здоровье, пропагандировать здоровый образ жизни и стимулировать их к «светлой и здоровой» жизни.

Для того, чтобы у студентов сформировался здоровый образ жизни, необходимо выявить причину, по которой он не здоров. И помогать им выбрать правильное направление для саморазвития и самосовершенствования. Многие учебные заведения проводят диагностику и контроль здоровья, собрано уже достаточно информации. Образ жизни учащихся постоянно находится под контролем, а учителя корректируют работу в данном направлении совершенно.

Многие люди считают, что понятие здорового образа жизни - это не пить, не курить, заниматься спортом, и удивительного в этом нет, потому что родители закладывают это с самого детства в подсознание. Но уже подростками узнают, что это еще не все. Существует ряд направлений для рассмотрения здоровья. В философии и социальном направлении здоровое

питание рассматривается как составная часть жизни общества в целом.

Представители психологии и педагогики рассматривают здоровый образ жизни в смысле сознания человека и его психологии. Существует и другое направление, в котором здоровая жизнь является системой разумных поступков человека, которые обеспечивают душевную, духовную и социальную стабильность в настоящей жизни. Если объединить все представления, получается, что здоровая жизнь - это жизнь отдельного человека, чтобы провести профилактику болезней и укрепить здоровье. А также понятие человеческой жизнедеятельности, направленное на повышение и улучшение здоровья при соответствующем питании, физической подготовке, моральном настроении и отказе от вредной привычки.

Что является основой здорового стиля жизни? Выявлено ряд ключевых пунктов:

1. Человек в ЗОЖ - субъект, а жизнь и социальные статусы - объект.
2. Человек, реализуя ЗОЖ, является одним целым с биологией и социальностью.
3. В основе формирования ЗОЖ является личностная мотивация. Это означает, что у каждого человека есть своя система здоровья, он использует свой метод и средство для осуществления ЗОЖ, но соблюдая социальные нормы.

Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения полагают, что здоровый человек находится в состоянии полного психического, социального, физического здоровья. Многие авторы считают, что на здоровье человека оказывают влияние следующие факторы: ведение здорового образа жизни — 30%, окружающая среда — 30%, генетика — 20%, наследственность — 20%.

Самыми распространенными и основными вредными привычками являются курение и алкоголь, про их вредные воздействия на организм

подростка можно говорить бесконечно. Но большинство людей не знают о вреде, который причиняют эти привычки, и они не представляют себе существования без них. Неоднократно доказано, что курение и алкоголь неблагоприятно влияют на восприятие учебного материала.

При воспитании в студентах стремления к ведению здорового стиля жизни преподаватель обязан компетентно отметить цели и задачи и создать направления действий в достижении данной цели. При разработке оздоровительных программ нужно принимать во внимание возраст и личные особенности каждого студента. Без личного желания и заинтересованности достижение цели происходит медленнее и сложнее. Необходимо поддерживать мотивацию студента на каждом этапе по пути к достижению цели. Для этого педагог может применять различные средства и методы: похвала, одобрение, разнообразие занятий с применением подвижных и спортивных игр, умеренное количество заданий – способствуют повышению мотивации [2].

Для того чтобы избавиться от вредной привычки, важно осознать саму проблему человека. На сегодняшний день существует множество методов лечения этих заболеваний: лекарственные препараты, гипнозы, разные кодировки организма, народные препараты и комплексное лечение.

У каждого человека индивидуальный режим дня, зависящий от состояния здоровья, состояния работоспособности, интересов и предпочтений. Режим помогает сформировать организацию, навыки и привычки. Соблюдая такой режим дня, можно повысить эффективность умственного труда и силы физической деятельности, также сформировать четкие ритмы жизнедеятельности, укреплять здоровье, улучшать рабочую способность студента [3].

Еще одна важная составляющая здоровья студента – рациональная диета, она представляет физиологически правильно сформированную диету здорового человека, учитывая его возрастные особенности, трудовые

отношения и климатические условия жизни. Вместо продуктов с полезными веществами студенты часто используют однообразные продукты – полуфабрикаты и малополезные продукты, а также фаст-фуды. Особенно опасно, что подрастающее поколение часто питается «на ходу» и «на бегу». Всё это может привести к различным заболеваниям желудка, кишечника и желудочно-кишечного тракта. Таким образом, для оздоровления студентов очень важна сбалансированная диета.

Физические упражнения являются основой оптимального режима движения. Наша страна остро стоит перед проблемой студенческого спорта, потому что студенты физически и психологически перегружены образовательным процессом.

Многие ВУЗы решают эту проблему посредством мотивации студентов, восстановления спортивной традиции и пропаганды здорового образа жизни. В связи с отсутствием спорта в жизни студента происходит нарушение здоровья, нарушение рационального использования своей энергетики. Таким образом, заниматься спортом – одна из составляющих, направленных на сохранение здоровья и повышение уровня здоровья.

Было проведено анкетирование среди студентов второго курса СевГУ, перед лекцией и после о ведении здорового образа жизни. По результатам опроса, после проведенной лекции на 32% студентов больше узнали о проблемах молодежи здорового образа жизни и изменили свое отношение в области ЗОЖ, занятий физкультурой и правильным питанием.

Выводы

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т.к. только здоровый человек может быть счастлив. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья, а проведение лекций на эту тему на прямую зависит на

заинтересованность студентов вести здоровый образ жизни.

Литература

1. Лешкевич, С.А. Влияние образа жизни студентов на физические показатели / С.А. Лешкевич // Modern Science. 2021. - № 5-1. - С. 304-306.
2. Лешкевич, С.А. Роль преподавателя в формировании у студентов знаний и мотивации ведения здорового образа жизни / С.А. Лешкевич, Н.Г. Улеева // Modern Science. 2021. № 5-4. - С. 168-171.
3. Радакина, Д.С. Влияние физической культуры на успеваемость студента / Д.С. Радакина, А.С. Мухамбетова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2015. - № 4 (17). - С. 198-202.

УДК 615.825

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ САЛИНГ СИСТЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*Лукьяненко Виктор Павлович, доктор педагогических наук, профессор,
Дрейбант Александр Александрович, аспирант, Ставропольский
государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь*
777drejbant@mail.ru

Аннотация. В статье представлено краткое описание метода – салинг системы. Отражены результаты применения данного метода в физической реабилитации младших школьников с ДЦП, а также его динамика в условиях реабилитационного центра. Представлен опыт работы инструкторов по физической культуре при совместном участии с родителями во время занятия. Раскрыты тонкости работы с детьми, имеющими разные формы ДЦП. Представлены показания и противопоказания к применению метода – салинг система на занятиях по физической культуре и эффективность его применения. Данная статья будет полезна не только студентам, но и инструкторам по физической культуре.

Ключевые слова: физическая реабилитация, салинг система, двигательные нарушения, младшие школьники, детский церебральный паралич.

EXPERIENCE OF USING THE SALING SYSTEM IN THE FORMATION OF VITAL MOTOR SKILLS IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

*Lukyanenko Viktor Pavlovich, doctor of pedagogical sciences, professor,
Dreybant Alexandr Alexandrovich, postgraduate student, Stavropol State
Pedagogical Institute, Russia, Stavropol*

Abstract. The article presents a brief description of the method – saling system. The results of the application of this method in the physical rehabilitation of younger schoolchildren with cerebral palsy, as well as its dynamics in the

conditions of a rehabilitation center, are reflected. The experience of physical education instructors with joint participation with parents during the lesson is presented. The subtleties of working with children with different forms of cerebral palsy are revealed. Indications and contraindications to the use of the saling system method in physical education classes and the effectiveness of its application are presented. This article will be useful not only for students, but also for physical education instructors.

Keywords: physical rehabilitation, saling system, motor disorders, primary school children, cerebral palsy.

Введение

В настоящее время коррекция двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с ДЦП остается актуальной проблемой. По данным Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации (Росстат) общая численность детей-инвалидов в России неуклонно увеличивается. Так, если в 2016 г. (на 1 января года) она составляла 617,0 тыс. человек, в 2017 г. она равнялась 636,0 тыс. детей, в 2018 г. – 651,0 тыс. детей, а к 1 января 2019 г. – 670,1 тыс. детей [5]. Поэтому необходима в настоящее время своевременная физическая реабилитация таких лиц. Особую категорию составляют дети, страдающие ДЦП, так как несформированность двигательных навыков у них не позволяет социализироваться в обществе и затрудняет их жизнь. Поэтому и существуют реабилитационные учреждения, деятельность которых направлена на устранение данного недуга. В реабилитационном центре г. Ставрополя имеются различные методы коррекции двигательных нарушений, и об одном из них пойдет речь.

Одним из методов формирования жизненно важных двигательных навыков у младших школьников с ДЦП, применяемым в условиях Государственного бюджетного учреждения социального обслуживания (ГБУСО) «Ставропольский реабилитационный центр для детей и

подростков с ОВЗ» является метод – салинг системы на занятиях по физической культуре. Он показывает свою эффективность, начиная с 2014 года и по настоящее время. Результаты фиксируются в специальных журналах. Младший школьник с ДЦП посещает занятия по физической культуре каждый день в течение 21 дня реабилитационного цикла, каждое по 30 минут.

Основная часть

Система Салинг представляет собой металлическую конструкцию, которая включает в себя системы шкивов, грузов, тросов и поясов, направленных на укрепление и растяжку мышц. Это достигается за счет резиновых натяжителей и грузов, которые в свою очередь подбираются индивидуально для каждого ребенка, а также учитывается уровень физической подготовки детей с ДЦП [2]. Занятия на данном методе проходят только в индивидуальной форме.

Главным достоинством Салинг системы является выполнение произвольных движений в вертикальном положении. Что в свою очередь увеличивает силу и выносливость, развивает вестибулярный аппарат, улучшает баланс, координацию, уменьшает неконтролируемые движения, улучшает пространственную ориентацию, способствует развитию мелкой и крупной моторики, происходит укрепление мышц и улучшение их функций, повышается двигательная активность, появляются новые двигательные навыки, позволяющие младшему школьнику с ДЦП самостоятельно себя обслуживать [1].

Перед началом занятия рекомендуется сначала провести с инструктором комплекс упражнений по ПНФ-терапии (суставная гимнастика), так как это подготовит и разогреет мышцы младшего школьника с ДЦП. Огромным достоинством применения салинг системы является то, что ребенок зафиксирован в вертикальном положении и за счет этого инструктору по ФК проще давать инструкции, перемещаться

относительно ребенка, корректировать имеющиеся двигательные навыки и т.д.

Салинг система применяется для всех форм ДЦП (по Семеновой К.А.) [3].

Для детей младшего школьного возраста с формой спастической диплегии основной упор делается на нагрузку и увеличение подвижности суставов нижних конечностей за счет ослабления боковых натяжателей. Используются такие упражнения как приседания, опора на одно колено с последующим вставанием на одной ноге и отработка навыка ходьбы и опоры на ноги.

Особенность построения и хода занятия с младшим школьником с двойной гемиплегической формой заключается в активной нагрузке не только нижних конечностей, но и верхних в том числе. Кроме выше перечисленных упражнений используются такие как: поднимание и опускание рук, потягивания обеими руками в правую и левую стороны и отработка упражнения опоры на руки из положения стоя в положение лежа.

Для детей младшего школьного возраста с гемипаретической формой основной упор всегда делается на пораженную часть конечностей.

Особенностью построения занятия с младшим школьником с атонически-астатической формой ДЦП является увеличение нагрузки на все мышцы ребенка. Кроме всех упражнений упомянутых ранее при этой форме используются упражнения направленные на распределение веса «ходьба медведя», стояние на одной ноге, прыжки, наклоны верхней части тела вперед, не сгибая колен, для укрепления мышц спины и растяжки мышц задней поверхности бедра.

Все упражнения подбираются индивидуально в зависимости от интеллектуальной сохранности и физической подготовленности ребенка. Во всех случаях, когда младший школьник с ДЦП не может выполнить упражнения самостоятельно, они выполняются пассивно с помощью

инструктора. После нескольких повторений ребенку предлагается самому выполнить упражнения. По мере освоения движения и повышения тренированности количество повторений последовательно возрастает. С помощью системы Салинг упражнения могут выполняться из исходных положений: сидя, стоя и лежа на животе.

В конце реабилитационного цикла родители получают рекомендации от инструкторов по ФК, за счет чего соблюдается принцип системности и непрерывности.

В результате занятий младшие школьники с ДЦП без посторонней помощи стали выполнять разные варианты ходьбы — приставным шагом, назад; увеличилась скорость ходьбы, появилось умение бегать, дети научились вставать с пола, улучшились опора на нижние конечности, сила рук и ног. Младшие школьники с двойной гемипаретической формой стали лучше удерживать голову, сидеть на стуле, удерживая ноги на опоре, а также научились самостоятельно вставать со стула и совершать несколько шагов.

Выводы

В ходе проведенных занятий была получена следующая динамика: у 97% детей снизился патологический мышечный тонус в нижних конечностях; у 59% детей снизился патологический мышечный тонус в верхних конечностях; у 87% детей увеличился объем движений в голеностопных суставах; у 29% увеличился объем движений в тазобедренных суставах; у 21% увеличился объем движений в коленных суставах. После курса занятий дети стали лучше удерживать голову, научились без посторонней помощи выполнять разные варианты ходьбы — приставным шагом, назад; увеличилась скорость ходьбы. В результате, применение салинг системы на занятиях по физической культуре с детьми младшего школьного возраста с ДЦП по формированию жизненно важных двигательных навыков показало свою эффективность.

Литература

1. Алабин, В.Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справочник / Алабин В.Г., Скрипков А.Д. - Минск: Высш. шк., 2011. – 340 с.
2. Гросс, Н.А. Оптимизация физических нагрузок с учетом функционального состояния при двигательной реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гросс Н.А. - М., 2000 – 24 с.
3. Жуков, Е.К. Биомеханика физических упражнений / Жуков Е.К., Котельникова Е.Г., Семенова Д.А. - М.: Физкультура и спорт, 2015. – 380 с.
4. Семенова, К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом / К.А. Семенова. – М.: ИД «Закон и порядок», 2007. – 616 с.
5. Федеральная служба государственной статистики. Положение инвалидов: детская инвалидность. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964>

УДК 378

**ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ
ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Магомедов Руслан Расулович, доктор педагогических наук, профессор,
Галкина Мария Вадимовна, аспирант, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь*
pakhomova.mariya@list.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема воспитания и сохранения нравственных качеств у будущих учителей физической культуры в условиях модернизации системы образования, а также показан педагогический потенциал волонтерской деятельности, как один из способов формирования нравственных качеств личности.

Ключевые слова: ценности, волонтерская деятельность, нравственность, духовно - нравственное воспитание, личность.

**FORMATION OF MORAL QUALITIES OF FUTURE PHYSICAL
EDUCATION TEACHERS BY MEANS OF VOLUNTEER ACTIVITY**

*Magomedov Ruslan Rasulovich, doctor of pedagogical sciences, professor,
Galkina Maria Vadimovna, postgraduate student, Stavropol State Pedagogical
Institute, Russia, Stavropol*

Abstract. This article discusses the problem of education and preservation of moral qualities of future physical education teachers in the conditions of modernization of the education system, and also shows the pedagogical potential of volunteer activity as one of the ways of forming moral qualities of a person.

Keywords: morality, values, volunteer activity, moral education, personality.

Введение

Системы воспитания и образования выступают одним из главных социальных институтов общества. В настоящее время постоянно протекают процессы, приводящие к разным трансформациям. Мы хотим выделить некоторые из них: высокий темп расширения и углубления знаний, новые требования для подготовки будущих специалистов, а также изменение характера профессиональной деятельности. Эти все изменения нужны для успешной реализации личностных качеств человека. На сегодняшний день происходящие в мире политические и социальные процессы приводят к изменению духовно-нравственного сознания общества. Это оказывает влияние на ценности подрастающего поколения, искажение ранее существовавших убеждений и взглядов [1, с. 76].

Основная часть

Человек не рождается с врожденной нравственностью.

Нравственность – это продукт воспитания, основа личности человека, роль ее огромна, и поэтому столь важно, как можно раньше ознакомить человека с нравственными ценностями [4, с. 43].

В основе нравственного воспитания лежат как общечеловеческие ценности, выработанные в процессе исторического развития, так и новые нормы, принятые на современном этапе развития. К общечеловеческим нравственным качествам относят: честь, совесть, ответственность, порядочность, долг, гуманность, трудолюбие, уважение к старшему поколению. К новым нравственным нормам относят: уважение к государственным символам, к органам власти, патриотизм, требовательность, гражданственность, милосердие [5, с. 64].

Н.Г. Аверина пишет, что «недостаток нравственного воспитания подрастающего поколения составляет одно из огромных проблем настоящего, с которым необходимо бороться, иначе человечество дойдет до нравственного разложения и окончательной гибели» [2, с. 43].

Политические, экономические и социальные изменения в мире и стране, а также научно-технический прогресс ставят перед молодым человеком новые повышенные требования. Молодой специалист, окончив высшее или средне-специальное заведение, должен выйти в этот взрослый мир не только профессионально подготовленным, но и зрелым и самостоятельным человеком. Он должен осознавать свою роль перед государством и обществом в целом.

Часто бывает, что молодые люди теряются в социуме по выходу из образовательных учреждений. Отсутствие положительных жизненных ориентиров, недостаточная социализация в обществе, слабая мотивация для профессиональной деятельности приводят к тому, что человек с трудом адаптируется во взрослую жизнь. Трудно в такой обстановке оставаться целостным человеком, воспринимать возникшие перемены зрело и относится к проблемам, как к перспективе личностного роста.

Очень важно в любой сложившейся ситуации иметь внутренний стержень, фундамент. Нравственное становление человека играет значительную роль для укрепления личного внутреннего стержня. Процесс формирования нравственных качеств проходит, как правило, в тесном взаимодействии с обществом. Именно общество способно помочь молодому человеку укрепиться в своих стремлениях и убеждениях. В свою очередь, окружающая среда тоже должна быть нравственной. Именно такой средой и может стать волонтерская деятельность. Деятельность, направленная на решение социальных, педагогических, культурных, экологических проблем общества [5, с. 83].

У будущих учителей физической культуры задача развития и сохранения нравственных качеств в системе образования является одной из наиболее актуальных, т.к. признание моральных ценностей, формирование духовно-ценностного ориентира личности во все времена имело для педагога социально-педагогическое значение. Для этого требуется

модернизация системы образования, которая привела бы к решению новых педагогических проблем [1, с. 58].

Говоря о формировании нравственных качеств у будущих учителей физической культуры, то важно выявить особенности этой социальной возрастной группы, результатом реализации которой будет подготовка к выполнению по определенной методической программе социальных и профессиональных ролей в духовной и материальной сфере общества [6, с. 118].

Диагностика выявления уровня сформированности нравственно-этических качеств проводилась среди студенческой молодежи в образовательной организации г. Ставрополь ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт». Целью являлось выяснить каков уровень сформированности духовно-нравственных качеств у студентов на данный момент. Диагностические мероприятия проходили в марте 2021 года. Выборочно были взяты для исследования второй и пятый курсы факультета искусств и физической культуры (ФИ и ФК).

В первом вопросе исследовалась система ценностей. Были определены следующие ценности: семья, любовь, деньги, признание, вера, друзья, карьера. Результаты приведены в таблице 1. Можно было выбрать несколько вариантов ответов, но не больше трех.

Таблица 1 - Результаты выборов студентов 2 курса

№	Ценности	Кол-во (%)
1.	Семья	15%
2.	Друзья	25%
3.	Деньги	20%
4.	Карьера	15%
5.	Любовь	10%
6.	Признание в обществе	8%
7.	Религия	1%

Место и роль физической культуры в современном обществе

Благодаря первому опросу мы выделили систему ценностей студентов данной группы.

Из таблицы видно, что на первое место студенты поставили друзей и деньги. На третье место большая часть респондентов поставили семью. Дальше идут карьера, любовь, признание в обществе и религия. У большей части респондентов совпали первая и последняя ступени иерархии ценностей. На первом месте оказались друзья. Молодые люди объясняли это следующим образом: «человек – явление социальное», «любому человеку нужна поддержка и опора».

На последнем месте оказалась религия. Ответы респондентов: «мне некогда ходить в церковь», «жизнь изменилась, и жить по законам Библии трудно». Такой низкий процент говорит о том, что молодежь забывает о духовном в пользу материальных благ.

Во втором вопросе выявлялись потребности молодых людей, ориентированные на будущее. Было предложено шесть вариантов и графа «другое», куда можно было вписать вариант, не предложенный в общем перечне. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты выборов студентов 2 курса относительно их потребностей

№	Потребности	Кол-во (%)
1.	Деньги	23%
2.	Поддержка близких людей	18%
3.	Уверенность в себе	18%
4.	Хорошая работа	17%
5.	Образование	12%
6.	Поддержка государства	11%
7.	Другое	0%

Свой вариант не предложил ни один из респондентов. На первом месте оказались деньги – 23%. Те, кто выбирал этот вариант, объясняли это тем, что, имея деньги, можно задумываться о создании семьи и саморазвитии. Но пока что у них нет такой возможности, т.к. имеющих

денег у них хватает только на необходимый минимум. Так же многим нужна поддержка близких и уверенность в себе. Хорошая работа была менее популярна среди ответов, т.к. ее ассоциируют с удовлетворением и признанием, и только потом с деньгами. Образование оказалось в числе последних. Респонденты это объясняли тем, что, если ты что-то умеешь и у тебя есть связи, не обязательно несколько лет учиться. На последнем месте оказалась поддержка государства – 11%. Это является результатом влияния СМИ и Интернета. Молодые люди не знают о программах, направленных на поддержку молодежи и считают, что государство не принимает участия в их жизни. Отношение к государственной поддержке у большинства респондентов скорее отрицательное.

В третьем вопросе выявлялись предпочтения молодых людей в отношении свободного времени. Так же было предложено шесть вариантов и свой в качестве седьмого. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты опроса студентов 2 курса их предпочтений в проведении свободного времени

№	Проведение свободного времени	Кол-во (%)
1.	Спорт	50%
2.	Общение с семьей и друзьями	17%
3.	Отдых (кино, прогулки в парке и т.п.)	13%
4.	Подработка	8%
5.	Иностранный язык	7%
6.	Новая специальность	4%
7.	Свой вариант ответа	1%

Как видно из таблицы, половина респондентов хотели бы больше времени уделять занятиям спортом. Это говорит о том, что вопрос здоровья для современной студенческой молодежи актуален. На втором месте общение с семьей и друзьями, что указывает на то, что человек – личность социальная, которая развиваться может только в социуме. Меньше всего молодым людям хотелось тратить время на освоение новой специальности

– всего 4%. 2 человека предложили свой вариант – забота о доме: ремонт или облагораживание.

Вывод: свободное время молодые люди хотели бы проводить с пользой. В первую очередь для себя, но при правильном подходе времяпрепровождение молодежи может стать социально полезным.

Проведя данное социально-педагогическое исследование, нами сделан вывод, что студенты группы 2 курса не уделяют должного внимания развитию таких нравственных качеств, как честь, совесть, смелость, доброта, трудолюбие. Действия молодых людей направлены на достижение их собственных интересов и материальных благ. В беседе на классном часе, посвященном обсуждению результатов исследования, один из студентов сказал: «Почему нельзя лгать? Можно, если ты добьешься желаемого, и никому от этого не станет хуже».

Представим результаты диагностики студентов педагогического института. Для исследования была выбрана группа 5 курса ФИ и ФК, количество студентов – 17, в возрасте 22-23 лет. В группе обучаются девушки и юноши на бюджетной основе.

Исследование системы ценностей у студентов 5 курса ФИ и ФК показали следующие результаты. Результаты приведены в таблице 5. Можно было выбрать несколько вариантов ответов, но не больше трех.

Таблица 5 - Результаты выборов студентов 5 курса относительно системы ценностей

№	Ценности	Кол-во (%)
1.	Семья	38%
2.	Любовь	22%
3.	Признание в обществе	19%
4.	Карьера	16%
5.	Друзья	16%
6.	Деньги	12%
7.	Религия	6%

Место и роль физической культуры в современном обществе

В тройку ценностей студенческой молодежи 5 курса ФИ и ФК вошли – семья, любовь и признание в обществе. Далее следуют – карьера, друзья и деньги, и в заключение выборов – религия.

Отметим, что для студентов первого и пятого курса ФИ и ФК ценность семьи стоит на первом месте.

Второй вопрос направлен на выявление потребностей студенческой молодежи СГПИ, ориентированные на будущее. Было предложено шесть вариантов и графа «другое», куда можно было вписать вариант, не предложенный в общем перечне. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты выборов студенческой молодежи 5 курса ФИ и ФК относительно их потребностей

№	Потребности	Кол-во (%)
1.	Поддержка близких людей	26%
2.	Образование	22%
3.	Хорошая работа	19%
4.	Деньги	18%
5.	Уверенность в себе	18%
6.	Поддержка государства	15%
7.	Другое	3%

У студенческой молодежи пятого курса ФИ и ФК иные потребности, на первое место они ставят поддержку близких людей. Далее следует ценность образования и получение хорошей работы, что говорит о нацеленности студентов вуза на получение образования и дальнейшее профессиональное определение в сфере получаемой профессии.

Студенты 5 курса ФИ и ФК отметили и другие ценности, такие как: создание семьи, рождение детей, помощь родным.

Отметим, что параметр «поддержка государства» также остается среди наименьших выборов студентов вуза, что свидетельствует о том, что студенческая молодёжь мало знает о государственных программах, направленных на помощь молодым специалистам, молодым семьям, о

реализации программ молодежной политики и не склонны доверять или надеяться какую-либо помощь.

Предпочтения студенческой пятого курса ФИ и ФК в отношении свободного времени. Так же было предложено шесть вариантов и свой в качестве седьмого. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты опроса студентов 5 курса ФИ и ФК относительно их предпочтений в проведении свободного времени

№	Проведение свободного времени	Кол-во (%)
1.	Отдых (кино, прогулки в парке и т.п.)	26%
2.	Общение с семьей и друзьями	25%
3.	Иностранный язык	15%
4.	Спорт	14%
5.	Подработка	12%
6.	Новая специальность	8%
7.	Свой вариант ответа	10%

Студенты вуза более активно отмечали «свой вариант ответа», в целом все предложения студентов касались саморазвития и творчества. Например, указывалось следующее: рисование, занятия вокалом, профессиональное саморазвитие, шитье и вышивка, чтение, тренинги общения.

Для выявления уровня нравственной воспитанности студенческой молодежи института нами использовалась «Диагностика нравственной воспитанности по методике М.И. Шиловой» (приложение 3). Согласно данной методики оценивать уровень нравственной воспитанности студентов должны кураторы групп или родители обучающихся. В нашем случае, такую оценку давали кураторы групп.

Результаты диагностики по данной методике были распределены по четырем показателям: высокий уровень воспитанности, средний уровень, низкий уровень и невоспитанность. Для наглядности результаты представлены в диаграмме на рисунке 1.

На диаграмме наглядно видно, что уровень сформированности нравственных качеств у студентов 5 курса, значительно выше, чем у студентов первого курса ФИ и ФК. Высокий уровень демонстрируют 30% на пятом курсе и 8% на втором курсе. Также невоспитанность демонстрируются у 1% у 5 курса и 12% у студентов 2 курса.

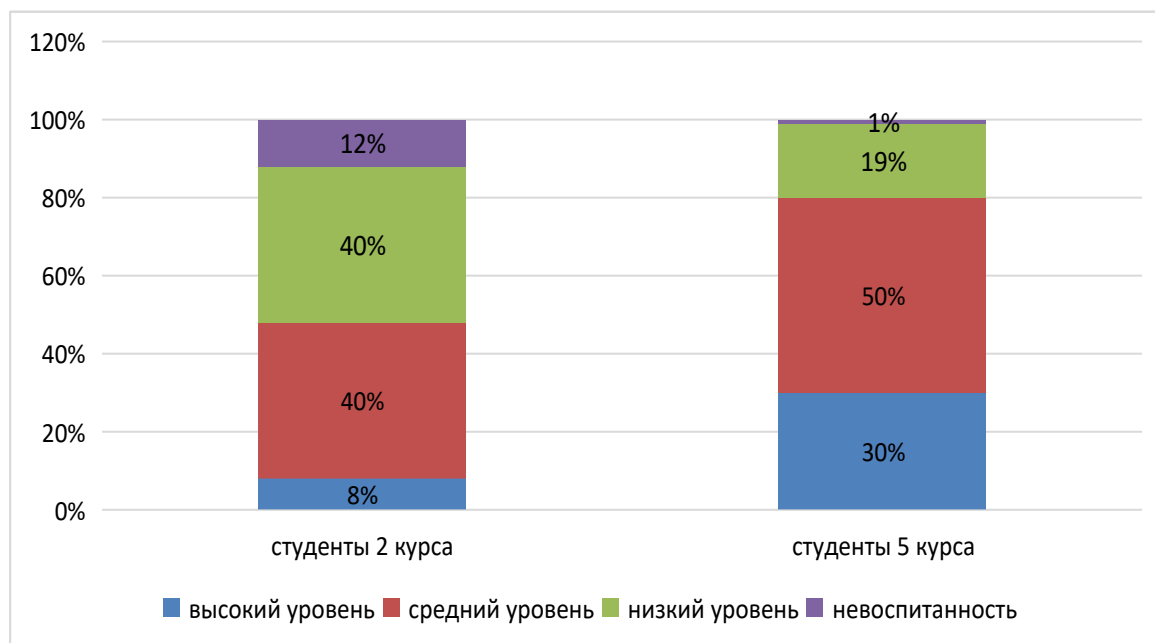


Рисунок 1 – Показатели уровня нравственной воспитанности студенческой молодежи по методике М.И. Шиловой

Нами также была проведена диагностика нравственной самооценки студенческой молодежи (автор Колмогорцева Л.Н.). Согласно данной методике студенты самостоятельно отвечали на вопросы и оценивали себя по ряду показателей нравственной воспитанности. Обработанные данные по инструкции методики показали, что уровень нравственной воспитанности распределяется неравномерно.

Результаты диагностики нами также представлены в диаграмме (рис. 2) и распределены по уровням: высокий уровень, средний, ниже среднего и низкий уровень.

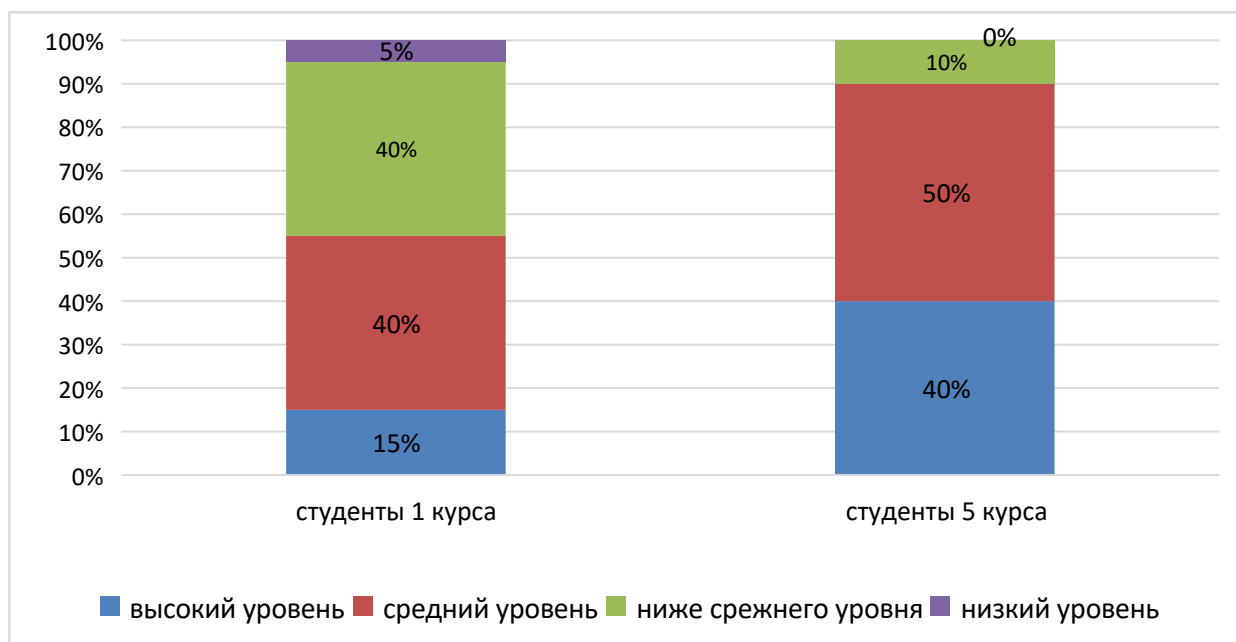


Рисунок 2 – Показатели уровня нравственной воспитанности самооценки студенческой молодежи по методике Л.Н. Колмогорцевой

Результаты самодиагностики нравственного воспитания студенческой молодежи значительно лучше, чем оценка нравственного воспитания кураторами групп образовательных учреждений в которых учатся студенты. В тоже время, отметим, что уровень ниже среднего показывают 40% студентов 2 курса, а 5 курса – только 10%. Среди студентов 2 курса показали 5% низкий уровень, и 0% среди студентов 5 курса.

Таким образом, результаты диагностики духовно-нравственного воспитания студентов ФИ и ФК позволяют сделать ряд обобщающих выводов:

- уровень духовно-нравственного воспитания у студентов 5 курса выше, чем у студентов института в рамках сделанной выборки 2021 г., поэтому для формирующего эксперимента мы возьмем 2 курс;
- студенты 2 курса значительно ниже определяют для себя ценность образования, в тоже время как студенты 5 курса отмечают значимую личную ценность образования;

- преобладают средний уровень нравственного развития у студентов 5 курса, а у студентов 2 курса преобладают – средний и ниже среднего в сделанной выборке.

Выводы

Мы считаем, что в образовательных учреждениях готовящих учителей физической культуры стоит обратить внимание на изучение процесса воспитания нравственного начала у студентов, средствами волонтерской деятельности, чтобы сократить безнравственность (асоциальные и аморальные виды деятельности, преувеличение важности поиска путей легкого обогащения и роли материальных потребностей, потребительский подход к окружающим, отсутствие социальных норм поведения, непринятие положительного опыта прошлых поколений, отсутствие патриотизма и др.).

Студенческие годы созданы для развития и формирования личности, которая способна найти свое место и быть полезной для общества [2, с. 113].

В педагогических институтах функционирование волонтерской деятельности вызывает особый интерес среди будущих учителей. Это связано с тем, что учителя физической культуры достаточно подвижная и коммуникабельная группа волонтеров. Именно волонтерская деятельность помогает активизации творческой инициативы студентов. Ее основой выступает благотворительность, выполняющая функцию сохранения и передачи духовных традиций.

Данный вид деятельности запускает механизм развития социально-значимых качеств личности: развитие коммуникативной стороны личности; формирование лидерских навыков; выработка исполнительской дисциплины; умение отстаивать свои права и интересы; проявление инициативности [3, с. 46].

Осуществление поиска педагогических средств, которые позволяют формировать нравственные качества будущих учителей физической

культуры, осуществляют самореализацию личности человека. Занимаясь волонтерской деятельностью, студент правильно оценивает занимаемое место и роль в социуме.

Таким образом, для будущих учителей физической культуры волонтерство является эффективным средством развития духовно - нравственных качеств и выступает решением личностных и социально - актуальных проблем [2, с. 87].

Литература

1. Басов, Н.Ф. Социальная педагогика. Учебное пособие для ВУЗов / Н.Ф. Басов. – М.: КноРус, 2018. - 230 с.
2. Богданова, Е.В. Теория и практика организации волонтерской деятельности студентов / Е. В. Богданова; М-во образования и науки РФ, Новосибирский гос. пед. ун-т. – Новосибирск: НГПУ, 2013. – 156 с.
3. Воронцова, А.В. Развитие волонтерства в молодежной среде / А.В. Воронцова // Отечественный журнал социальной работы. – 2012. – № 1. – С. 113-121.
4. Гогоберидзе, А.Г. Теоретическая педагогика. Путеводитель для студента / А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунская. - М.: ЦПО, 2017. - 128 с.
5. Голованова, Н.Ф. Педагогика: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Н.Ф. Голованова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 377 с.
6. Лукина, А.К. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.К. Лукина. - М.: Инфра-М, 2019. - 240 с.

УДК 615.851 : 37.012

ГЛОБАЛЬНЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Магомедов Руслан Расулович, доктор педагогических наук, профессор,
Ставропольский государственный педагогический институт,
Ромаева Наталья Борисовна, доктор педагогических наук, профессор,
Ставропольский краевой институт развития образования и
переподготовки работников образования, Россия, Ставрополь*
marus-stv@yandex.ru

Аннотация. Болезни современного человека обусловлены его образом жизни и повседневным поведением. Роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности в последние годы в нашей стране активно возрастает. Выявление глобальных трендов здоровьесберегающих технологий дает современной науке и предпринимателям возможность создать новые перспективные коррективы и процессы построения физического воспитания населения России и всего мира.

Ключевые слова: здоровье сберегающие технологии, здоровый образ жизни телесно-двигательная культура, глобальные тренды, цифровизация, пандемия.

GLOBAL TRENDS HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

*Ruslan Rasulovich Magomedov, doctor of pedagogical sciences, professor,
Stavropol State Pedagogical Institute, Romayeva Natalia Borisovna, doctor of
pedagogical sciences, professor, Stavropol Regional Institute for the
Development of Education and Retraining of Education Workers,
Russia, Stavropol*

Abstract. Diseases of modern man are caused by his lifestyle and everyday behavior. The role of physical exercises in health promotion, prevention of various diseases, leisure activities, prolongation of life and creative activity has

been actively increasing in our country in recent years. The identification of global trends in health-saving technologies gives modern science and entrepreneurs the opportunity to create new promising adjustments and processes for building physical education of the population of Russia and the whole world.

Keywords: health-saving technologies, healthy lifestyle, physical and motor culture, global trends, digitalization, pandemic.

Введение

В настоящее время, стало естественно и понятно, что современная медицина не может не только предотвратить, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом болезненных процессов и состояния в живом организме патологий. Интерес к здоровью сберегающим технологиям (ЗСТ), здоровому образу жизни (ЗОЖ), культуре телесно-двигательной активности привлекает все более пристальное внимание и специалистов, и широких кругов населения. Это не в последнюю очередь обусловлено осознанием истинности и серьезности древнего изречения: искусство продлить жизнь – это искусство не укорачивать ее [2].

На сегодня становится все понятнее, что болезни, в том числе и COVID-19, современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровье сберегающие технологии и здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. Подтверждается это, в частности, тем, что в развитых экономически странах мирового сообщества осуществляется снижение показателей детской смертности на 80%, а смертности населения на 94%, происходит увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% и это связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни, труда, отдыха и рационализацией образа жизни людей. Вместе с тем, в России 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни [1, с. 106.].

Основная часть

Роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности в последние годы в нашей стране активно возрастает. Занятия оздоровительной физической культурой положительно влияют на физическое здоровье человека, на функциональное состояние дыхательной сердечно-сосудистой, и других систем организма, способствуя гармоничному физическому развитию и хорошей физической подготовленности человека. Отмечается положительное влияние занятий и на психическое здоровье человека, так как возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга стягивает на себя более слабые очаги возбуждения в других частях мозга. Вследствие чего после занятий физическими упражнениями снимается психическое напряжение, улучшаются показатели самочувствия, активности и настроения занимающихся. Коррекция недостатков телосложения, преодоление трудностей в ходе занятий физической культурой, спортом и соревнований, вместе с другими факторами, положительно влияют на самооценку занимающихся [3, с. 3; 5].

Телесно-двигательная культура и спорт человека, имеет фундаментальное значение для его общего развития. В теории и практике педагогической антропологии для изучения и освоения его генетического потенциала, телесно-двигательной культуры, развития мозга, психики и др., имеются отечественные научные исследования теоретико-экспериментального обоснования форм организации образования в области физической культуры и спорта (А.П. Матвеев, В.М. Минбулатов, Р.Р. Магомедов, В.Н. Курьсь, В.П. Лукьяненко, К.Д. Чермит и др.). Во многом это связано с тем, что в условиях, когда целенаправленно не сформирована сознательная установка на физическое совершенствование и, прежде всего, на самосовершенствование, занятия физическими упражнениями и спортом с целью получения материальных благ и удовлетворения собственных

тщеславных амбиций отнюдь не способствуют формированию как общей культуры, так и физической культуры личности в частности [6].

Антропологические основы современного педагогического образования предусматривают следующие формы знаний о здоровье сберегающих технологиях, здоровом образе жизни и двигательной культуре человека: теоретические, инструкторские, методические, практические; рекреационные и др. Сеченов И.М. основатель первой русской физиологической школы и естественно-научного материалистического направления в психологии, науки о поведении говорил о том, что *«без движения нет никакого обучения и мысли, без мысли и обучения нет движения. Без движения нет Человека»* [7].

Сегодня ситуация и интерес человека к ЗСТ, ЗОЖ и телесно-двигательной активности развивается как необходимая неременность и насущная неизбежная потребность. Оздоровительные здоровье сберегающие технологии, здоровый образ жизни переживают настоящий бум и ажиотаж. До пандемии COVID-19 здоровье и хорошее самочувствие уже были приоритетом для россиян, но сейчас на фоне постоянного стресса и прекращающейся эпидемии, эта проблема особенно стоит в фокусе внимания людей в большинстве стран мира.

В исследованиях современных отечественных и зарубежных ученых выделяется ряд категорий хорошего здоровья, которые больше всего интересуют людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом. К этим категориям можно отнести: *здоровье* (здоровый образ жизни), *фитнес* (формат домашних тренировок онлайн или офлайн живые инструкторы, энергия группы), *питание* (приложения для питания и диетические программы), *сон* (приложения, гравитационные одеяла, умные матрасы и т.д.), *внешний вид* (одежда для отдыха и спорта), *ментальное здоровье* (внутренне состояние, эмоциональное и умственное благополучие человека) [5].

Выявление глобальных трендов здоровье сберегающих технологий дает современной науке и предпринимателям возможность создать новые перспективные корректировки и процессы построения физического воспитания населения России и всего мира.

Первый тренд – «цифровизация». Пандемия стала катализатором стремительного развития цифровых технологий в области здоровья. Люди обращаются к трекерам (GPS, IP-адреса), фитнес-браслетам, приложениям и различным носимым устройствам, чтобы отслеживать и оптимизировать свое здоровье. *Второй тренд* – «конвергенция категорий здоровья», процесс сближения, схождения, компромиссов. Возможности восстановления баланса тела и разума, физического и ментального. Улучшение настроения в дополнение к росту мышц. *Третий тренд* – «персонализация». Индивидуальные рекомендации, персональный тренер, специальное меню. Стартапы (технологические компании и оздоровительные службы), например, программы индивидуального питания и советы по здоровому образу жизни на основе анализа мочи. *Четвертый тренд* – «натуральные компоненты». Человек заинтересован в натуральных и чистых составах продуктов питания, косметики, средств по уходу, витаминов, биодобавок, одежды и товаров для дома. *Пятый тренд* – «экологичность». Бренды, которые позволяют людям жить экологичнее (от чистых ингредиентов до перерабатываемой упаковки). *Шестой тренд* – «инклюзивность». Подход инклюзивности тела, сосредоточенность не на том, как человек выглядит, а на его ментальном и духовном здоровье. *Седьмой тренд* – «научный подход». Научная и достоверная и обоснованная информация. *Восьмой тренд* – «бесконтактные услуги». Ранее считалось, что wellness (англ. «хорошее здоровье» или «благополучие») – это криотерапия, соляные пещеры, витаминные капельницы, барокамеры, автоматический массаж, капсулы релаксации, Спа-салоны – с цифровым доступом. *Девятый тренд* – «calmtainment-

успокоение (пауза)». Цифровые платформы, которые направлены на успокоение или напоминание о необходимости сделать паузу. *Десятый тренд* – «корпоративное здоровье». В приоритете виртуальные оздоровительные услуги: телемедицина, онлайн-тренировки, онлайн-консультации, корпоративные подписки (Fiit for Work, США и Британия) на приложения о здоровье, о питании и др.[8].

Итак, что вышеперечисленные тренды сулят человечеству в свете снятия всех пандемийных ограничений в сфере здоровье сберегающих технологий и двигательной культуры человека.

Двухлетняя пропаганда идей Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – «сидим дома», маски, вакцины, введение QR-кодов и паспортов вакцинации, люди возраста 65+ лет и старше, особенно лица с серьезными заболеваниями, привитые и не привитые люди, штрафные санкции администрации государств и т.д.

Пришло время (весна 2022 года), когда осуждается и идея тотальной цензуры на распространение какой угодно медицинской информации. Теперь всем, по сути, жителям планеты будет предписано получать правильную информацию о здоровье только от тех, кто это здоровье им будет продавать за хорошие деньги? Наиболее вероятный сценарий - новый коронавирус не исчезнет, он будет с нами годы. Вирусов в человечестве искоренено крайне мало, и он не из них. Но сегодня у нас есть оружие, чтобы противостоять ему и вернуть себе жизнь — это здоровье сберегающие технологии, здоровый образ жизни и телесно-двигательная культура.

С апреля 2022 года отменяется: обязательное использование защитной маски на открытом воздухе; отменяется «ковидный паспорт» на рабочих местах; в компаниях, обслуживающих население, в государственных и муниципальных учреждениях и службах, в местах археологических раскопок, музеях, галереях, на рынках, базарах и народных фестивалях; санитарные ограничения туристам и др.

Средства массовой информации (СМИ) преподносят решения комиссий экспертов отменить обязательное использование маски на открытом воздухе. Обязательность отменяется, то есть полицейский не придет выписывать вам штраф, если вы не будете носить маску на улице. Но каждый из нас должен использовать свой разум, думать о своей семье, думать о себе и поэтому носить маску, чтобы максимально защитить себя, то есть упомянуты почти все реперные точки, на которых строилась пропаганда идей ВОЗ. Это совсем не означает, что при возвращении к здоровью сберегающим технологиям, здоровому образу жизни и к двигательной культуре человека, позиция людей вновь не изменится на прямо противоположную. Тем не менее пока она работает на развенчание мифов вокруг пандемии. И возвращаться к её нарративам будет куда сложнее, ещё как минимум полгода или год.

Выводы

Таким образом, мы заинтересованы в том, чтобы по мере приближения лета быть ближе к нормальной жизни. Ослабление мер, скорее всего, будет в мае 2022 года. Пасха не будет принесена в жертву. Чтобы быть до конца честными, надо сказать, что снято 90% мер, существовавших зимой. То есть никаких ограничений для наших привитых сограждан нет. Зато для не привитых ограничений множество. Им запрещено посещать все закрытые помещения - музеи, театры, кинотеатры, торговые центры и магазины промтоваров (одежда, обувь и т.д.), бассейны, предприятия общепита. Сюда вход разрешен только привитым и переболевшим. Не привитым можно посидеть на открытой веранде кафе или таверны, сходить в зоопарк - но для этого нужен экспресс-тест.

Следовательно, очевидно, что в 2022 году wellness-категории здоровье сберегающих технологий станут еще более технологичными, персонализированными и взаимосвязанными. Интерес людей ко всему, что касается хорошего самочувствия, вдохновляет бренды здоровья к

внедрению новых продуктов, изменению маркетинговых и корпоративных стратегий.

Литература

1. Антропология стресса: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство образования Ставропольского края, ГБОУ ВО Ставропольский гос. пед. ин-т; [под общей ред. Р.Р. Магомедова]. – Ставрополь: «АРГУС» Ставропольского государственного аграрного университета, 2018. – 177 с.

2. Базарный, В.Ф. Система образования – как основной фактор социального антропогенеза: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции «Современное непрерывное образование и инновационное развитие», Сборник трудов. г. Серпухов. 2018. Том I. С. 36-44.

3. Магомедов, Р.Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие / Р.Р. Магомедов, Н.Н. Голякова, О.А. Голяков; Ставропольский гос. пед. ин-т; под общей ред. проф., Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: Ставролит, 2019. – 176 с.

4. Магомедов Р.Р., Бгуашев А.Б. Формирование антропологических знаний в области физической культуры у студентов, будущих педагогов: Учебное пособие. – Изд. 2-е, доп. / Р.Р. Магомедов, А.Б. Бгуашев. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. – 300 с.

5. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход: учебное пособие / Р.Р. Магомедов, Р.В. Стрельников, Б.А. Мхце и др. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2019. – 167 с.

6. Попова, М.Р. Организационно-методические основы физического воспитания студентов специальной медицинской группы в адаптивной

безопасной образовательной среде вуза: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /
Попова Марианна Руслановна. – Майкоп, 2021. – 196 с.

7. Сеченов, И.М. Элементы мысли / И.М. Сеченов - URL:
<https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%A1/sechenov-ivan-mihajlovich/elementi-misli/4>
(дата обращения: 10.04.2022).

8. Форни, О. 10 глобальных трендов wellness-индустрии 2021-2022,
которые будут актуальны в ближайшие годы / О. Форни - URL:
[https://vc.ru/marketing/320056-10-globalnyh-trendov-wellness-industrii-2021-](https://vc.ru/marketing/320056-10-globalnyh-trendov-wellness-industrii-2021-2022-kotorye-budut-aktualny-v-blizhayshie-gody)
2022-kotorye-budut-aktualny-v-blizhayshie-gody; Telegram-канал Ольга
Форни (дата обращения: 11.04.2022).

УДК 796.011

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Мамонтова Елена Александровна, бакалавр, Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, Россия, Севастополь
kutovaya2001@inbox.ru n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена методика использования средств фитнеса на уроках физической культуры с учащимися младших классов.

Ключевые слова: методика, фитнес, младшие школьники.

METHODS OF USING FITNESS TOOLS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Mamontova Elena Aleksandrovna, bachelor, Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Russia, Sevastopol

Abstract. This article presents a method of using fitness tools in physical education lessons with elementary school students.

Keywords: methodology, fitness, junior schoolchildren.

Введение

Увеличение дисгармоничности физического развития младших школьников, снижение уровня физической подготовленности, отклонения в психической сфере, напряженная работа иммунной и эндокринной систем организма, развивающаяся ретардация, все эти проблемы сегодня не решаются в полной мере, так как занятия на уроках физической культуры осуществляются традиционными методами [1].

Основная часть

Место и роль физической культуры в современном обществе

Цель нашего исследования заключалась в апробировании программы с включением в учебные занятия средств фитнеса для учащихся младших классов. Программа 1 класса по предмету «Физическая культура» рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю) и предусматривает следующие разделы:

- гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика;
- подвижные игры.

На занятиях по физической культуре предусмотрен также и вариативный компонент. Во время педагогического эксперимента мы в занятия по физической культуре в экспериментальной группе включали небольшие блоки упражнений из различных видов фитнеса.

Эти блоки состояли из упражнений фитнес-аэробики, силового фитнеса, стретчинга.

Упражнения включались в различные части занятия, при этом упражнения в течение недели чередовались, нагрузка дозировалась по показателям ЧСС.

Контрольная группа занималась по программе по предмету «Физическая культура».

Длительность эксперимента составила 1 год. В начале учебного года, было получено согласие родителей экспериментальной группы на проведение педагогического эксперимента.

На констатирующем этапе исследования был определен уровень физической подготовленности учащихся 1 классов, по таким тестам как: бег 30 м, челночный бег 3X10 м, прыжок в длину с места и прыжки на скакалке за 1 минуту.

Результаты уровня физической подготовленности в начале эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования уровня физической подготовленности учащихся в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на констатирующем этапе исследования

Тесты	КГ	ЭГ	p
Челночный бег 3X10м (с)	11,38±0,14	11,42±0,09	≥0,05
Бег 30 метров (с)	7,31±0,10	7,35±0,12	≥0,05
Прыжок в длину с места (см)	112,6±3,44	105,6±2,99	≥0,05
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	23,3±1,39	22,20±1,36	≥0,05

Результаты констатирующего исследования показывают, что достоверных различий в результатах учащихся, входивших в контрольную и экспериментальную группы, не выявлено.

Методика применения средств фитнеса на уроках физической культуры в младших классах представлена на рисунке 1.

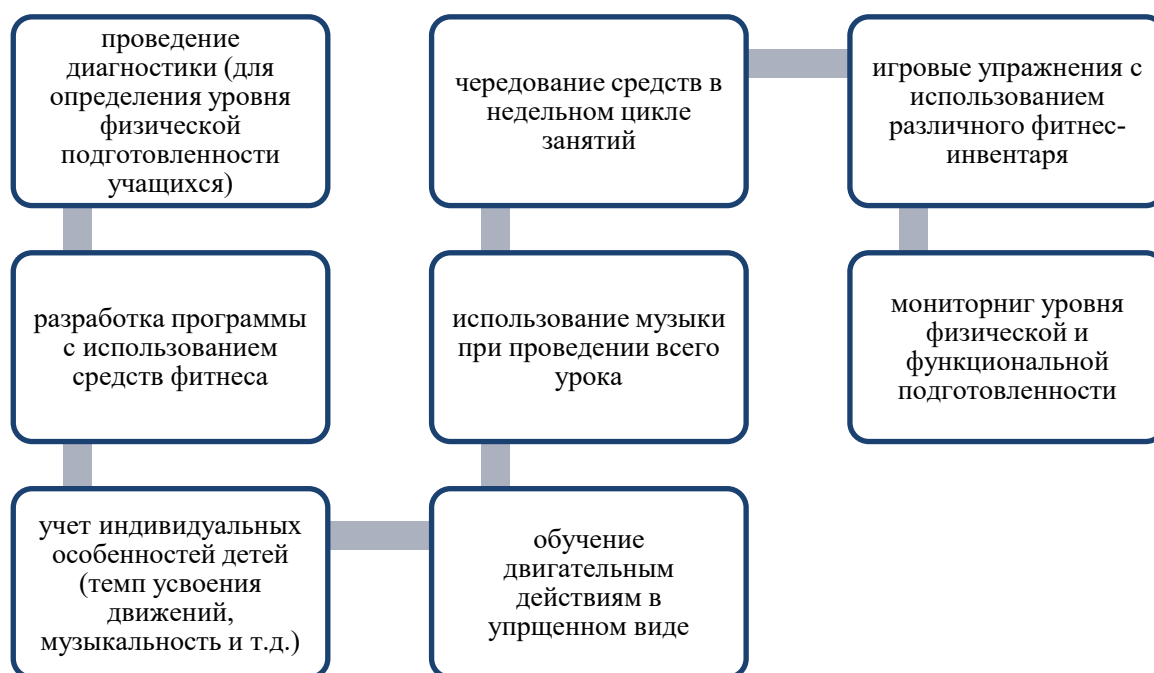


Рисунок 1 – Методика применения средств фитнеса на уроках физической культуры в младших классах

Место и роль физической культуры в современном обществе

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное измерение уровня физической подготовленности, результаты представлены в таблице 2.

В обеих группах показатели уровня физической подготовленности были улучшены по сравнению с результатами констатирующего этапа исследования, но в экспериментальной группе они выросли значительно.

Таблица 2 – Сравнительные результаты уровня физической подготовленности учащихся в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на констатирующем этапе исследования на контрольном этапе исследования

Тесты	КГ		ЭГ		p
Челночный бег 3X10м (с)	до	11,38±0,14	до	11,42±0,09	≥0,05
	после	11,21±0,11	после	10,71±0,09	<0,05
Бег 30 метров (с)	до	7,31±0,10	до	7,35±0,12	≥0,05
	после	7,24±0,09	после	6,98±0,06	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	до	112,6±3,44	до	105,6±2,99	≥0,05
	после	117,1±3,44	после	127,7±1,71	<0,05
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	до	23,3±1,39	до	22,20±1,36	≥0,05
	после	25,8±1,20	после	36,60±2,20	<0,05

Практически по всем показателям результаты в экспериментальной группе были достоверно улучшены и только в тесте «Бег 30 м» результат находился в зоне неопределенности.

Выводы

Таким образом, использование средств фитнеса на уроках физической культуры в младших классах необходимо для повышения уровня физического здоровья, физической подготовленности, снижения психической напряженности после других предметов. Выполнение упражнений под музыку способствует развитию чувства ритма, развитию координационных способностей и благотворно влияет на развитие организма в целом.

Литература

1. Косачева, Н.В. Влияние различных средств фитнеса на показатели физического развития и физическую подготовленность детей 8-10 лет / Н.В.Косачева, // Вестник Тамбовского университета. - № 5(97). - Тамбов, 2011. - С. 213-215.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: ФАР, 2002. - 221 с.
3. Сайкина, Е.Г. Фитнес в школе: учеб.-метод, пособ. / Е.Г. Сайкина. - СПб.: Утро, 2005. - 160 с.

УДК 796/799

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА УЗБЕКИСТАНА В СФЕРЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Маъмуров Баходир Бахшуллоевич, доктор педагогических наук,
профессор, декан факультета физической культуры, Хамраев И.Т.,
Бухарский государственный университет, Узбекистан, Бухара*

Аннотация. Целью данного исследования является анализ направлений государственной политики Республики Узбекистан в сфере развития физической культуры и спорта Узбекистана на современном этапе, ее законодательное регулирование и систему управления.

В статье уточнены и систематизированы понятия и подходы в отношении государственной политики развития физической культуры и спорта. Проведенный анализ состояния системы управления физической культурой и спортом в Республике Узбекистан позволит разработать актуальное видение выявленных проблем и поспособствует совершенствованию государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: государственная политика, физическая культура и спорт, здоровье, продолжительность жизни.

STATE POLICY OF UZBEKISTAN IN THE SPHERE OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Mamurov Bahodir Bakhshullovich, doctor of pedagogical sciences, professor,
dean of the faculty of physical culture, Khamraev I.T., Bukhara State
University, Uzbekistan, Bukhara*

Abstract. The aim of this research is to analyze the directions of the state policy of the Republic of Uzbekistan in the field of development of physical culture and sports in Uzbekistan at the present stage, its legislative regulation and management system.

The article clarifies and systematizes the concepts and approaches in relation to the state policy of the development of physical culture and sports. The analysis of the state of the physical culture and sports management system in the Republic of Uzbekistan will allow to develop an up-to-date vision of the identified problems and will contribute to the improvement of state policy in the field of physical culture and sports.

Key words: state policy, physical culture and sports, health, life expectancy.

Введение

Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» определяет массовый спорт как часть спорта, направленную на физическое воспитание и физическое развитие населения посредством проведения организованных и самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных и спортивных массовых мероприятиях [1].

Приоритетной задачей государственной политики Узбекистана является поддержка развития физической культуры и спорта направленная на использование этих сфер для решения комплекса социальных проблем узбекского народа. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта Узбекистана направлена на оздоровление населения, снижение общей заболеваемости путем регулярных занятий физической культурой и массовым спортом и формирования навыков здорового образа жизни [2], на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта для формирования в стране всесторонне развитой и физически здоровой личности, обладающей высокой культурой, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов и укрепление авторитета Узбекистана на мировой арене [3].

Методы и организация исследования. Основными методами исследования является обобщение и систематизация теоретических данных на основе изучения работ различных авторов, анализа, синтеза, обобщения, сравнения, системно-функционального и комплексного подхода, с использованием анализа официальной статистики и нормативных правовых актов.

Результаты исследования и их обсуждение. Особое внимание государства к рассматриваемой сфере обусловлено негативными явлениями, которые отмечаются в нашем обществе после перехода к новой социально-экономической модели развития, что вызвало структурную перестройку всех сфер жизни населения. Физическая культура и спорт выпали из сферы жизненных приоритетов граждан и утратили былое распространение в обществе, достигнутое во второй половине прошедшего столетия. Кроме того, физкультурно-спортивная инфраструктура, не получая достаточной государственной поддержки, пришла в упадок и оказалась не способна удовлетворить запросы широких слоев населения на качественные и современные услуги

Президент Республики Узбекистан неоднократно отмечал, что физическая культура и спорт являются сферой приоритетных национальных интересов Узбекистана. В частности Президент заявлял, что широкая пропаганда и разъяснение во всех регионах (областях) нашей страны значимости массового спорта в жизни человека и семьи, как основы физического и духовного здоровья, защита от вредных привычек молодежи, с большими надеждами вступающей в жизненный путь, создание для молодых людей необходимых условий для реализации своих способностей и талантов, совершенствование системы отбора и целевой подготовки одаренных спортсменов из их числа остаются важными и актуальными задачами [5].

Место и роль физической культуры в современном обществе

В целях дальнейшего развития физической культуры и массового спорта в регионах (областях) Республики Узбекистан, привлечения всех слоев населения, особенно молодежи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения результативности эффективного использования созданных для этого в стране условий была принята Программа по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан.

Президентом было сформулировано специальное поручение органом региональной власти с требованием создавать условия для занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан, вести работу по систематическому расширению физкультурно-спортивной инфраструктуры на местах.

Таким образом, регионы (области) Республики Узбекистан должны принимать системные и регулярные меры, направленные на развитие сферы физической культуры и спорта как приоритетного направления государственной политики. Актуальной является задача оптимизации государственной политики по развитию физической культуры и спорта на уровне регионов (областей), с учетом современных задач, имеющих ресурсов и запросов общества.

Государственная политика Республики Узбекистан по развитию физической культуры и спорта строится из объективных потребностей государства и запроса общества:

1) Узбекистан заинтересован в оздоровлении нации, что приведет к снижению заболеваемости населения, смертности и увеличению продолжительности жизни. Например, средняя продолжительность ожидаемой жизни в Узбекистане, по данным Worldometers, для обоих полов составляет 72 года, для мужчин же в отдельности – 69,8 года, для женщин – 74,3 года, но имеется значительный разрыв – примерно 10 лет – с европейскими государствами. В развитых странах мира этот показатель

превышает 80 лет, например, в Германии средняя продолжительность жизни составляет 81,9 года, а отдельно для мужчин – 76,9, для женщин – 84,1 года [6].

Уровень смертности в Узбекистане продолжает оставаться высоким, несмотря на явное улучшение ситуации. Уровень смертности в Узбекистане в 2020 году вырос на 13,5% по сравнению предыдущем годом. Коэффициент смертности составил 5,1 промилле, увеличившись по сравнению с 2019 годом на 0,5 промилле.

Правительство Узбекистана ставит задачу привлечь к занятию физической культурой и спортом к 2025 году 30% населения страны и до 20% учащихся и студентов [4]. Для Узбекистана здоровая нация – это ключевой ресурс развития, сокращения социальных расходов;

2) среди населения Узбекистана существует запрос на здоровье, на здоровый образ жизни, а также на спорт;

3) Узбекистан признает физическую культуру и спорт важными ресурсами для воспитания и развития молодого поколения. Президент Узбекистана Ш.М. Мирзиёев на совещании, посвященное вопросам развития сферы физической культуры и спорта отметил, что главное для узбекского народа – это здоровье населения, обеспечение им полноценного досуга, формирование у них позитивного отношения к жизни, которое формируется за счет занятия спортом.

Таким образом, ресурсы государства в сфере физической культуры и спорта должны быть направлены на решение конкретных проблем, которые стоят перед государством. Применительно к Узбекистану это, проблемы: ухудшения здоровья населения в целом, слабого физического развития узбекского населения, недостаточной эффективности системы детско-юношеского спорта.

Место и роль физической культуры в современном обществе

В последние годы в Узбекистане заметна тенденция к повышению социального статуса и значения физической культуры и спорта, что хорошо прослеживается в государственных стратегических документах.

Согласно государственной программе «По дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан» (03.06.2017) целями государства в исследуемой сфере является усиление роли физической культуры и массового спорта в жизни нашего общества, формирование здорового образа жизни среди всех слоев населения, привитие молодежи любви к массовому спорту и здоровому образу жизни посредством создания ей всех необходимых условий для реализации собственного спортивного таланта и способностей, а также расширить ряды известных спортсменов, высоко поднимающих знамя нашей Родины на международных престижных аренах [5].

В Концепции развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан до 2025 года обозначены следующие цели:

- повышение популяризации физической культуры и спорта среди населения, широкий охват молодежи физической культурой и массовым спортом;
- организация и проведение таких этнофестивалей, как «Национальные виды спорта и народные игры», «Улок», «Купкари», с целью восстановления наших национальных ценностей и доведения их до подрастающего поколения;
- проведение международного марафона «Tashkent Marathon» и международных экомарафонов «Save Aral», развитие спортивного туризма;
- привлечение к занятиям физической культурой и спортом лиц с ограниченными физическими возможностями и лиц, нуждающихся в социальной защите, а также разработка мер по развитию Сурдлимпийского и Паралимпийского движения;

Место и роль физической культуры в современном обществе

- модернизация системы спортивной и технической подготовки допризывной молодежи, в том числе повышение финансового обеспечения технических и прикладных, военно-прикладных видов спорта, а также спортивных видов единоборства;

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физкультурой и массовым спортом посредством совершенствования и применения инновационных методов физического воспитания в образовательных учреждениях, начиная с дошкольных образовательных учреждений;

- развитие детско-юношеского спорта, а также системы селекции и подготовки качественного спортивного резерва;

- разработка и реализация программы действий по увеличению числа представителей спортивных организаций Узбекистана в международных спортивных организациях [4].

Обозначенные цели показывают общие направления развития государственной политики в сфере физической культуры и спорта Узбекистана.

О задачах государственной политики можно судить по перечню подпрограмм в программе «По дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан»: развитие физической культуры и массового спорта; поддержка спорта высоких достижений и комплекса подготовки резерва; управление дальнейшим развитием в сфере физической культуры и спорта.

Общие принципы государственной политики в сфере физической культуры и спорта обозначены в законе Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» [1]: обеспечение свободного доступа к физической культуре и спорту для населения Узбекистана как необходимое условие развития личности; единая нормативно-правовая база на всей территории страны в сфере управления физической культурой и спортом;

сочетание государственного регулирования и саморегулирования в физической культуре и спорте; гарантия обеспечение безопасности жизни и здоровья населения, которые занимаются физической культурой и спортом; развитие системы физической культуры и спорта для инвалидов, непрерывность и преемственность физического воспитания населения Узбекистана всех возрастов.

Приоритеты государственной политики в сфере физической культуры и спорта Президент Республики Узбекистан связывает с рационализацией концентрации ресурсов и формированием эффективной системы управления ими. Это достигается за счет совершенствования системы управления физической культурой и спортом. Причем приоритет должен отдаваться развитию массового спорта [2].

Одним из основных приоритетов является вовлечение в занятие физической культурой и спортом трудоспособного населения. Конкретная политика государства по развитию физической культуры и спорта в Узбекистане реализуется следующими средствами: увеличение количества и повышение качества работы спортивных школ, школ олимпийского резерва, которые осуществляют работу по подготовке спортсменов высокого класса; создание новых и модернизация имеющихся баз и центров подготовки спортсменов разного уровня по всем видам спорта, а также воссоздание системы учебной спортивной инфраструктуры (физкультурно-оздоровительных, спортивно-технических и методологических центров); увеличение финансирования комплексных научных исследований по проблемам развития физической культуры и спорта.

Каждый регион (область) Узбекистана, исходя из собственных задач и потребностей, определяет местную региональную политику в сфере развития физической культуры и спорта, а также создания физкультурно-спортивной инфраструктуры, обновления инструментальной базы, кадрового состава отрасли и другие.

Место и роль физической культуры в современном обществе

В целом, анализ комплекса стратегических документов позволяет сделать вывод, что общее направление развития физической культуры и спорта в Узбекистане – это ускорение темпов развития отрасли и обеспечение инновационного характера ее инфраструктуры, совершенствование инструментов управления. Цель всех преобразований в сфере физической культуры и спорта – развитие человеческого потенциала населения Узбекистана за счет вклада физической культуры и спорта в сохранение и укрепление их здоровья как важного ресурса государства.

Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» определяет правовые, финансовые, организационные, культурные, социальные основы функционирования физкультурно-спортивных учреждений, принципы государственной политики в этой области, задачи государства и ожидаемые результаты. Закон определяет правовую базу развития массовых и индивидуальных форм физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, на производственных предприятиях и в организациях другого типа.

Этот закон дополняют положения законов общей направленности. Так, закон Республики Узбекистан «О государственно-частном партнерстве» регулирует проблемы формирования, регистрации, реорганизации и закрытия физкультурно-спортивных учреждений, в том числе профессиональных федераций, ассоциаций и союзов. Закон Республики Узбекистан «О науке и научной деятельности» регулирует вопросы научного, методологического и технологического развития физической культуры и спорта в стране. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» регулирует направления развития физической культуры и спорта в учреждениях сферы образования. Закон Республики Узбекистан «О средствах массовой информации» регулирует направление популяризации физической культуры и спорта в системе СМИ Узбекистана.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Кроме законодательных документов государственная политика в сфере физической культуры и спорта определяется группой документов стратегического планирования как на уровне всей экономической системы, так в секторе физической культуры и спорта (концепции, стратегии и государственные программы в сфере социально-экономического развития).

Цель государственной программы «По дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан» (базового документа на ближайшие годы) – подъем уровня включенности населения в регулярные занятия физической культурой и спортом, которые входит в число приоритетов современной государственной социальной политики (Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан»).

Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан является соисполнителем группы государственных программ Узбекистана в сфере образования, социальной поддержки населения, формирования доступной среды, культуры и туризма. Согласно программам развития физической культуры и спорта, приоритетные направления развития в Узбекистане этих областей связаны с созданием комплексных условий, которые способствуют повышению физической активности населения и обеспечению доступности занятий для всех категорий людей, включая инвалидов и малоимущие слои населения.

В 2019 году постановлением кабинета министров Республики Узбекистан «О широкой пропаганде здорового образа жизни и привлечении населения к физической культуре и массовому спорту в Узбекистане» был законодательно утвержден специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной».

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной», организуемых в виде соревнований могут сдавать все желающие начиная с 6 лет. Тесты проводятся по разным видам в 12 возрастных категориях 2 раза в году.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Гражданам, успешно сдавшим специальных тестовых упражнений, вручаются нагрудные значки «Алпомиш» и «Барчиной» I, II, III степеней, а также соответствующие спортивный разряд и звание.

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программно-нормативной основой системы физического воспитания населения Узбекистана. С помощью контрольных нормативов определяется уровень физической подготовленности населения к учебной и трудовой деятельности. Специальные тесты «Алпомиш» предназначен для мужского населения, «Барчиной» - для женщин.

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются средством пропаганды здорового образа жизни, привлечения учащихся к специальным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения его потребностей в укреплении своего здоровья и повышения уровня физической подготовленности на различных этапах жизни. Тесты также способствуют овладению основными знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, содействуют использованию разнообразных форм физического упражнений в режиме учебы, труда и отдыха, а также развитию массового спорта с целью выявления и воспитания спортивных талантов [7].

Выводы и рекомендации. С точки зрения управленческого аспекта, государственная политика развития физической культуры и спорта в Узбекистане изучена недостаточно хорошо. Можно выделить труды: Т.Т.Юнусова, М.Ахматова, С.С.Тажибаева, А.А.Маматкулова и др. Данные работы изучают отдельные аспекты и проблемы управления физической культурой и спортом в Узбекистане, но не дают системного представления по теме исследования.

В развитии любого общества, его физического и духовного здоровья значимую роль играют физическая культура и спорт, в связи, с чем

государства мира проводят активную государственную политику в этой сфере.

В соответствии с законом к вопросам местного значения (уровень областей Узбекистана) относятся вопросы, которые связаны с обеспечением условий для развития в регионе массового спорта и физической культуры, а также с организацией управления официальными физкультурно-оздоровительными и спортивными мероприятиями. Фактически в Узбекистане создана многоуровневая система законодательного регулирования развития физической культуры и спорта.

Литература

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция) от 4 сентября 2015 года.

2. Указ Президента Республики Узбекистан №УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 30.10.2020 года.

3. Указ Президента Республики Узбекистан №УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24.01.2020 года.

4. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года. Приложение №1 к Указу Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924.

5. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 03.06.2017 года.

6. Worldometers. Ожидаемая продолжительность жизни в Узбекистане. - URL: <https://www.worldometers.info/demographics/uzbekistan-demographics/> (дата обращения 01.03.2021).

7. Маъмуров Б.Б. Субъективные особенности ценностного отношения студенток к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» / Б.Б. Маъмуров, И.Т. Хамраев // Педагогическое образование: вызовы XXI века. Мат. XI Международной науч.-практ. конф., 24-25 сентября 2020 г. Москва. – С. 417-421.

УДК 796.07

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ЭКОНОМИКИ

Мануйленко Элеонора Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма, Матвиевская Елена Сергеевна, студент, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Россия, Ростов-на-Дону, manele2010@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов в сфере экономики. Приведены физические и нравственные качества, необходимые для развития здоровой личности, и способы развития этих качеств. Даны примеры мотивации к занятиям физической культурой и спортом как студентов, так и специалистов в сфере экономики.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, спорт, физическая культура, физические и нравственные качества, экономика.

PECULIARITIES OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS AND SPECIALISTS IN THE SPHERE OF ECONOMY

Manuylenko Eleonora Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate Professor, head of the department of physical education, sports and tourism, Matvievskaia Elena Sergeevna student, Rostov State University of Economics (RINH), Russia, Rostov-on-Don

Abstract. The article considers the features of professional-applied physical training of students and specialists in the field of economics. The physical and moral qualities necessary for the development of a healthy personality, and ways to develop these qualities are given. Examples of

motivation for physical culture and sports for both students and specialists in the field of economics are given.

Keywords: professional-applied physical training, sports, physical culture, physical and moral qualities, economics.

Введение

Актуальность темы во многом обусловлена востребованностью специальности «Экономика» среди студентов. Работа экономиста связана с малоподвижностью, поэтому особенно важно во время обучения специальности заложить физическую и нравственную основы, чтобы будущий специалист мог наиболее продуктивно осуществлять свою деятельность. Состояние здоровья работников влияет не только на их работоспособность и качество выполняемой работы, но и в целом на ситуацию экономики в стране.

Целью исследования является изучение особенностей профессионально-прикладной физической подготовки студентов в сфере экономики и выявление способов развития необходимых качеств.

Спорт и физическая культура играют значительную роль в жизни каждого человека. Регулярная физическая активность способствует укреплению здоровья человека, делает его сильным и выносливым.

Кроме того, развиваются не только физические, но и личностные навыки: стойкость, целеустремленность и дисциплинированность. Это благоприятно сказывается на дальнейшем формировании человека, как личности.

Поэтому особое значение имеет профессионально-прикладная подготовка студентов. Важно, чтобы обучающиеся получили все необходимые навыки для дальнейшего правильного и здорового функционирования в экономической сфере.

Основная часть

Учебу студентов в университете и дальнейшую профессиональную деятельность как специалистов экономической сферы можно охарактеризовать, как интеллектуальный и малоподвижный труд, который проявляется в сидячей работе экономистов за столом и компьютером. В таком положении кровь распределяется по органам неравномерно, вследствие чего могут появиться нарушения в питании мозга. К тому же длительная работа за монитором компьютера вызывает перенапряжение мышц глаз.

Отсутствие двигательной активности, напряженная умственная работа и высокая ответственность, из которой вытекают эмоциональные перепады настроения, являются факторами риска для развития профессиональных заболеваний.

Согласно данным Федеральной службе государственной статистики, первое место по числу выпускников занимает специальность «Экономика и управление». С 2016 по 2018 годы на рынок труда вышли 580,7 тыс. специалистов с дипломами экономистов и управленцев, однако 37% (216,8 тыс. человек) по специальности не работают [6].

Однако 63%, а это больше половины выпускников, работает по специальности. Следовательно, у многих из них есть риск профессиональных заболеваний. Это еще раз свидетельствует о важности профессионально-прикладной подготовке студентов в рамках вузов.

Для успешного осуществления профессиональной деятельности нужны развитые физически мозг и тело. Регулярные занятия спортом и физической культурой в процессе всего обучения в университете и после окончания способствуют общему укреплению организма, что повышает в целом его работоспособность, развивают привычку здорового образа жизни.

Поэтому в процессе подготовки профессиональной деятельности экономиста важно развивать физические качества.

Работа экономиста требует высокого уровня развития быстроты, так как в экономической сфере порой необходимо незамедлительное принятие решений. Существует множество средств для развития быстроты. Отличные результаты достигаются при занятиях спортивными играми, такими как настольный теннис, волейбол, баскетбол, ручной мяч и другими видами спорта, например, легкой атлетикой.

Развитие выносливости способствует противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время [5]. Для улучшения выносливости применяют аэробные нагрузки, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, скоростные нагрузки с повышением интенсивности и круговые, а также силовые нагрузки в статическом напряжении, укрепляющие мышцы [3].

Ещё одним качеством, важным для развития физических качеств экономиста, является ловкость. Хорошим способом развития ловкости являются спортивные игры с мячом. Занятие волейболом, например, требует мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку.

Немаловажным является формирование личных качеств студента для дальнейшего функционирования в экономической сфере. К таким относятся хорошая память, высокая концентрация внимания, терпение и коммуникабельность.

Регулярные занятия спортом и физической культурой способствуют улучшению кровообращения во всём организме, в том числе кровоснабжению головного мозга. Это служит одной из причин улучшения памяти человека даже в пожилом возрасте.

Одними из методов по улучшению кровообращения в мозге являются бег, аэробика, плавание. В ходе выполнения данных упражнений человеческий организм активно обогащается кислородом и укрепляются все его системы.

Концентрацию внимания отлично развивают такие виды спортивных игр, как теннис, волейбол, футбол и баскетбол. Спортивные игры позволяют концентрироваться не только на мяче, но и на других элементах: соперниках, судье. Данный навык пригодится в жизни будущему экономисту, поскольку его работа будет требовать многозадачности и резкого смены фокуса.

Терпение – важная составляющая спорта. Хорошим методом его развития может послужить бег на длинные дистанции, где требуется выдержка для того, чтобы добежать до финиша.

И, наконец, коммуникабельность тоже формируется в спорте. Примером могут также послужить спортивные игры, где важна работа в команде, а значит непосредственная коммуникация участников. Сплоченная команда – важный фактор для дальнейшей победы. Но она непосредственно зависит от того, умеют ли ее участники между собой договариваться. Этому и учит спорт.

Так как основа закладывается непосредственно в учебных заведениях, то важно не только развивать качества, как физические, так и нравственные, но и мотивировать студентов к занятиям спортом и физической культурой. Важно, чтобы занятия происходили с непосредственным желанием студентов. Это залог результата.

Так, например, в Ростовском государственном экономическом университете проходит множество спортивных и научных массовых мероприятий. Среди них можно выделить традиционные Спартакиады первокурсников, студентов РГЭУ (РИНХ), Мемориал героев ВОВ в формате легкоатлетического кросса, День здоровья. К научным можно отнести Всероссийские, региональные конференции, круглые столы по физической культуре, спорту и туризму, участие в конкурсе «Спорт для всех, спорт для здоровья» и множество других мероприятий.

Спортивные мероприятия являются одним из способов привлечения студентов к занятиям спортом и физической культурой. Кроме того, это способствует развитию как физических, так и нравственных качеств.

Поскольку заложенная в вузе основа влияет на дальнейшее функционирование работника в своей сфере, важно привлечение студентов не только к спортивно-массовым мероприятиям, но и к самостоятельным занятиям спортом и физической культурой. Они дисциплинируют и способствуют реализации принципа сознательности и активности.

С этой целью в РГЭУ (РИНХ) студентам предоставляется возможность заниматься спортом и физической культурой не только в рамках образовательной программы, но и во второй половине дня, где можно посещать спортивные клубы и секции, участвовать в оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Таким образом, в университете студенты приобщаются к занятиям физической культурой и спортом, у них закладывается здоровый стиль жизни.

Предприятием-партнером РГЭУ(РИНХ) является ПАО КБ «Центр-Инвест» [4]. Уже четыре года банк поддерживает развитие киберспорта на Юге России и выступает партнером регионального этапа Всероссийской киберспортивной студенческой лиги Ростовской области [2]. Это также стимулирует студентов к занятиям спортом, только в киберсфере.

После окончания университета уже мотивированные студенты приходят на работу, где хотят продолжать заниматься спортом и участвовать в соревнованиях между предприятиями. Это послужило формированию корпоративного спорта.

Одним из примеров является Сбербанкиада. Это главный спортивный турнир среди сотрудников Сбербанка, включающий в себя 12 видов спорта — от классических шахмат до кроссфита. Соревнования проходят на семи различных спортивных объектах. В последний раз такое мероприятие

проводилось в Минске в 2019 году [1]. В 2020 и 2021 годах в связи с коронавирусными ограничениями Сбербанкиада не проводилась.

Корпоративный спорт продолжает поддерживать то состояние организма, которое было сформировано в университете, способствует его физическому развитию и, что тоже является немаловажным, улучшает отношения между коллегами.

Заключение

Особенностью профессионально-прикладной физической подготовки является основа, закладывающаяся в процессе обучения в вузе, которая впоследствии играет роль в состоянии рабочей силы и в целом экономики. Здоровье студентов имеет особую ценность, поскольку оно представляет собой интеллектуальный, экономический, социальный и культурный резерв государства, который является фактором его устойчивого развития.

Литература

1. Ассоциация Российских банков. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://arb.ru/b2b/press/sberbank_provedet_odno_iz_krupneyshikh_v_mire_sportivnykh_korporativnykh_sorevnovaniy-10299781/ (дата обращения 17.04.2022).
2. Официальный сайт «Центр-Инвест». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.centrinvest.ru/ru/about/news/36528/> (дата обращения 17.04.2022).
3. РБК «Эффективные упражнения на общую и силовую выносливость». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964> (дата обращения 17.04.2022).
4. Официальный сайт РГЭУ (РИНХ). Предприятия-партнеры. [Электронный ресурс]. Режим доступа:

[https://rsue.ru/fakultety/UEF/abiturientu/predpriyatiya-](https://rsue.ru/fakultety/UEF/abiturientu/predpriyatiya-partnery/?ELEMENT_ID=104226)

[partnery/?ELEMENT_ID=104226](https://rsue.ru/fakultety/UEF/abiturientu/predpriyatiya-partnery/?ELEMENT_ID=104226) (дата обращения 17.04.2022).

5. Словарь спортивных терминов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2015/Salimzyanov_2.pdf (дата обращения 17.04.2022).

6. Федеральная служба государственной статистики. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/70843/document/88401> (дата обращения 17.04.2022).

УДК 796.011

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

*Марандыкина Оксана Викторовна, кандидат педагогических наук,
доцент, заведующая кафедрой физического воспитания, Онофрей
Кристина Сергеевна, студент, Московский государственный
лингвистический университет, Россия, Москва*
omarandykina@inbox.ru

Аннотация. Представленный материал посвящен проблеме грамотного построения системы физического воспитания в современной России. В статье изложен материал об основных понятиях физического воспитания, истории зарождения систем физического воспитания и особенностях физической культуры России на настоящий момент.

Ключевые слова: физическое воспитание, человек, способности, знания.

SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN MODERN RUSSIA

Marandykina Oksana Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical education, Onofrey Kristina Sergeevna, student, Moscow State Linguistic University, Russia, Moscow

Abstract. The presented material is devoted to the problem of competent construction of the system of physical education in modern Russia. The article presents material on the basic concepts of physical education, the history of the origin of physical education systems and the features of physical culture in Russia at the moment.

Keywords: physical education, man, abilities, knowledge.

Введение

Физическое воспитание – такой педагогический процесс, при котором происходит улучшение, развитие, а также изначальное формирование физических качеств личности. Так трактуется направленность данного процесса, основная суть которой заключена в базовой и полупрофессиональной физической подготовке лиц разного возрастного сегмента населения. Если же рассматривать физическое воспитание как некую совокупность требований, законодательных решений и общепринятых стандартов, то следует обратиться к существующему понятию «Система физического воспитания». Это исторически сложившаяся сумма научно-методичных и идеологических основ, используемая в учреждениях и организациях, осуществляющих физическое воспитание на территории определенного государства.

Основная часть

Принадлежность системы физического воспитания к определенному государству накладывает особый ряд рекомендаций, отличающихся от иных систем ввиду местности, культуры, средними физическими показателями населения и иными положениями. В настоящее время система физического воспитания России полномасштабно нацелена на молодой сегмент населения страны (до 25 лет), а если быть конкретнее, то на людей, получающих дошкольное, школьное и высшее образование. В зависимости от особенностей системы физического воспитания определенного региона (в данном случае территории РФ), выделим ряд проблем, требующих незамедлительного решения (см. таблицу 1) [1].

Основная исследовательская цель данной статьи состоит в анализе и структурировании имеющихся данных о физическом воспитании, истории его зарождения и изменениях в ее культуре на советском и постсоветском пространстве России. К иным целям статьи относится ряд рекомендаций и необходимых изменений, основанных на анализе положения дел в системе физического воспитания настоящей России.

Таблица 1 – Ряд проблем в системе физического воспитания в России

Возраст	Проблема
До 25 лет	Слабая материальная база учебных учреждений (детский сад, школа); Необычайно низкие показатели физического здоровья у наибольшей части детей школьного возраста; Несогласованность действий образовательных и оздоровительных органов власти; Отсутствие целенаправленной пропаганды здорового образа жизни, а также физической культуры в цифровых и иных носителях информации; Низкий уровень профессиональной подготовки учителей физкультуры в большинстве образовательных учреждений страны и полное отсутствие особых физических нагрузок в некоторых регионах; Малый объем учебного времени, выделяемого на занятия физической культуры для учеников школ; Недооценка системы физического воспитания школьников у учителей и работников школ на руководящих должностях при учреждении; Возрастание гиподинамии школьников в связи со сниженной двигательной активностью; Спад заинтересованности в физической культуре в связи с появлением новых рычагов давления на мозговую активность; Отсутствие особых мер физического воспитания для детей с индивидуальными особенностями строения тела, или с отклонениями в развитии.

Методология исследования – теоретическая (анализ, синтез), эмпирическая (сравнение) и математическая (статистика).

Временным отрезком зарождения физического воспитания на территории настоящей России принято считать начало 20-го века, когда в столице Российской империи Петром Францевичем Лесгафтом было основано учреждение «Курсы воспитателей и руководителей физического образования». Впоследствии, данное учебное учреждение реорганизуется в первый государственный университет физической культуры и спорта, а именно в Государственный университет физической культуры имени П. Ф. Лесгафта в г. Санкт-Петербурге [2].

Организация физического воспитания как общегосударственной системы проходило в несколько этапов.

Первый этап происходил в послереволюционное время, а в 1920-1930 года. В данный период зародилась система физического воспитания «нового» типа. Этот временной промежуток задал кардинальные изменения в уже зародившиеся основы физического воспитания, что несколько утяжелило достижение основных задач данной системы. Перед специалистами учебных учреждений была поставлена задача отбора уже имеющегося научно-методического материала дореволюционной и западной литературы и его последующее преобразование под принципы советской системы образования, а в частности советской культуры физического труда.

Второй этап затронул период 1930-1940-х годов и отличился от предыдущего появлением большого количества первых научно-методических публикаций, соответствующих принципам социалистического государственного строя. На этот период пришлось фундаментальные труды научных деятелей СССР по темам системы физического воспитания, которые включали в себя методические руководства и пособия по школьному физическому воспитанию, военно-прикладную физическую подготовку учеников школ и студентов высших учебных учреждений и методические рекомендации к большинству видов спорта. Конечным результатом данного периода принято считать создание и последующую публикацию учебника «Методика физического воспитания» под общей редакцией И.М. Коряковского. Кроме формирования научно-методических основ советской системы физического воспитания, на данном этапе был разработан первый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Данная программно-нормативная основа системы физического воспитания по сей день используется во многих учебных учреждениях стран СНГ [3].

Третий и заключительный этап включает в себя период с 1941 по 1967 год. Данный отрезок времени характерен не столько фундаментальными

работами, сколько модификациями уже устоявшейся системы физического воспитания. В зависимости от состояния дел в стране, активизировалось внимание на определенные секторы системы физического воспитания, так, например, в период с 1941 по 1945 год основные теоретики и методисты СССР переключились с общих программ физической подготовки на военно-прикладную и лечебно-прикладную физическую культуру. В послевоенные годы система физического воспитания возвращает активную деятельность на программы общей физической подготовки, появляются новые работы общетеоретического и научного характера системы физического воспитания под общей редакцией таких известных лиц, как А.Н. Крестовников, М. Ф. Иваницкий, А. Д. Новиков, С.В. Рудик и др. Большим прорывом стала окончательная работа редакции А. Д. Новикова «Теория и методика физического воспитания», опубликованная в 1967 году и акцентирующая внимания на программы физического воспитания для высших учебных заведений.

Настоящая система физического воспитания России построена на устаревшем концепте систем СССР, что приводит к определенному ряду как положительных, так и отрицательных последствий. Такое состояние данной системы обусловлено как внутренними (развал СССР, нехватка профессиональных кадров и последующий кризис), так и внешними (последствия кризиса и отсутствие надлежащего обмена знаниями со странами запада) факторами влияния.

Система физического воспитания РФ имеет определенный круг задач, которые взаимосвязаны между собой. Такой круг задач отвечает настоящим проблемам и обязан их искоренить в зависимости от степени важности.

Первостепенно, отводится внимание оздоровительной, образовательной и воспитательной функции. Второстепенно, проводится взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами личности, такими как: умственные, трудовые, нравственные и эстетические.

Окончательно, оказывается внимание общественно-политическим задачам, к которым относится: потребность в здоровом образе жизни, воспитание патриотизма, борьба с вредными привычками и повышение посещаемости и зрелищности видов спорта как в РФ, так и за границами государства.

Такая система физического воспитания имеет требования для грамотного функционирования и выполнения, поставленных перед ней задач. Эти требования, как и круг задач, разделен на три взаимосвязанных части. Первая – материально-техническая составляющая, которая включает в себя спортивные сооружения, инвентарь и оборудование. Вторая – кадровая составляющая, которая включает в себя профессиональных и образованных соответствующим образом специалистов, а также непосредственные факультеты, направления, учреждения и программы повышения квалификации для настоящих и будущих специалистов сферы физической культуры и спорта. Третья – идеологическая составляющая, включающая в себя агитационные и пропагандистские спортивно-оздоровительные редакции, и материалы в СМИ.

К сожалению, крайне скудное количество требований к функционированию настоящей системы физического воспитания в РФ выполняются должным образом. Ряд настоящих проблем в системе физического воспитания РФ указан выше (см. Таблица 1). Полная реабилитация системы физического воспитания России невозможна в кратчайшие сроки и реализуема только при максимальном внимании со стороны государственных властей, однако, некоторые проблемные позиции данной системы можно решить быстрее, если обратиться к ряду рекомендаций (см. таблицу 2).

Таблица 2 – Рекомендации к усовершенствованию системы физического воспитания РФ

Проблема	Решение
Слабая материальная база учебных учреждений	Увеличение материального обеспечения школ и других учебных государственных учреждений за счет понижения иных государственных затрат. Минфин РФ в 2021 году объявил о снижении затрат на оборонительный сектор на 5%, проект должен быть завершен в 2023 году. Направить данные денежные средства на организацию ремонтных работ и закупку современного спортивного инвентаря в первую очередь для государственных региональных школ.
Отсутствие целенаправленной пропаганды здорового образа жизни, а также физической культуры в цифровых и иных носителях информации	Увеличить экранное время для агитационных рекламных роликов на государственных, и, первоначально, детских телеканалах и цифровых ресурсах. Задействовать известных в подростковых кругах медиа-лиц в пропаганде здорового образа жизни или какого-либо вида спорта/соревнования. Увеличить количество спортивных мероприятий в летнее время года за счёт снижения затрат на организацию обучения в региональных школах ввиду ограниченного режима работы.
Малый объем учебного времени, выделяемого на занятия физической культуры для учеников школ	При пятидневном, а иногда и шестидневном, обучении в неделю среднее кол-во выделенных минут на занятия физкультурой равняется 90 минутами. При этом, такие занятия организуют в один и тот же день, что, естественно, не может оказывать положительного влияния на организм ученика, ввиду других дней отсутствия физических нагрузок. Физическая культура является единственным предмет в школе, который задействует физические способности учеников, поэтому, целесообразнее будет реорганизовать расписание в региональных школах таким образом, чтобы физические нагрузки оказывались ежедневно. Следует изменить выкладку учебного времени без сильного вреда другим предметам школы, чтобы ученики смогли эффективно повышать свои физические способности, а не перегружать организм единожды в неделю.
Отсутствие особых мер физического воспитания для детей с индивидуальными особенностями строения тела или с отклонениями в развитии	Организовать бесплатные спортивно-оздоровительные секции при каждой государственной школе, при этом, совместив занятия желающих учеников 5-11 класса и организовав их в после учебное время исходя из значений каждой школы индивидуально. Выделить такие занятия с расписанием 1/1 (день занятий, день отдыха) в связи с особенностями здоровья у учеников. При этом, необходимо повысить премиальный оклад для учителей физической культуры исходя из их вклада в обучение подобных групп учеников. [4]

Выводы

Используя вышеперечисленные рекомендации к организации системы физического воспитания, можно снизить риски заболеваемости и среднюю смертность населения от каких-либо проблем со здоровьем, вызванных отсутствием физических нагрузок в период роста организма (см. таблицу 3).

Таблица 3 – Заболевания, вызванные низким качеством системы физического воспитания

Молодое поколение (до 40 лет)	Старшее поколение (после 40 лет)
Ожирение	Атеросклероз
Стенокардия	Ожирение
Сахарный диабет	Остеопороз
Депрессия	Инфаркт миокарда
Наркомания	Стенокардия
—	Инсульт

Все вышеперечисленные заболевания косвенно или напрямую связаны с несостоятельностью системы физического воспитания как в прошлом, так и настоящем времени. Вся серьезность и критичность последствий подобных заболеваний заставляет задуматься об необходимости решительных изменений в устаревшей системе физического воспитания России.

Литература

1. Мурзин, Д.В. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта / Д.В. Мурзин, Р.М. Ольховский // Российский юридический журнал. 2017. - № 6. - С. 172-183.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, - 2020. - 448 с.
3. Парыгина, О.В. Обоснование необходимости коррекции программ физической подготовки по данным стабилومتрии / О.В.

Парыгина, Ю.А. Матвеев// Спортивная медицина. Наука и практика – 2017.
- №4 (29) - С.12-18.

4. Пельменев, В.К. История физической культуры / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. - М.: Юрайт, - 2019. - 184 с.

5. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение / Н.Л. Литош. - М.: Юрайт, - 2020. - 170 с.

УДК 796.058

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛИЦ СТАРШЕ 25 ЛЕТ

Махнутин Сергей Александрович, старший прапорщик полиции ОМОН «Парма» Управления Росгвардии по Пермскому краю, Федорова Тамара Александровна, научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Россия, Пермь
maxho-@mail.ru

Аннотация: В данной статье поднимается вопрос о необходимости развития выносливости и пропаганде здорового образа жизни в связи с современными реалиями уровня физического развития молодёжи и лиц старше 25 лет.

Ключевые слова: выносливость, развитие, физическая подготовка, тренировка, Росгвардия.

RELEVANCE OF DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF PERSONS OVER 25 YEARS

Makhnutin Sergey Alexandrovich, senior warrant officer of the OMON "Parma" police department of the Rosgvardiya Directorate for the Perm Territory, Fedorova Tamara Aleksandrovna, supervisor, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Perm State Humanitarian Pedagogical University, Russia, Perm

Abstract. This article raises the issue of the need to develop endurance and promote a healthy lifestyle in connection with the modern realities of the level of physical development of young people and people over 25 years old.

Keywords: endurance, development, physical training, workout, National Guard.

Введение

В связи с изменением социальных и экономических темпов, экологической обстановки в Стране и Море, а также малоактивный образ жизни современного человека, привело к тому, что физическое развитие у подавляющего большинства крайне плачевно. Биоэнергетические факторы являются определяющими при проявлениях выносливости, поэтому о динамике её возрастных изменений лучше всего судить именно по метаболическим показателям. В возрасте от 18 до 25 лет, то есть в период физиологического созревания организма человека и формирования его психической сферы, аэробные и анаэробные возможности человека увеличиваются и достигают наивысшего предела. Затем эти показатели постепенно снижаются, а к 60 годам они уже почти вдвое ниже максимальных [2].

Выносливость – важнейшее физическое качество, так же она отражает общий уровень работоспособности человека.

Основная часть

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности без снижения её эффективности. Выносливость оценивается по времени, в течении которого выполняется мышечная деятельность определённого характера интенсивности [4].

В отряды специального и особого назначения войск национальной гвардии приходят молодые люди, прошедшие срочную службу в армии и уже изначально достаточно подготовленные как в психологическом, так и в физическом плане, но сталкиваясь с постоянными физическими нагрузками, которые сопровождают службу в спецподразделениях и входят в обязанность бойцов просматривается недостаток выносливости, которую можно развить при помощи высокоинтенсивных интервальных тренировок.

Упражнения для развития общей выносливости характеризуются следующими компонентами:

- интенсивностью;
- продолжительностью;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- числом повторений;
- характером отдыха.

Постоянная практика подобных тренировок может существенно повысить анаэробную и аэробную выносливость организма, то есть увеличить максимальное количество кислорода, потребляемое во время тренировки или любой физической активности.

Противопоказания:

- гипертоническая болезнь;
- сердечная недостаточность;
- атеросклероз.

Есть много видов интервальных тренировок, таких как – фартлек, метод Вальдемара Гершлера, протокол Табата, ВИИТ (НИИТ), режим Питера Коу и другие. В своём формирующем эксперименте было решено использовать протокол тренировки ВИИТ, расшифровывается как высокоинтенсивный интервальный тренинг (англ. High-Intensity Interval Training – НИИТ). Это система тренировок, основная идея которого заключается в чередовании низкоинтенсивных нагрузок (аэробных) и высокоинтенсивных нагрузок (анаэробных). Не стоит путать ВИИТ и другое спортивное направление – ВИТ (высокоинтенсивный тренинг), которое подразумевает использование предельных весов при малом или среднем количестве повторений. Это два кардинально разных спортивных метода, имеющих мало общего.

Тренировки НИИТ обычно состоят из периода разминки, за которым следуют повторения высокоинтенсивных упражнений, разделенных

упражнениями средней интенсивности для восстановления, а затем период охлаждения. Высокоинтенсивные упражнения должны выполняться с максимальной интенсивностью. Среднее упражнение должно быть около 50% интенсивности. Количество повторений и продолжительность каждого зависит от упражнения, но, возможно, всего три повторения с 20 секундами интенсивных упражнений [1].

Чем этот комплекс тренировок интересен как для сотрудников Росгвардии, так и для гражданского населения тем, что он не занимает много времени, отпадает необходимость в специальном оборудовании, этим методом тренировок можно воспользоваться как в обычном зале, так и на уличных открытых спортивных площадках.

Американский колледж спортивной медицины предлагает спрашивать разрешения у врача перед началом НИТ, особенно если в анамнезе есть ишемическая болезнь сердца. Это делается для того, чтобы убедиться в ее безопасности и позволить спортсмену наращивать интенсивность упражнений, не причиняя вреда. Рекомендуется начинать с более низкой интенсивности и идти в своем собственном темпе.

Для обоснования эффективности применения специальных упражнений методом высокоинтенсивной интервальной тренировки у сотрудников проведен формирующий эксперимент.

В начале эксперимента у занимающихся обеих групп, экспериментальной и контрольной (ЭГ и КГ), на основе тестов выявлены показатели физических качеств. Все участники эксперимента имели возраст от 25 до 27 лет, с одинаковым стажем службы в спецподразделении. Результаты первого тестирования исходных данных групп не имели существенных различий по всем показателям, что позволяет утверждать об однородности ЭГ и КГ.

В КГ физическая подготовка проводилась по программе, утвержденной приказом Директора Федеральной службы войск

национальной гвардии: для военнослужащих и сотрудников, проходящих военную службу по контракту, 3 – 4 аудиторных часа, 2 – 3 занятия в неделю в служебное время в учебных группах, согласно занимаемых должностей [3].

В ЭГ проводились занятия по физической подготовке согласно приказа 2 – 3 занятия в неделю по 1,5 часа, но с целью повышения специальной выносливости у сотрудников дополнительно был внедрён комплекс интервальных тренировок.

После завершения эксперимента есть необходимость проверить полученные показатели выносливости на достоверность различий и правильность выдвинутой гипотезы используя математический анализ полученных данных (табл. 1).

Таблица 1 – Процесс развития показателей выносливости в КГ и ЭГ до и после эксперимента, март 2022

Контрольные упражнения	группа	Этапы педагогического исследования			
		До эксперимента	После эксперимента	t	p
Бег на 3000 м (мин.)	КГ	13,35±0,39	12,71±0,35	3	p<0,05
	ЭГ	13,48±0,26	12,26±0,12	11,1	p<0,05
Бег на 1000 м (мин.)	КГ	3,65±0,25	3,24±0,09	3,1	p>0,05
	ЭГ	3,66±0,31	3,22±0,08	4	p<0,05

Полученные нами данные свидетельствуют об эффективности предлагаемых высокоинтенсивных круговых тренировок. Исходя из результатов проведенных тестов физического качества выносливости сотрудников, наблюдается положительная динамика результатов, что показывает эффективность занятий в ЭГ, чем в КГ.

Делая анализ литературного обзора, необходимо сделать следующий вывод: при построении тренировочного процесса с целенаправленным воздействием на выносливость, в деятельности основных функциональных систем, органов и тканей у сотрудников возникают приспособительные прогрессивные изменения. Эти морфофункциональные изменения у тренированных людей, способствуют выполнению напряжённой мышечной работы, направленной на выносливость и составляют её физиологическую основу.

Выводы

У интервальных тренировок с отдыхом в 15-20 секунд эффективность гораздо выше обычных тренировок, т.к. сердце работает в разных режимах и, как следствие, сжигается больше калорий, происходит активное насыщение организма кислородом, а также повышается выносливость, что было доказано при помощи математического метода. В совокупности с доступностью, с относительно небольшой затратой времени подобные тренировки подходят для развития выносливости как для сотрудников, так и для подготовленных спортсменов, это связано с тем, что при всей интенсивности тренировки темп задаёт сам спортсмен.

Литература

1. Высокоинтенсивная интервальная тренировка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/High-intensity_interval_training (дата обращения 25.04.2022)
2. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий. - Омск: СГУФКиС. - 2014. - С. 73–82.
3. Приказ Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 29.06.2020 № 187 "О внесении изменений в приказ Федеральной службы войск национальной гвардии Российской

Федерации от 11 октября 2017 г. № 431 "Об утверждении Квалификационных требований к стажу службы в войсках национальной гвардии Российской Федерации или стажу (опыту) работы по специальности, профессиональным знаниям и навыкам для лиц, проходящих службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющих специальные звания полиции, замещающих должности рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава войск национальной гвардии Российской Федерации, и Квалификационных требований к уровню физической подготовки для должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава, замещаемых лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальные звания полиции"

4. Солодков, А.С. Физиология спорта: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1999. - 231с.

УДК: 379.851

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ГОРОДЕ СЕВАСТОПОЛЕ И РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ

*Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент,
Попова Дарья Дмитриевна, студент, Севастопольский государственный
университет, Россия, Севастополь*
swimscience@rambler.ru,

Аннотация. В данной статье авторами рассмотрены основные направления туристской деятельности Крымского полуострова. Проанализированы аспекты, оказывающие негативное влияние на развитие туристической индустрии Республики Крым и г. Севастополя. Определены сильные и слабые стороны, возможности и угрозы дальнейшего функционирования и развития туризма в регионе.

Ключевые слова: туристская деятельность, курортная деятельность, туризм, туристская индустрия.

FEATURES OF TOURISM DEVELOPMENT IN THE CITY OF SEVASTOPOL AND THE REPUBLIC OF CRIMEA

*Mayurova Inna Aleksandrovna, the candidate of pedagogical sciences,
associate professor, Popova Dar'ya Dmitriyevna, student, Sevastopol State
University, Russia, Sevastopol*

Abstract. In this article, the authors consider the main directions of tourist activities of the Crimean peninsula. The aspects that have a negative impact on the development of the tourism industry of the Republic of Crimea and Sevastopol are analyzed. The strengths and weaknesses, opportunities and threats of further functioning and development of tourism in the region are identified.

Keywords: tourist activities, resort activities, tourism, tourism industry.

Введение

В современном мире туризм рассматривается как одна из наиболее высокодоходных отраслей экономики направленная на удовлетворение потребностей населения в активном отдыхе и двигательной активности, снятии эмоционального напряжения и эмоциональной «перезагрузки», а также приобретение новых знаний в области искусства, истории, культуры и географии [2].

Следует отметить, что особенности туристской деятельности играют важную роль в развитии отдельных субъектов Российской Федерации, поскольку историческое, культурное и природное достояние регионов выступает главным фактором туристской мотивации, которая, в свою очередь, позволяет привлечь большое количество туристов. При этом количество отдыхающих прямопропорционально повышает требования к туристской индустрии, являющейся решающим аспектом в формировании имиджа территории и способствует распространению регионального туристского продукта на внутренний и внешний рынок в сфере туристских услуг [1, 2].

Исторические события 2014 года, повлекшие изменения политической и экономической ситуации, быстроменяющиеся тенденции развития туризма в стране и мире обуславливают актуальность рассмотрения особенностей туристской деятельности Крымского полуострова.

Цель работы: определить характерные особенности развития туризма и раскрыть основные направления туристской деятельности в городе Севастополе и Республике Крым.

Результаты исследования. Уникальное географическое положение и климат, а также богатое историческое и культурное наследие делает Крым популярным местом притяжения туристов со всего мира [1]. Так, по данным Министерства курортов и туризма Республики Крым и Правительства

Севастополя количество туристов в регионе за 8 месяцев 2021 года достигло своего исторического максимума, увеличившись на 24% и к концу лета, составило 7,2 млн человек, из которых 62% прибыли автотранспортом через Крымский мост, 30% воспользовались воздушными воротами г. Симферополя и 8% - посредством железнодорожного транспорта [5, 6].

Туристическая и курортная деятельность в Республике Крым и г. Севастополе развивается в рамках федеральной целевой программы «Социально-экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя до 2022 года», главной задачей, которой является эффективное использование туристско-рекреационного потенциала в наиболее распространённых видах туризма: военно-патриотический, событийный, культурно-познавательный (краеведческий, экскурсионный, исторический, винный), гастрономический, спортивно-оздоровительный (виды горного и водного туризма), религиозный, социальный, зеленый экологический и самодеятельный [4].

Гости региона, в рамках военно-патриотического и событийного туризма, имеют возможность посетить музейные комплексы и места героических сражений, а также принять участие в военно-исторических фестивалях. Широкий выбор представляется в видах культурно-познавательного туризма поскольку Крымский полуостров насчитывают около 12350 памятников, из них 227 – общенационального значения, 28 исторических городов и 7 историко-культурных заповедников, а также около 10 винных хозяйств [3]. В видах спортивно-оздоровительного туризма туристам предлагают многодневные пешеходные маршруты и маршруты выходного дня, конные путешествия, авто-, мото-, велотуры по живописным природным достопримечательностям, маршруты виа-ферраты, а также походы на каяках. Набирает популярность зеленый экологический и гастрономический туризм, распространённые в сельской

местности и предлагающие принять участие в экотурах и гастрономических фестивалях [2].

Несмотря на колоссальный потенциал региона, туристская индустрия полуострова не является лидирующей среди регионов России. Главная проблема, создающая негативный имидж курорта - это отсутствие уровня сервиса, предоставляемого туристам отелями, пансионатами, базами отдыха, а зачастую и недостаток мест размещения в комфортных условиях по доступным ценам [1].

По данным Министерства курортов и туризма Республики Крым, на август 2021 года количество работающих коллективных средств размещения составило более 1 тысячи объектов общей вместимостью около 155 тысяч мест, что свидетельствует о недостаточном количестве номерного фонда. При этом средняя загрузка работающих средств размещения превысила 82%, а в наиболее популярных регионах средний уровень загрузки превышал 90- 95%. В связи с этим, современные туристы, предпочитают отдых в частных гостиницах и мини-отелях [5].

Однако, многие функционирующие места коллективного размещения не отвечают современным требованиям по техническому и профессиональному оснащению, которые установлены «Порядком классификации объектов туристской индустрии, включающих гостиницы и иные средства размещения, горнолыжные трассы и пляжи, осуществляемой аккредитованными организациями», утвержденным приказом Минкультуры России от 11.07.2014 г. № 1215. Отметим, что присвоение местам размещения отдыхающих «звезд» в регионе возложено на федеральные органы исполнительной власти, но ввиду отсутствия надлежащего правового регулирования в данной сфере осуществляется не эффективно.

Одним из недостатков развития туризма является сезонность, поскольку большинство отдыхающих в стране воспринимает крымские

Место и роль физической культуры в современном обществе

курорты, как летнюю здравницу, в связи с чем многие коллективные средства размещения также работают только в весенне-летний сезон.

К негативным факторам, замедляющим развитие туристской деятельности следует отнести и неразвитую инфраструктуру: незначительное количество оборудованных пляжей, сети мест общественного питания и мест молодежного досуга, отсутствие квалифицированного персонала в ресторанном и гостиничном бизнесе, а также недостаток перехватывающих парковок с информационными центрами и многоуровневых парковок, которые могут повысить поток отдыхающих.

Анализ особенностей развития туризма в Республике Крым и городе Севастополе позволяет наглядно представить слабые и сильные стороны, угрозы и возможности развития туристической сферы в регионе (табл.1).

Таблица 1 – SWOT- анализ развития туризма в Республике Крым и городе Севастополе

Сильные стороны	Слабые стороны
- разнообразие и уникальность рельефа местности; - благоприятные климатические условия; - большое количество памятников историко-культурного наследия и ландшафтно-природных парков; - более 170 ландшафтных объектов природного разнообразия; - возможность знакомства с культурой местного населения;	- особенности географического положения (изолированность Крымского полуострова); - санкции, политическая обстановка в мире; - недостаток наземного транспортного сообщения с материковой частью России; - большая доля транспортной составляющей в стоимости туров; - слабое материально-техническое обеспечение санаторно-курортных организаций; - низкий уровень предоставляемых туристических услуг; - неудовлетворительное состояние объектов туристической инфраструктуры; - высокая стоимость экскурсионных туров; - сезонность.
Возможности	Угрозы
- увеличение интереса к Крымскому полуострову в России; - занятие собственной ниши на рынке туристических услуг;	- нестабильность политической ситуации в мире, неоднозначное отношение к полуострову со стороны ряда государств;

- популяризация существующих направлений туризма; - развитие новых и популярных видов туризма; - развитие зимних экскурсионных туров; - развитие новых направлений туризма по интересам: этнокультурного, круизного; - создание новых рабочих мест в сфере туризма.	- усиление техногенного воздействия на природные комплексы, ухудшение лесных, горных и водных ресурсов; - нестабильная социально-экономическая и политическая ситуация в юго-восточных регионах Украины; - недостаточный уровень взаимодействия и координации разных уровней государственной власти, в вопросах туризма.

Вывод

Несмотря на высокий туристический потенциал города, реализовать его в полном объеме в данный момент не представляется возможным. Перед представителями туристской индустрии стоит серьезная задача по улучшению инфраструктуры, изменению логистики, подготовку и привлечение профессиональных кадров, и внесение изменений в законодательство, с целью снижения налогового давления на туристический бизнес, который и так находится в непростой ситуации.

Литература

1. Агаева, Н.Ю. Потенциал и основные направления развития молодежного туризма в Республике Крым / Н.Ю. Агаева, Н.И. Пономарева, Д.М. Токарева // Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2019. – Т.8. – №1 (26). – С. 62-66.

2. Колесник, И.А. Особенности развития туризма в г. Севастополе / И.А. Колесник, Л.В. Даниленко // Актуальные вопросы современной науки: теория и практика: материалы III научно-практической конференции ППС по итогам НИР за 2018 год к 100-летию ОУП ВО «АТиСО» – Севастополь: ИЭиП, 2019. – С. 31-36

3. Лазицкая, Н.Ф. Севастополь – центр культурно-исторического и военно-патриотического туризма / Н.Ф. Лазицкая, А.А. Фурникова, А.Ф. Орлов // сб. науч. Трудов: Управление в условиях глобальных мировых

трансформаций: экономика, политика, право. – Севастополь. – 2017. – С. 311-315.

4. Постановление «Об утверждении федеральной целевой программы «Социально-экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя до 2022 года» (с изменениями на 9 июля 2019 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru>.

5. Сайт Министерства курортов и туризма Республики Крым [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mtur.rk.gov.ru>.

6. Сайт Правительства города Севастополя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sev.gov.ru>.

УДК 796.051+612.8

СТЕРЕОЗРЕНИЕ КАК МАЛОИССЛЕДОВАННЫЙ ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СПОРТЕ

Мезенчук Анастасия Игоревна, студент, Сеченовский университет, лаборант, НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина, Россия, Москва, Кубряк Олег Витальевич, доктор биологических наук, главный научный сотрудник, НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина, Россия, Москва, профессор, Севастопольский государственный университет, Россия, Севастополь info@lab17.ru

Аннотация. Параметры стереозрения у разных людей различны. Исследованию индивидуальных особенностей стереозрения у практически здоровых людей, включая особую категорию – спортсменов, на сегодняшний день уделяется мало внимания или не уделяется вовсе. При этом в ряде видов спорта «глазомер», свойства которого связаны с параметрами стереозрения, является важнейшим компонентом достижения спортивного результата. В этой связи, включение имеющихся и разработка новых методик оценки стереозрения – перспективное направление для спортивной селекции, оценки роста квалификации, уровня подготовки и действенности тренировочных программ.

Ключевые слова: стереозрение, бинокулярность, координация движений, результативность в спорте, спортивная селекция.

STEREOPSIS AS A LITTLE-STUDIED FACTOR OF INFLUENCE ON SPORTS PERFORMANCE

Mezenchuk Anastasia Igorevna, student, Sechenov University, assistant of Research Institute of Normal Physiology named after P.K. Anokhin, Russia, Moscow, Kubryak Oleg Vitalievich, doctor of biological sciences, chief scientific officer of Research Institute of Normal Physiology named after P.K. Anokhin, Russia, Moscow, professor of Sevastopol State University, Russia, Sevastopol

Abstract. The parameters of stereo vision differ among people. Nowadays, little or no attention is paid to the study of individual features of stereopsis in practically healthy people, including a special category – athletes. At the same time, in some sports, "a good eye" associated with the parameters of stereo vision, is the most important component of achieving a sport success. In this regard, the inclusion of existing methods for assessing stereovision and the further development of new ones are promising directions for sports selection, evaluation of qualification level and the effectiveness of training programs.

Keywords: stereo vision, binocular vision, motor coordination, sports performance, sports selection.

Введение

Феномен стереозрения остро интересовал пионеров-физиологов XIX века, таких как Чарльз Уитстон (изобретатель стереоскопа в современном представлении), Дэвид Брюстер, Альфред Фолькман или Герман Гельмгольц, других [1-3]. В наши дни интерес к стереозрению во многом связан с развитием технологий «виртуальной реальности» для различных прикладных задач – например, обучения [4, 5], создания специальных устройств [6], медицинской реабилитации [7] и других, с изучением свойств виртуальной среды и её восприятия [8]. Стереозрение (стереоскопическое восприятие, стереопсис) можно определить как «психофизиологический процесс воссоздания трёхмерной картины из двух отличающихся друг от друга изображений на сетчатках левого и правого глаза... мозг учитывает различия в этих изображениях и позволяет с большой точностью оценивать степень рельефности и относительную разницу расстояний между объектами по глубине при их наблюдении в реальном пространстве или по их изображениям при стереоскопическом отображении» [9]. Хороший «глазомер» является важным аспектом «ловкости» [10] – неперемного качества для многих видов спорта. Полагают, что спортсмены, как правило,

обладают лучшим зрением по сравнению с не спортсменами, и что такие качества как поля зрения, периферическая острота, поля восприятия движения, точность восприятие глубины, динамическая острота зрения и другие, поддаются тренировке [11]. Кроме представлений о тесной связи общего качества зрения со спортивной квалификацией, есть и другие мнения или, по крайней мере, сомнения в настолько тесной связи, но не о «глазомере» [12]. У высококвалифицированных спортсменов роль зрения в целом, в контроле позы и движения может снижаться за счёт тренируемости и перераспределения активности сенсорных систем, но возможные влияния особенностей стереозрения привлекают внимание исследователей в качестве важного фактора «ловкости» [13]. В этой связи, цель данной нашей работы касается актуализации предполагаемых исследований и предоставления ориентирующей (обзорной) информации по теме.

Основная часть

Представления о стереопсисе включают прежде всего наличие бинокулярного зрения, которое обеспечивает восприятие глубины и объемности предметов. В основе такого восприятия лежит бинокулярный параллакс – отличия в проекционных изображениях наблюдаемого объекта на сетчатке левого и правого глаз, возникающие вследствие различий в пространственном положении обоих глаз. Возбуждения, идущие из сетчатки одного глаза, сливаются в коре мозга с возбуждениями, идущими из сетчатки другого глаза (процесс фузии). При этом изображение, попадающее на так называемые корреспондирующие точки сетчаток, мозг воспринимает как лишённое глубины, а попадание на диспаратные участки вызывает ощущение объёма (стереоскопический эффект) [14].

Как и многие другие параметры зрения, стереозрение может быть оценено как качественно, так и количественно. В первом случае применяют четырёхточечный Уорс-тест, оценку бинокулярного зрения на синоптофоре и другие, в основном, приборные методы. По результатам делается вывод

об отсутствии или наличии у человека способности к стереопсису. Количественные тесты применяются реже, они позволяют определить степень развития стереозрения, проследить за его изменениями в ходе тренировок. Используются проба на приборе Говарда-Долмана для оценки глубинного зрения в линейных или угловых величинах или полароидный Fly-test с расчётом уровня стереозрения с точностью до 40 угловых секунд [15], а также другие приборные методы или компьютерные программы.

В различных исследованиях были предприняты попытки обобщений данных о влиянии стереопсиса на спортивные результаты. Например, при сравнении двигательной стратегии в условиях бинокулярного и монокулярного зрения у одних и тех же испытуемых, были сделаны выводы о том, что бинокулярность позволяет делать более быстрый и точный выбор оптимальной траектории движения [16]. У стрелков из лука были обнаружены различия в параметрах «спортивного зрения» между более успешными и менее успешными спортсменами, на основании чего был предложен протокол предварительного тестирования для определения потенциала развития человека как профессионального стрелка [17].

Существует предположение, что у профессиональных спортсменов, кроме высокого уровня развития зрительного анализатора, имеется также отличная от непрофессионалов модель визуально-моторной интеграции, в которой зрение играет не ведущую роль, а используется наравне с прошлым соревновательным опытом и проприоцептивным восприятием (которое, стоит отметить, включает сигналы от проприорецепторов глазодвигательных мышц) (рис. 1). Таким образом, становятся понятными причины необходимости параллельной тренировки моторных и визуальных навыков в течение всей спортивной карьеры [13].

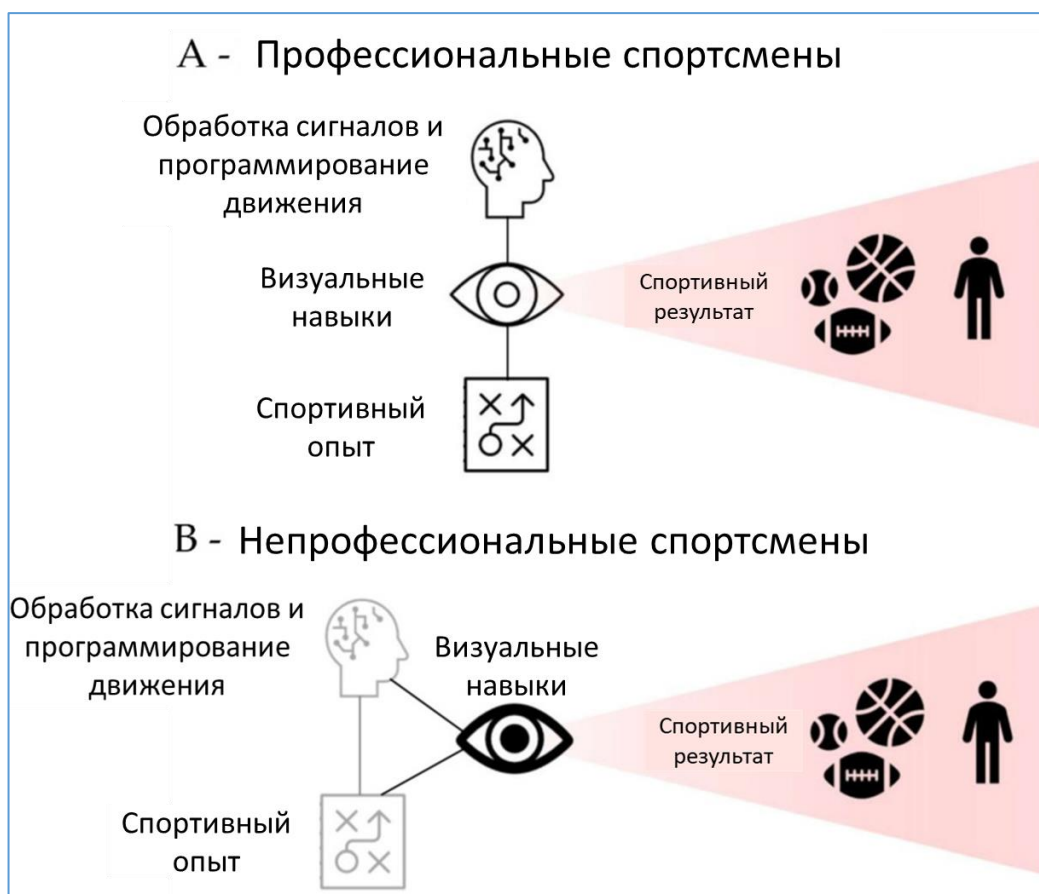


Рисунок 1 – Предположительная схема визуально-моторной интеграции у спортсменов разного уровня.

Изображение адаптировано по [13], ГК РФ Статья 1274 Свободное использование произведения в информационных, научных, учебных или культурных целях.

При этом, успех в разных видах спорта имеет неодинаковую зависимость от зрительных способностей в целом и стереопсиса в частности. Так, более требовательными к этим параметрам будут те дисциплины, в которых необходимо постоянно определять расстояние до движущегося объекта и/или рассчитывать траекторию его движения. При этом таким объектом может быть как спортивный снаряд (например, мяч, волан и т.д.), так и соперник (например, в различных видах борьбы) или какая-либо цель (например, барьер при беге с препятствиями). Из этого следует, что у профессиональных успешных спортсменов, которым не требуется постоянная обработка визуальной информации, например, у пловцов, результаты тестов стереозрения не будут иметь значительной

разницы с результатами людей, не занимающихся спортом, и в большинстве случаев будут хуже, чем, например, у прыгунов [18].

Заключение

Данные литературы указывают на перспективу дальнейшего изучения области стереозрения для спорта. С развитием технологий «виртуальной реальности» возможности новых тонких наблюдений, оценки состояний человека по особенностям зрительного восприятия, возрастают, как возрастает и возможность использования новых тренировочных подходов. Полагаем, что стереозрение остаётся на сегодня малоисследованным фактором влияния на результативность в спорте и новые изыскания в этой области имеют хороший практический потенциал.

Литература

1. Wade NJ. Ocular Equivocation: The Rivalry Between Wheatstone and Brewster. *Vision (Basel)*. 2019 Jun 6;3(2):26. doi: 10.3390/vision3020026.
2. Wade NJ. Alfred Wilhelm Volkmann on stereoscopic vision. *Strabismus*. 2022 Mar;30(1):1-7. doi: 10.1080/09273972.2022.2022835
3. Wade NJ. The vision of Helmholtz. *J Hist Neurosci*. 2021 Oct-Dec;30(4):405-424. doi: 10.1080/0964704X.2021.1904182.
4. Wainman B, Pukas G, Wolak L, Mohanraj S, Lamb J, Norman GR. The Critical Role of Stereopsis in Virtual and Mixed Reality Learning Environments. *Anat Sci Educ*. 2020 May;13(3):401-412. doi: 10.1002/ase.1928
5. Luursema JM, Vorstenbosch M, Kooloos J. Stereopsis, Visuospatial Ability, and Virtual Reality in Anatomy Learning. *Anat Res Int*. 2017;2017:1493135. doi: 10.1155/2017/1493135
6. Hornsey RL, Hibbard PB, Scarfe P. Size and shape constancy in consumer virtual reality. *Behav Res Methods*. 2020 Aug;52(4):1587-1598. doi: 10.3758/s13428-019-01336-9

7. Cano Porras D, Siemonsma P, Inzelberg R, Zeilig G, Plotnik M. Advantages of virtual reality in the rehabilitation of balance and gait: Systematic review. *Neurology*. 2018 May 29; 90(22):1017-1025. doi: 10.1212/WNL.0000000000005603
8. Hartle B, Wilcox LM. Stereoscopic depth constancy for physical objects and their virtual counterparts. *J Vis*. 2022 Mar 2;22(4):9. doi: 10.1167/jov.22.4.9
9. Рожков С.Н., Овсянникова Н.А. Стереоскопия в кино-, фото-, видеотехнике: терминологический словарь / Науч.-исслед. кинофотоин-т (НИКФИ). - М.: Парадиз, 2003 - 135 с. ISBN 5-98547-003-2
10. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / «Физкультура и спорт» // Москва, 1991, ISBN: 5-278-00339-1
11. Stine CD, Arterburn MR, Stern NS. Vision and sports: a review of the literature. *J Am Optom Assoc*. 1982 Aug;53(8):627-33.
12. Barrett BT, Flavell JC, Bennett SJ, Cruickshank AG, Mankowska A, Harris JM, Buckley JG. Vision and Visual History in Elite/Near-Elite-Level Cricketers and Rugby-League Players. *Sports Med Open*. 2017 Nov 10; 3(1):39. doi: 10.1186/s40798-017-0106-z
13. Presta V, Vitale C, Ambrosini L, Gobbi G. Stereopsis in Sports: Visual Skills and Visuomotor Integration Models in Professional and Non-Professional Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Oct 27;18(21):11281. doi: 10.3390/ijerph182111281.
14. Neilson PD, Neilson MD, Bye RT. A Riemannian Geometry Theory of Three-Dimensional Binocular Visual Perception. *Vision (Basel)*. 2018 Dec 5; 2(4):43. doi: 10.3390/vision2040043
15. De La Cruz A, Morale SE, Jost RM, Kelly KR, Birch EE. Modified Test Protocol Improves Sensitivity of the Stereo Fly Test. *Am Orthopt J*. 2016 Jan; 66(1):122-125. doi: 10.3368/aoj.66.1.122

16. Bonnen K, Matthis JS, Gibaldi A, Banks MS, Levi DM, Hayhoe M. Binocular vision and the control of foot placement during walking in natural terrain. Sci Rep. 2021 Oct 22;11(1):20881. doi: 10.1038/s41598-021-99846-0
17. Mohammadi SF, Aghazade Amiri M, Naderifar H, Rakhshi E, Vakilian B, Ashrafi E, Behesht-Nejad AH. Vision Examination Protocol for Archery Athletes Along With an Introduction to Sports Vision. Asian J Sports Med. 2016 Mar 8;7(1): e26591. doi: 10.5812/asjasm.26591
18. Salcman V, Rusnak S, Sobotova M. Quality of stereoscopic vision in Czech U18 top level athletes and nonathletes. J Sports Med Phys Fitness. 2021 Jan;61(1):146-151. doi: 10.23736/S0022-4707.20.11024-7

УДК 373

ИННОВАЦИОННЫЙ ONLINE МОДУЛЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Митусов Владимир Владимирович, учитель физической культуры,
Дутикова Светлана Владимировна учитель физической культуры МБОУ
СОШ №24, Россия, Коломна dutikova2011@yandex.ru*

Аннотация. Применение информационных технологий обучения в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов учебных программ посредством самостоятельной внеурочной учебной работы учащихся, сохраняя тем самым учебные часы для занятий непосредственно физическими упражнениями.

Ключевые слова: удаленный, скоростно-силовые способности, баскетбол, общеобразовательная школа, учащиеся.

INNOVATIVE ONLINE MODULE FOR DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS

*Mitusov Vladimir Vladimirovich teacher of physical culture, Dutikova
Svetlana Vladimirovna teacher of physical culture, MBOU secondary school
№24, Russia, Kolomna*

Abstract. The use of information technologies of teaching in teaching physical culture makes it possible to realize the requirements of the theoretical and methodological sections of curricula through independent extracurricular educational work of students, thereby preserving the academic hours for practicing physical exercises directly.

Keywords: online, speed-strength abilities, basketball, general education school, students.

Введение

В последние два года произошли большие изменения на всех этапах обучения, ведь online технологии стали новым трендом в нашем обществе. В основной школе закладываются основы техники специфических двигательных действий (бросок баскетбольного мяча, нападающий удар, блокирование и подача мяча в волейболе, низкий старт в легкой атлетике и др.), которые будут востребованы в течение всего процесса обучения. Важно, что для освоения двигательных действий необходимо с самого начала создать правильное представление о технике движений. Все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно, и впоследствии не требуются усилия для какого-либо переучивания. Применение компьютера возможно на всех этапах урока. При изучении нового материала координирую, направляю, руковожу и организую учебный процесс, а сам материал «объясняет» вместо меня компьютер. С помощью видеоряда, звука и текста школьник получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, что делает урок более содержательным и увлекательным. На стадии закрепления знаний компьютер позволяет решить проблему традиционного урока – индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае. На этапе повторения в компьютерном варианте учащиеся решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность оказываются включены все ученики. Степень их самостоятельности в освоении материала регулируется учителем.

Компьютерный контроль знаний по сравнению с традиционным имеет ряд преимуществ, которые состоят в следующем:

- используется индивидуальный подход: учитывается разная скорость выполнения заданий учащимися, упражнения дифференцируются по степени трудности;
- повышается объективность оценивания;

Место и роль физической культуры в современном обществе

- фиксируется детальная картина успехов и ошибок учеников.

Формами контроля являются самоконтроль, взаимоконтроль, творческое применение полученных знаний на практике.

В школах, на уроках физической культуры, учащиеся применяют игру в баскетбол для развития физических способностей, так как изучение уровня физических качеств подростков говорит о том, то что физическое развитие находится на весьма низком уровне. С каждым годом в школах становятся все больше учеников, освобожденных от урока физической культуры. Следует выделить, что большое количество учащихся имеют болезни опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей. Подобные патологии зачастую отмечаются у обучающихся в подростковом возрасте, так как совершается изменение в организме, связанное с половым созреванием.

На сегодняшний день в научно-методической литературе широко освещён вопрос развития ловкости и координационных способностей средствами баскетбола. Однако информации относительно развития скоростно-силовых способностей недостаточно.

Цель исследования – разработать и оценить эффективность методики развития скоростно-силовых качеств школьников в возрасте 15-16 лет средствами баскетбола.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 10 г. Коломна. В экспериментальной работе участвовали 19 человек в возрасте 15-16 лет. Для школьников 10-ого класса группы "Э" (экспериментальная группа) были разработаны и внедрены в учебный процесс три комплекса общеразвивающих, имитационных, подводящих и специально-подготовительных упражнений для развития и совершенствования основных физических и двигательных способностей, необходимых для игры в баскетбол, а группа 10-ого класса "К" (контрольная группа) занималась по общепринятой учебной программе. В течение 2-х лет

наблюдений определялись и сравнивались уровни физической подготовленности испытуемых, определяемых по результатам контрольных нормативов.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальная группа занималась по измененной программе, в которой большее внимание уделялось увеличению времени, отводимому в тренировках на развитие скоростных качеств за счет уменьшения времени тренировки на общую выносливость по сравнению с контрольной группой. На протяжении двух недель мы включали в учебный процесс экспериментальной группы следующие упражнения, которые разделены по группам. **1. Прыжковые упражнения:** прыжки в длину с места, прыжки через 4-5 скамеек правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двумя и одной ногами (2-3 серии прыжков, отдых 30 секунд); прыжки через скакалку различными способами не менее 2 мин., выпрыгивание вверх с места из ИП полуприседа с доставанием предмета (15 раз, отдых – 30 секунд). **2. Беговые упражнения:** бег 30 метров, бег 60 метров, бег по зигзагу с элементами приставных шагов. Прыжковые упражнения с использованием степ-платформы: И.П.- основная стойка лицом к степ-платформе, 1 - запрыгивания на нее, ставая на носки, 2- спрыгивание, в И.П. (3 подхода по 15 раз, отдых 30 секунд); прыжки через степ-платформу с продвижением вперед, где расстояние между инвентарем 80-100 сантиметров (3 прямых линий, за минимальное количество времени); прыжок-разножка на степ-платформе (выполняется 1 мин, с максимальным количеством раз, 3 подхода, отдых – 30 секунд).

В начале эксперимента в контрольной группе средние показатели были следующие: Бег 30 метров: 5,18 секунд. Прыжки в длину с места: 217,5 сантиметров. Броски в кольцо со штрафной линии 10 раз: 7,3 попадания. Броски в кольцо со штрафной линии 15 раз: 11,7 попаданий (таблица 1).

Место и роль физической культуры в современном обществе

Таблица 1 – Результаты тестирования физической и специальной подготовленности школьников 15-16 лет, занимающихся в школьной секции баскетбола (контрольная группа в начале эксперимента)

№ учащегося группы «К»	Физическая подготовленность		Специальная подготовленность	
	Бег 30 м, с	Прыжки в длину с места, см	Броски в кольцо со штрафной линии	
			10 раз, число попаданий	15 раз, число попаданий
K1	4,7	215	7	14
K2	5,2	225	4	11
K3	5,9	208	5	13
K4	4,9	230	9	10
K5	5,7	203	7	9
K6	5,3	240	6	15
K7	5,8	215	8	8
K8	5,1	220	9	10
K9	4,9	203	10	14
K10	4,3	216	8	13
Среднее	5,18	217,5	7,3	11,7

Средние показатели тестов в начале исследования в экспериментальной группе: Бег 30 метров: 4,8 секунд. Прыжки в длину с места: 202, 4 сантиметров. Броски в кольцо со штрафной линии 10 раз: 7,2 попаданий. Броски в кольцо со штрафной линии 15 раз: 11,2 п. (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования физической и специальной подготовленности школьников 15-16 лет, занимающихся в школьной секции баскетбола (экспериментальная группа в начале эксперимента)

№ учащегося группы «Э»	Физическая подготовленность		Специальная подготовленность	
	Бег 30 м, с	Прыжки в длину с места, см	Броски в кольцо со штрафной линии	
			10 раз, число попаданий	15 раз, число попаданий
Э1	4,3	220	7	11
Э2	4,1	186	5	8
Э3	5,3	205	6	12
Э4	5,0	215	6	10
Э5	6,1	190	9	13
Э6	4,9	199	7	9
Э7	4,7	206	9	14
Э8	4,4	201	8	13
Э9	4,8	200	8	11
Среднее	4,8	202,4	7,2	11,2

Место и роль физической культуры в современном обществе

В конце исследования в контрольной группе были выявлены следующие показатели (таблица 3):

- Бег 30 метров: 4,64 с (прирост 10,4 %)
- Прыжки в длину с места: 220,1 см (прирост 1,2 %)
- Броски в кольцо со штрафной линии 10 раз: 8,2 попаданий (прирост 12,3 %)
- Броски в кольцо со штрафной линии 15 раз: 12,8 попаданий (прирост 9,4 %)

Таблица – 3. Результаты тестирования физической и специальной подготовленности школьников 15-16 лет, занимающихся в школьной секции баскетбола (контрольная группа после эксперимента)

№ учащегося группы «К»	Физическая подготовленность		Специальная подготовленность	
	Бег 30 м, с	Прыжки в длину с места, см	Броски в кольцо со штрафной линии	
			10 раз, число попаданий	15 раз, число попаданий
K1	4,5	217	8	14
K2	4,8	229	6	13
K3	5,1	210	7	14
K4	4,4	230	10	13
K5	4,5	209	9	12
K6	4,8	240	7	14
K7	5,0	216	9	10
K8	4,7	223	8	13
K9	4,5	210	9	15
K10	4,1	217	9	10
Среднее	4,64	220,1	8,2	12,8

В конце исследования в экспериментальной группе были выявлены следующие показатели (таблица 4):

- Бег 30 метров: 4,7 с (прирост 2,1 %)
- Прыжки в длину с места: 203,8 см (прирост 0,7 %)
- Броски в кольцо со штрафной линии 10 раз: 7,6 попаданий (прирост 0,5 %)
- Броски в кольцо со штрафной линии 15 раз: 11,6 попаданий (прирост 0,5 %)

Таблица 4 – Результаты тестирования физической и специальной подготовленности школьников 15-16 лет, занимающихся в школьной секции баскетбола (экспериментальная группа в конце эксперимента)

№ учащегося группы «Э»	Физическая подготовленность		Специальная подготовленность	
	Бег 30 м, с	Прыжки в длину с места, см	Броски в кольцо со штрафной линии	
			10 раз, число попаданий	15 раз, число попаданий
Э1	4,2	215	6	12
Э2	4,5	191	7	9
Э3	4,9	207	5	13
Э4	4,7	210	9	9
Э5	5,5	195	8	12
Э6	5,0	199	5	10
Э7	4,3	208	9	15
Э8	4,2	204	10	11
Э9	4,9	205	9	13
Среднее	4,7	203,8	7,6	11,2

Результатом систематического выполнения (в течение полугода) комплекса специальных упражнений в экспериментальной группе, направленных на развитие скоростных-силовых способностей школьников 15-16 лет, явилось улучшение показателей физической и специальной подготовленности, о чем свидетельствуют полученные данные.

По показателям тестов можно построить диаграммы и сравнить рост результатов после окончания эксперимента (рисунки 1-4).

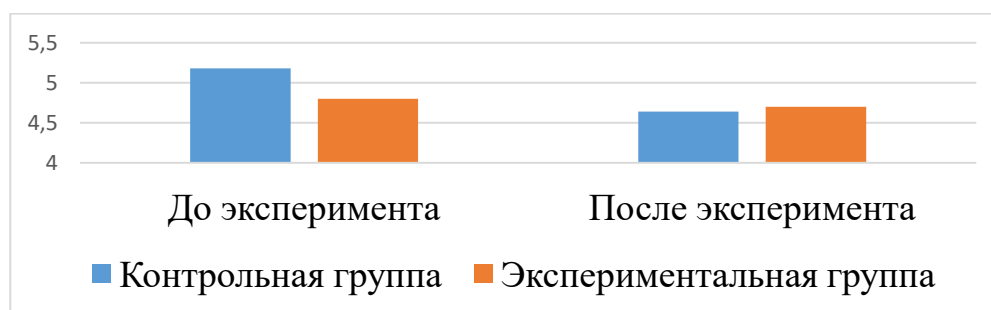


Рисунок 1 – Средний прирост показателей контрольной и экспериментальной групп в тесте «Бег 30 метров»

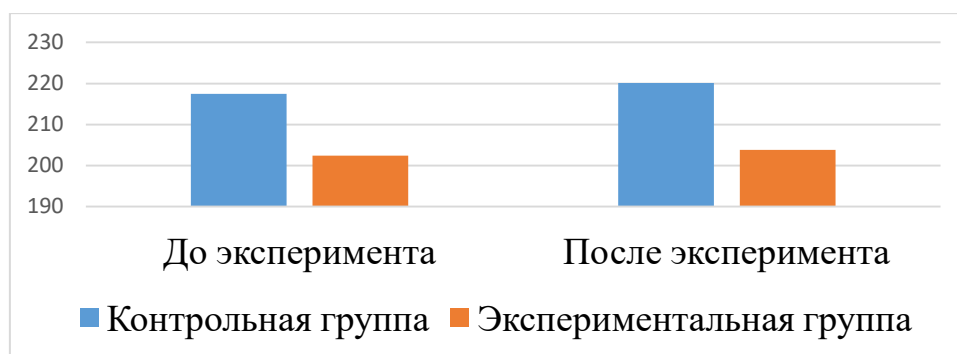


Рисунок 2 – Средний прирост показателей контрольной и экспериментальной групп в тесте «Прыжок в длину с места»

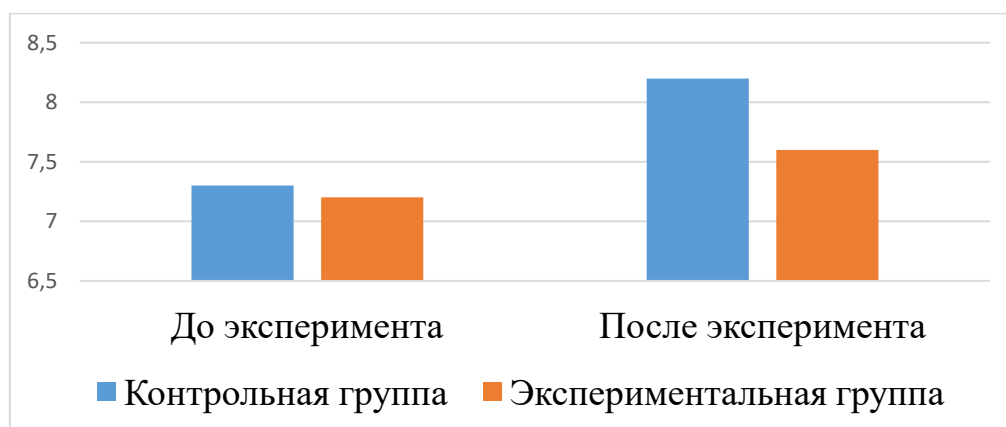


Рисунок 3 – Средний прирост показателей контрольной и экспериментальной групп в тесте «Броски в кольцо со штрафной линии 10 раз»

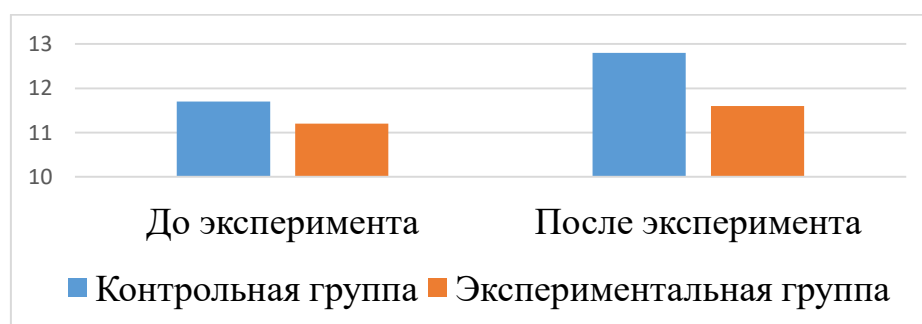


Рисунок 4 – Средний прирост показателей контрольной и экспериментальной групп в тесте «Броски в кольцо со штрафной линии 15 раз»

Вывод

Скоростно-силовые способности выражаются в стремительных движениях преодолевающего и уступающего характера или при быстрой

смене от уступающей к преодолевающей работе мышц. У школьников, занимающихся баскетболом, скоростно-силовые способности выявляются в выпрыгиваниях разных видов, в бросках как основных технических действиях, в бросках при вмешательстве защитника, так называемый «блокшот». Разработанные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей, с учетом возрастных особенностей, повысят уровень физической подготовленности учащихся старших классов.

Литература

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 204с
2. 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
3. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. №5. – С. 55.
4. 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 796.032

ОРИЕНТИРЫ ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Митусова Елена Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Гутников Григорий Юрьевич, преподаватель, Государственный
социально-гуманитарный университет, Россия, Коломна*
emitusova@bk.ru

Аннотация. В статье представлена попытка выявить отношение студентов к олимпийским ценностям и их социальную трансформацию в спорте высших достижений. Дан анализ социологического опроса, проведенного среди студентов. Авторы приходят к выводу, что современные социально-политические и этические установки накладывают отпечаток на отношение молодого поколения к олимпийскому движению, что, в свою очередь, связано с необходимостью изменения отдельных устоявшихся стереотипов в восприятии олимпизма и олимпийских ценностей.

Ключевые слова: олимпийские ценности, современный спорт, ОЛИМПИЗМ

REFERENCES OF THE VALUE POTENTIAL OF MODERN SPORT OF STUDENTS

Mitusova Elena Dmitrievna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Gutnikov Grigory Yurievich, lecturer, State Social and Humanitarian University, Russia, Kolomna

Abstract. The article presents an attempt to identify the attitude of students to the Olympic values and their social transformation in elite sport. An analysis of a sociological survey conducted among students is given. The authors come to the conclusion that modern socio-political and ethical attitudes leave their mark on the attitude of the younger generation to the Olympic movement, which, in

turn, is associated with the need to change certain established stereotypes in the perception of Olympism and Olympic values.

Keywords: Olympic values, modern sport, Olympism.

Основой международной спортивной жизни в настоящее время является Олимпийское движение, приоритетами которого являются развитие спорта в целом, а также физическое и духовное совершенствование каждого спортсмена. И одновременно это движение стремится укреплять конструктивное сотрудничество между спортсменами всех континентов: все спортсмены равны, у всех должны быть равные условия для соревнования и для победы [3].

В рамках темы исследования был проведен социологический опрос среди студентов 1-4 курсов очного и заочного отделений Государственного социально-гуманитарного университета города Коломны. Были поставлены следующие приоритетные задачи: определить тенденции изменения гуманистического потенциала современного олимпийского движения, выявить отношение студентов к условиям политизации спорта в современных условиях, перспективам развития современного олимпийского движения, определить векторы социальной адаптации идей Пьера де Кубертена в современном олимпийском движении.

Социологическое исследование включало в себя три блока, каждый из которых характеризуется определенной проблематикой в контексте олимпийского движения.

Первый блок определялся рядом вопросов о коммерциализации и политизации спорта. Одной из основных задач МОК является противостояние любым политическим и коммерческим злоупотреблениям в спорте. Однако, на сегодняшний день большинство респондентов - 49,3 % считают Олимпийские игры новым бизнес-продуктом современности. Коммерциализация спорта высших достижений противоречит принципам

олимпизма, хотя Олимпийское движение изначально задумывалось его организаторами как международное общественное движение с высокими целями и идеалами

Международный спорт и Олимпийские игры в последнее время всё чаще становятся ареной для достижения различных пропагандистских, политических и националистических целей, а спортивные достижения используются для доказательства превосходства определенной страны. На вопросы о политизации спорта большинство студентов, а это 68.7%, что современные Олимпийские Игры используются как механизм политического давления на страны-участницы, а также прогрессирует политизация спорта и современного олимпийского движения. 46.8% опрошенных отметили, что в настоящее время, с обострением политических разногласий между Россией и странами Запада, политизация взаимоотношений в сфере спорта усиливается. Политика двойных стандартов, по мнению большинства респондентов (76.1%) является отличительной чертой Олимпийских Игр в последние десятилетия.

Предвзятое отношение МОК к российской сборной (лишение спортсменов представительства своей страны, национальной формы, гимна, флага и т.д.) подтвердили более 90% опрошенных. Это, по мнению большинства студентов, является нарушением всех морально-этических норм, предусмотренных Олимпийской хартией. То, что разрешается одним (например, принимать анаболики норвежским лыжникам из-за хронической астмы), для российских спортсменов оканчивается наказанием, причем пожизненным. Так, например, главный допинговый скандал XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро нес абсолютный политический смысл. Двойное «чтение» допинговых проб агентством WADA, отстранение от участия российских легкоатлетов и тяжелоатлетов, а также всей параолимпийской сборной России – все это признак политического вмешательства.

Во втором блоке был рассмотрен ряд вопросов ценностно-смыслового и этического характера. В современном спорте ценностно-смысловые компоненты выражены неоднозначно. С одной стороны, мы видим спортсменов, демонстрирующих подмену смысловой коннотации состязательности на соревновательность, нацеленность на результат любой ценой, не ограничивающих себя ни средствами, ни вопросами этического характера. С другой стороны, можно привести достаточно примеров славных атлетов, которые являются настоящими посланниками мира, добра, радушия и гуманизма. И те, и другие – профессионалы в современном спорте, однако, у вторых в достаточной степени профессионализм сопряжен с нравственными качествами, нравственными действиями. Опрос показал равноценное распределение голосов за и против в оценке гуманистического потенциала спорта. Неоднозначность полученных ответов свидетельствует о нарастании противоречивых тенденций: с одной стороны, современный спорт как социальное явление направлен на пропаганду психофизического и интеллектуально-нравственного развития человека, что предполагает самоактуализацию, самосовершенствование, рост профессионального уровня спортсменов в процессе честной и открытой соревновательной деятельности [5], с другой стороны, появляется все больше информации о широком распространении случаев нарушения спортивной этики в современном олимпийском движении. Подчас цели достигаются «любой ценой». Неслучайно при опросе выяснилось, что более 80% опрошенных нарушения спортивной этики в современном олимпийском движении воспринимает как очевидное; 63,3% респондентов отметили снижение этической составляющей современного спорта, превращение положений этических кодексов в технические правила.

На вопрос относительно гендерных стереотипов было получено статистическое расхождение ответов. Это обусловлено разнообразием видов спорта и их восприятием группами населения [1]. Опрос показал, что

агрессивный физический контакт – это имидж мужского пола, в то время как грация и элегантность – характеристики типичной спортсменки женщины. В связи с этим определенные виды спорта характеризуются как наиболее «предпочтительные» для женщин и мужчин. Например, виды спорта, репрезентирующие образы, относящиеся к стереотипам маскулинности (мужественности, жесткости, силы, проявлений агрессивности во взаимодействии с противником), к ним относятся различные виды единоборств, и феминности, где необходимы мягкость, эмоциональность, артистизм, например, бальные танцы, фигурное катание. Т.о., среди молодежи достаточно сильны определенные гендерные стереотипы по отношению к спорту. Поэтому на вопрос «приводит ли изменение гендерных стереотипов к трансформации ценностей олимпизма и современного спортивного движения?» многие из респондентов (35,29% и 22,62%) ответили да/в определенной мере. В то же время, спортивная деятельность уже давно не «привязана» к конкретному полу, а МОК предпринимает много усилий для соблюдения гендерного равенства: в программе Олимпиад увеличивается количество видов спорта, в которых выступают как мужские, так и женские группы участников, растёт количество смешанных дисциплин. Эти изменения, по мнению 17,19% опрошенных, не связаны с трансформацией ценностей олимпизма и современного спортивного движения.

Последний блок охватывал различные аспекты межличностных отношений в спортивной среде. В последние годы в спорте высших достижений, появилась и неуклонно прогрессирует проблема участия спортсменов-трансгендеров. Трансгендерная проблема, которая впервые обозначилась в легкоатлетическом спринте в конце 80-х годов XX века, стала «трендом современного спорта». Согласно принципам Международного олимпийского комитета, сексуальная ориентация и гендерная идентичность, являются неотъемлемыми элементами

достоинства и личности каждого человека и не должны служить основанием для дискриминации в спорте, и судьи должны быть ориентированы на справедливую систему оценки для всех спортсменов, независимо от их гендерной идентичности [2]. Учитывая современную политику толерантности многих стран, традиционный половой контроль перед соревнованиями может измениться. С одной стороны, плюрализм и терпимость, многообразие и инклюзию диктует общество, с другой – мы можем получить результат колоссального неравенства на соревнованиях (выступлениях, состязаниях). Поэтому точка зрения опрошенных в 35,16% случаев подтверждает этот взгляд.

При ответе на вопрос о росте конфликтных ситуаций в условиях борьбы за высокие достижения и обострении соперничества, большинство респондентов не могут дать однозначно положительный ответ (34,16% - ответили да, 21,27% - не согласны). В истории много примеров доброго и уважительного поведения спортсменов при самой ожесточенной борьбе, и проявление нетерпимости и агрессии там, где это ничего не решает. Очевидно, что спортсмен, находящийся под воздействием тяжелой психической и физической нагрузки, травм и препаратов, должен обладать нечеловеческими (нереальными) свойствами, чтобы сохранить благодушие к сопернику. На вопрос о возможности сохранения и распространения олимпийских ценностей в условиях коммерциализации спорта, около половины опрошенных (44.8%) однозначно ответили «да». Спорт высших достижений предполагает совершенство, уважение и взаимопонимание по определению. Замечательные спортсмены, которых по праву можно считать лучшими в своем виде спорта, в течение долгих лет поднимают свои результаты благодаря стремлению к совершенству и уважению, ведь совершенствование индивида связано с проявлением самых лучших качеств личности. И несмотря на то, что зачастую напряжение в профессиональном спорте и цена результата значительно выше соблюдения правил честной

игры, именно взаимопонимание и уважение к труду соперника сохраняет нерв спортивных состязаний. А уже этот нерв вызывает коммерческий интерес общества. Отсюда можно с уверенностью говорить об обратной связи между ревностным хранением олимпийских ценностей и влиянием финансирования. Именно моральный облик спортсменов, находящихся в тяжелых условиях тренировки, жесточайшей обстановке соревнований вызывает глубокие симпатии зрителей и болельщиков и, как следствие, коммерческий интерес. Поэтому большинство респондентов ставят оценку «да», поскольку для того, чтобы «подняться на Олимп», спортсмен должен задействовать свои лучшие качества (стремление к совершенству, уважение, дружбу, взаимопонимание и др.).

Вывод

Современные условия продиктованы необходимостью изменения отдельно-устоявшихся стереотипов олимпизма и олимпийских ценностей. Моральный облик спортсменов, находящихся в тяжелых условиях тренировки, жесточайшей обстановке соревнований, вызывает глубокие симпатии зрителей и болельщиков и как следствие – повышает коммерческий интерес к ним. Согласно опросу выявлена ценностная антиномичность спорта высших достижений: установка на «победу любой ценой» противопоставлена нравственной безупречности личности и происходит в ущерб гуманистической морали; патриархальные морально-нравственные и этические принципы вступают в противоречие с современными социокультурными ценностями; спекулятивная политизация спорта и безудержная коммерциализация играют отрицательную роль в формировании общественного мнения к ценностному потенциалу спорта высших достижений.

Литература

1. Васильева, О.Б. Цивилизационные модели развития физической культуры в контексте философско-исторического и социологического аспектов / О.Б. Васильева, О.А. Погодина // Научно-методический журнал «Концепт». 2018. №12. - С.130-137.

2. Коростелева, М.М. Некоторые особенности медико-биологического сопровождения спортсменов-трансгендеров и небинарных лиц в спорте / М.М. Коростелева, И.В. Кобелькова, М.С. Кобелькова // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5. № 4 (17).

3. Лубышева, Л.И. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи -2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта / Л.И. Лубышева, Е.Д. Митусова // Теория и практика физической культуры и спорта. 2016. № 5. - С 45-47.

4. Погодина, О.А. Физическая культура в России: культурологическая оценка ее прошлого и настоящего / О.А. Погодина, О.Б. Васильева, М.Ю. Золотова, Н.В. Андрианова // Педагогическое образование и наука. 2021. №1. - С.108-112.

5. Соколова, С.Н. Философский аспект гуманистического потенциала современного спорта / С.Н. Соколова, Н.Г. Кручинский // Здоровье для всех. 2015. №2.

УДК 373.5.016

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

*Мишин Артем Андреевич, бакалавр, Строшкова Нина Тадэушевна,
кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский
государственный университет, Россия, Севастополь
artyom.mishin.01@mail.ru n-968@mail.ru*

Аннотация. В данной статье представлена методика развития скоростно-силовых способностей юношей 15-16 лет, занимающихся спринтерским бегом.

Ключевые слова: методика, скоростно-силовые способности, спринтерский бег.

**METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND
STRENGTH ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 15-16 YEARS
ENGAGED IN ATHLETICS**

*Mishin Artem Andreevich, bachelor, Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate
of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University,
Russia, Sevastopol*

Abstract. This article presents a methodology for the development of speed and strength abilities of young men 15-16 years old engaged in sprinting.

Keywords: methodology, speed and strength abilities, sprinting.

Введение

В общеобразовательных учреждениях остро стоит вопрос о физическом воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, полноценном физическом развитии и направленном формировании новых двигательных умений и навыков у школьников. Развитие всех основных

физических качеств, такие как: силы, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, способствует гармоничному развитию личности.

Согласно статистике заболеваемости детей в России по данным Министерства здравоохранения только каждый пятый первоклассник страны (22%), является здоровым.

Скоростно-силовые способности играют важную роль в легкой атлетике, особенно в спринтерском беге, который требует от занимающихся высокого уровня развития этих качеств.

По-нашему мнению, одним из наиболее действенных способов развития скоростно-силовых способностей и укрепления, поддержания и защиты здоровья детей школьного возраста, является занятия легкой атлетикой, включающая в себя большое количество дисциплин, требующих от занимающихся проявления скоростно-силовых способностей, в связи с чем на занятиях применяется широкий диапазон упражнений, являющихся наиболее эффективными средствами развития скоростно-силовых способностей.

В связи с этим, актуальным является вопрос, заключающийся в выявлении эффективных методов и средств, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у легкоатлетов в условиях школьных секционных занятий по лёгкой атлетике.

Основная часть

Развитие скоростно-силовых качеств является одним из решающих факторов в повышении уровня развития физических качеств. Упражнения скоростно-силового характера способствуют улучшению как общей, так и специальной физической подготовленности. Есть мнение, что использование упражнений скоростно-силового характера в увеличенном объеме будет благоприятно сказываться как на развитии силы, быстроты, так и на формировании двигательных навыков.

Существенные отличия дисциплин, входящих в легкую атлетику, само собой, предъявляют требования к разносторонней подготовке в системе занятий [1].

В практике выделяют три главные формы проявления силы (представлены на рисунке 1).

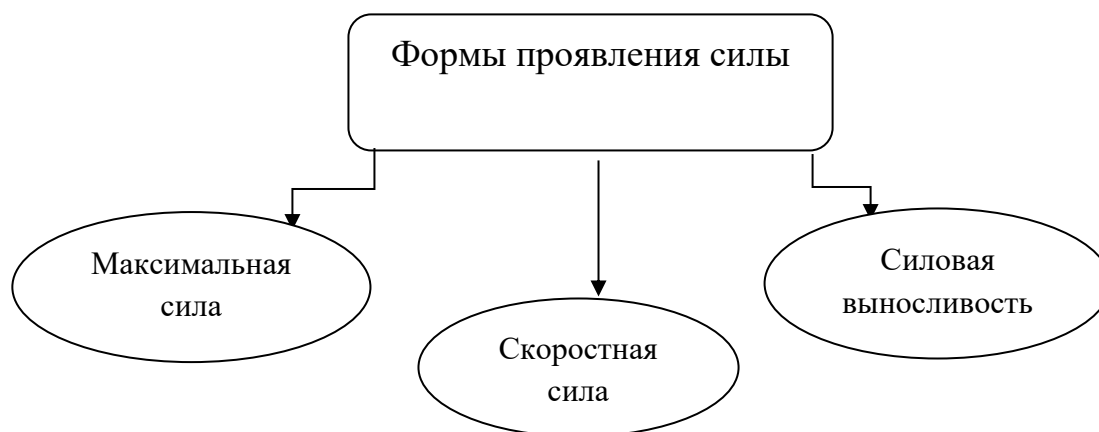


Рисунок 1 – Формы проявления силы

В спринте решающее значение имеет скоростная сила.

Скоростная сила – это способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время [3].

Именно скоростно-силовая подготовка способна гарантировать формирование таких качеств как сила и быстрота, в наиболее широком спектре их комбинаций [2].

Для экспериментального обоснования эффективности методики развития скоростно-силовых способностей юношей 15-16 лет, занимающихся спринтерским бегом, нами был проведен педагогический эксперимент. На начальном этапе исследования была изучена научно-методическая литература по теме исследования, затем были сформированы две группы спортсменов разных тренеров. Возраст испытуемых составил от

15-16 лет. В каждой группе было по 10 спортсменов. Исследование осуществлялось в одной из спортивных школ города Севастополя.

На констатирующем этапе исследования обе группы были протестированы в 3-х контрольных заданиях: прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и бег 30м с ходу, результаты выполнения которых представлены в таблице 1. Достоверных различий в результатах тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования выявлено не было.

Таблица 1 – Результаты тестирования в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на констатирующем этапе исследования

Контрольные испытания	КГ	ЭГ	p
Бег 30м с ходу (с)	4,47± 0,14	4,19±0,12	≥0,05
Прыжок в длину с места (см)	229±3,33	231±3,55	≥0,05
Тройной прыжок с места (см)	659±8,86	685±8,93	≥0,05

На формирующем этапе исследования были подобраны средства и методы, которые были применены при развитии скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе. Испытуемые в контрольной группе юноши занимались по методике, применяемой в тренировочном процессе достаточно давно, а экспериментальная группа спринтеров тренировалась по специально разработанной методике, представленной в таблице 2. Методика скоростно-силовой подготовки в экспериментальной группе отличалась от методики подготовки в контрольной включением различных упражнений прыжкового характера, которые, по-нашему мнению, являются одними из наиболее эффективных средств развития скоростно-силовых способностей спринтера.

Таблица 2 – Методика развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе

Средства	Методы	Дозировка	Часть занятия
Силовые упражнения со штангой (рывок, подъем на грудь с полу-приседом) + бег 30-40 метров в среднем темпе	Строго-регламентированного упражнения	По 6-8 повторений 3 серии	Вся основная часть занятия, либо в конце основной части
Прыжки (с места, двойной, тройной, пятерной)	Повторный	По 5 прыжков на каждый вид	В конце основной части занятия
Бег в лестницу (крутизна около 20°), в среднем и быстром темпе	Повторный	15-20 шагов 5-10 повторений	В конце основной части занятия
Имитация бегового шага с сопротивлением	Повторный	20 повторений на каждую ногу 3 серии	В конце подготовительной части занятия
Выпрыгивание из полу-приседа с малым отягощением (до 40 кг)	Повторный	10-12 повторений 3 серии	В начале основной части занятия
Прыжки с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее	Повторный	15-30м на каждой ноге	В начале основной части занятия
Многоскоки	Повторный	30-40 метров 8-10 повторений	В начале основной части занятия
Упражнения на тренажерах (гиперэкстензия, жим ногами, бицепс бедра, скручивания)	Круговой	10-15 повторений 3-4 серии	В конце основной части занятия
Прыжок в глубину с последующими прыжками через барьеры (высота 0,84м – 1,07м) с акцентом на быстрое отталкивание	Повторный	3-5 барьеров 5 серий	В начале основной части занятия

На контрольном этапе состоялось повторное тестирование с целью определения эффективности разработанной методики развития скоростно-силовых способностей юношей 15-16 лет, занимающихся спринтерским бегом. В таблице 3 представлены результаты контрольного этапа исследования.

Таблица 3 – Результаты тестирования в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на контрольном этапе проведения исследования

Контрольные испытания	КГ	ЭГ	p
Бег 30м с ходу (с)	4,29±0,12	3,75±0,08	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	247±3,30	253±2,78	<0,05
Тройной прыжок с места (см)	720±8,19	769±11,88	<0,05

В контрольной группе в тесте «Бег на 30 м с ходу» средний результат улучшился на 4,03%; в тесте «Прыжок в длину с места» результат улучшился на 7,86%; в тесте «Тройной прыжок с места» результат улучшился на 9,25%.

В экспериментальной группе в тесте «Бег на 30 м с ходу» средний результат улучшился на 10,5%; в тесте «Прыжок в длину с места» результат улучшился на 8,7%; в тесте «Тройной прыжок с места» результат улучшился на 10,92%.

Выводы

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать вывод о том, что предлагаемая методика развития скоростно-силовых качеств юношей 15-16 лет, занимающихся спринтерским бегом, является эффективной, так как результаты экспериментальной группы достоверно превосходят результаты контрольной группы во всех трех тестах.

Литература

1. Гойхман, П.Н. Легкая атлетика в школе / П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов. - М., «Физкультура и спорт». - 1972. – 126 с.

2. Егер, К.Г. Юным спортсменам о тренировке / К.Г. Егер. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, общая теория и ее практические применения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 796/012.68

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОРОКОМ СЕРДЦА

Мхце Борис Алиевич, кандидат педагогических наук, *Савин Денис Игоревич*, кандидат педагогических наук, *Стрельников Роман Владимирович*, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь
borismkhtse@rambler.ru savindenis1978@mail.ru r.strelnikov2016@yandex.ru

Аннотация. В данной статье авторы анализируют особенности реализации методов лечебной физической культуры и при работе со студентами с диагностированным пороком сердца. В ходе исследования мы анализируем специфику заболевания, а также характер работы на занятиях по лечебной физической культуре в высшем учебном заведении. В качестве практического материала мы предлагаем две методики занятий в щадящем режиме.

Ключевые слова: реабилитация, лечебная физкультура, профилактика, аритмия, порок сердца, щадящая методика.

CONCEPTUAL BASES AND METHODOLOGY FOR ORGANIZING CLASSES FOR STUDENTS WITH HEART DEFECT

Savin Denis Igorevich, candidate of pedagogical sciences, *Mkhtse Boris Aliovich*, candidate of pedagogical sciences, *Strelnikov Roman Vladimirovich*, candidate of pedagogical sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. In this article, the authors analyze the features of the implementation of methods of therapeutic physical culture and when working with students with diagnosed heart disease. In the course of the study, we analyze the specifics of the disease, as well as the nature of work in the classroom for physical therapy in a higher educational institution. As a practical material, we offer two methods of exercising in a gentle mode.

Keywords: rehabilitation, physiotherapy exercises, prevention, arrhythmia, heart disease, sparing technique.

Введение

Актуальность темы заключается в необходимости частного изучения методик лечебной физической культуры (ЛФК) в высшем учебном заведении с ориентацией на лиц с мерцательной аритмией или пороком сердца. Особый интерес вызывает методика проведения лечебной физической культуры в группе, где присутствуют студенты с ярко выраженными болезнями сердца или проявлениями тяжелых форм аритмии.

Практическая значимость исследования выражена в возможности использования материалов работы при занятии лечебной физической культурой в рамках высшего учебного заведения, а также при самостоятельном использовании обучающимися средств общего комплекса при самостоятельных занятиях с целью профилактики заболевания и стабилизации психофизиологического состояния организма.

Цель исследования: проанализировать возможности методов и упражнений лечебной физической культуры для студентов с пороком сердца и проявлениями мерцательной аритмии.

Методология исследования

Методологический подход – дифференцированный. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: анализ и синтез данных, аналогия, сравнение, аналогия, дедукция и индукция. Психологические: наблюдение и самонаблюдение, беседа, дифференциальный метод, тренинг. Методы теории физического воспитания составили комплекс упражнений в рамках щадящей методики.

Основная часть

Комплексы по предотвращению и уменьшению влияния заболевания сердца на повседневную студенческую жизнь являются востребованными по двум позициям: во-первых, в связи с требованиями ФГОСа, предполагающих реализацию ЛФК при различных заболеваниях легкой и средней степеней на занятиях в высшем образовательном учреждении и, во-вторых, из-за ускоряющегося, согласно социологическим данным Федеральной статистической службы, роста числа детей с выраженными чертами мерцательной аритмии или с пороком сердца [3, с. 140].

Лечебная физическая культура предлагает множество средств, позволяющих создать целостные комплексы по ослаблению влияния заболеваний сердца на повседневную жизнь. При серьезном заболевании, связанном с динамикой сокращений сердца, либо при высокой степени развития аритмии требуется консультация у врача, в остальных случаях профилактика развития может осуществляться самостоятельно и при поддержке педагога с соответствующей специальностью [1]. Такой педагог обычно подбирает комплексы индивидуальных упражнений с учетом степени поражения позвонков, при наличии разного рода сопутствующих заболеваний. В зависимости от первичных факторов проведения упражнений, эти упражнения могут иметь позитивный или негативный характер, быть рекомендованы или противопоказаны [2].

Приведем основные правила, необходимые для подготовки к проведению комплекса ЛФК для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца.

1. Перед занятием нужно измерить пульс и давление. Если они отклоняются от нормы, то стоит либо отказаться от тренировки в этот день, либо сократить нагрузку.

2. Желательно заниматься в проветриваемой комнате/помещении, чтобы увеличить концентрацию кислорода, необходимого мышцам и связкам.

3. Выбирайте удобную просторную одежду, не сковывающую движения, не замедляющую кровоток при упражнениях, требующих разминки или предполагающих нагрузку на организм.

4. Перед занятием нужно разогреть мышцы с помощью легкого массажа, растираний, плавных поворотов или наклонов корпуса.

5. На начальном этапе нельзя делать резкие движения или начинать со сложных упражнений. Сложность, как и амплитуда, должны увеличиваться постепенно.

6. Занятия должны быть регулярными, только так они принесут пользу: проведение занятий и комплексов упражнений, направленных на профилактику остеохондроза, варьируется от 3-4 до 5-6 повторов [3].

Специфика комплексов ЛФК для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца позволяет сохранить приобретенные навыки здорового образа жизни, при этом, риск усиления проблем с сердцем при упрощенном режиме, так называемом «медленном темпе» снижается до минимума. Этим можно объяснить необходимость проведения ЛФК и ЛГ у лиц с пороком сердца при наблюдении специалиста-педагога и постоянном измерении темпа работы [3, с. 15].

Результаты и дискуссия

Методика ЛФК для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца направлена на профилактику и реабилитацию непостоянного, сбивчивого тока крови и создание бытового режима восстановления легких при оттоке воздуха и сердца при проявлении аритмии [5, с. 134].

Обозначим этапы предлагаемой методики ЛФК на основании методических рекомендаций специалистов в данной области и М.Б. Ингерлейба [4] и В.Н. Мошкова [6].

Место и роль физической культуры в современном обществе

1. И.п. – сидя.

2. Прислониться к спинке стула, не напрягаясь. Руки к плечам, локти развести в стороны (повтор 4-5 раз).

3. Перекат с пяток на носки с разведением ног в стороны. Одновременно сжимать и разжимать пальцы в кулаки (15-20 раз).

4. Скольжение ног по полу вперед и назад, не отрывая стопы от пола (6-8 раз).

5. Развести руки в стороны – вдох, руки на колени, наклонить туловище вперед – выдох (3-5 раз).

6. Сидя на стуле, опустить руку вдоль туловища. Поднимая правое плечо вверх, одновременно опустить левое плечо вниз. Сменить руку и плечо.

7. Сидя на краю стула, перевести руки на пояс. Расслабить туловище, свести локти и плечи вперед, опустить голову на грудь. Делая вдох – выпрямиться, развести локти и плечи, спину прогнуть, голову повернуть вправо (4-6 раз).

Выпрямить спину.

8. Повторить пункт седьмой. Расслабиться, голову прижать к груди [6].

Вторую методику ЛФК лучше начинать после разминки, или массажа шеи/спины. Комплекс лечебной физкультуры в методике может включать как упражнения сидя, так и упражнения стоя [6, с. 55]. Нежелательным упражнением является легкий бег, он допускается в случаях контроля и поддержки. Вторая методика направлена на стабилизацию эмоционального и психофизиологического состояния учащегося после выполнения комплекса ЛФК [6, с. 59].

Обозначим этапы для второй методики.

1. И.п. – стоя.

3. Разминка шеи: повороты вправо-влево, вращение вправо-влево (по 10 раз). Упражнение «уточка» – плавное движение подбородком к туловищу (груди) и от груди, шею необходимо держать ровно, не наклоняя.

4. Разминка плеч, вращение на себя и от себя, затем – то же, в разные стороны (6-8 раз).

2. Короткие махи руками в одну сторону, затем – в разные стороны (повтор по 3-5 раз).

3. Повороты корпусом влево-вправо. Затем – с усилием. Наклоны корпусом влево-вправо (по 10 раз).

4. Вращение корпусом влево-вправо. Дыхание произвольное. Наклоны вперед-назад (по 6-8 раз).

5. Ноги в стороны. Коснуться кончиками пальцев левой ноги, центра, правой ноги (по 3-5 раз). Дыхание произвольное.

6. Упражнение на восстановление дыхания. Дыхание ровное. Затем – частое. После восстановления дыхания проводится упражнение на задержку дыхания на 25-30 секунд [1].

Исходя из опыта педагогической практики и работы со студентами с пороком сердца на занятиях по ЛФК, можно сказать, что упрощенные методики для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца – наиболее эффективный, гуманный и, в целом, с педагогической точки зрения, верный способ восстановления ритма работы легких и сердца с недопущением развития проблем со здоровьем.

Выводы

Итак, мы показали примеры эффективных методик ЛФК при работе с лицами с пороком сердца. Подводя итоги, можно отметить, что, несмотря на первостепенные задачи преподавателя, выступающего как специалист в области лечебной физической культуры, следует уточнить, что в процессе выбора методики в соотношении с индивидуальным здоровьем каждого человека, имеющего проблемы со здоровьем, нужно руководствоваться, во-

первых, спецификой заболевания, ее формой, и, во-вторых, характером предыдущих занятий, привычных для организма лица с пороком сердца. Место воспитательного процесса в данном случае занимает базис воспитания с ролевой концепцией развития. Синтез ролевого и деятельностного подхода при организации ЛФК дает наибольший эффект.

Литература

1. Гончаров, А. С. Лечебный массаж как способ формирования основ здорового образа жизни студентов при профилактике и лечении остеохондроза / А. С. Гончаров // Мир без границ: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Ставрополь, 02 декабря 2021 года. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2021. – С. 820-829.

2. Гончаров, А. С. Обращение к проблемам инвалидности в философии И. Канта («Лекции по этике», «Основоположение к метафизике нравов») / А. С. Гончаров // Мир без границ: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Ставрополь, 02 декабря 2021 года. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2021. – С. 952-960.

3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.

4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.

5. Макарова О.С. Особенности эмоционально-волевой сферы подростков // В сборнике: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ. материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». 2018. - С. 133-140.

6. Мошков В.Н. Общие основы лечебной физкультуры // ЛФК и массаж. Лечебная физическая культура и массаж. 2006. № 2 (26). - С. 54-62.

УДК 612.886

**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ
СПОРТСМЕНОВ ЧИРЛИДЕРОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ
ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

*Нагаева Елена Ивановна, кандидат биологических наук, доцент,
Бирюкова Елена Александровна, кандидат биологических наук, доцент,
Назаренко Инна Сергеевна, тренер-преподаватель, Юкало Евгений
Валериевич, аспирант, Кочанова Дарья Евгеньевна, магистр, Крымский
федеральный университет им. В.И. Вернадского, Россия, Симферополь
enagaeva75@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты стабилметрической оценки эффективности развития способностей к поддержанию статического и динамического равновесия у спортсменов чирлидеров во время подготовительного периода тренировок. Выявлено, что проводимая в течение 1 месяца специализированная тренировка привела к улучшению эффективности баланса и увеличению вклада проприорецептивной системы в поддержание баланса в основной стойке.

Ключевые слова: стабилметрия, постуральная устойчивость, статическое равновесие, проба Ромберга, чирлидер.

**DEVELOPMENT OF POSTURAL CONTROL SKILLS OF
CHEERLEADER ATHLETES AT THE PREPARATORY STAGE OF
THE TRAINING PROCESS**

*Nagaeva Elena Ivanovna, candidate of biological sciences, associate professor,
Biryukova Elena Aleksandrovna, candidate of biological sciences, associate
professor, Nazarenko Inna Sergeevna, trainer-teacher, Yukalo Evgeny
Valerievich, PhD student, Kochanova Darya Evgenievna, master,
Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky,
Russia, Simferopol*

Abstract. The article presents the results of a stabilometric assessment of the effectiveness of the development of abilities to maintain static and dynamic balance in cheerleader athletes during the preparatory period of training. It was

revealed that the specialized training conducted during 1 month led to an improvement in the efficiency of balance and an increase in the contribution of the proprioceptive system to maintaining balance in the main rack.

Keywords: stabilometry, postural stability, static and dynamic equilibrium, Romberg test, cheerleader.

Введение

Постуральный контроль представляет собой сложный сенсомоторный навык, определяющий координационные способности спортсмена [1]. Процессы постурального контроля сочетают в себе стабильность баланса и общую ориентацию в окружающей среде. Плохой баланс или постуральный контроль в спорте связан с травмами или падениями и, следовательно, считается критическим компонентом общих двигательных навыков [2]. В сложнокоординационных видах спорта постуральный контроль должен быть очень гибким, предоставляя широкий спектр постуральных стратегий, чтобы справляться с непредсказуемыми изменениями окружающей обстановки и положения тела в пространстве [3].

В чирспорте для успешного выполнения поставленных задач требуется повышенный автоматизм перераспределения ресурсов внимания на одновременно выполняемые двигательные задачи. Достижение высокого постурального контроля может быть достигнуто только в результате длительных специализированных тренировок [4, 5]. Исследования постурального баланса профессиональных спортсменов относительно новы и немногочисленны, так показано снижение скорости раскачивания у стрелков [6] и уменьшение амплитуды раскачивания у элитных футболистов [7], гимнастов [8] под влиянием тренировок. Эти результаты позволяют предположить, что интенсивные специализированные тренировки могут привести к росту стабильности постурального баланса.

В связи с вышесказанным, **целью** нашего исследования явилось изучение влияния специализированной тренировки на двигательные навыки постурального контроля чирспортсменов на подготовительном этапе тренировочного процесса.

Основная часть

Исследования проводились на базе Научно-клинического центра «Технологии здоровья и реабилитации» ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского». В исследованиях принимали участие 14 человек: 9 юношей и 5 девушек, в возрасте 20-24 лет, члены сборной команды чирлидеров «Storms» КФУ им. В.И. Вернадского, вице-чемпионы Европы. Исследования проводились в начале и в конце подготовительного периода тренировок (1 и 2 этапы исследования). Во время подготовительного периода использовалась специализированная тренировка, в которой основной упор был сделан на специальные подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, а также срабатывание и отработку индивидуального спортивного мастерства между стантами «база» и «флаер».

С помощью стабилметрической платформы ST-150 и программного обеспечения STPL (ООО Мера-ТСП, г. Москва) проводились следующие исследования: постуральная проба (проба Ромберга), двигательнo-когнитивная динамическая проба.

Для математической обработки результатов исследования использовался пакет программ STATISTICA 5.0. Для выявления внутригрупповых различий применяли критерий Т-критерий Вилкоксона для зависимых выборок.

Сравнение показателей статокинезиограммы при проведении пробы Ромберга с открытыми глазами в начале и в конце подготовительного периода тренировок, т.е. на 1 и 2 этапах исследования, выявило увеличение

скорости перемещения центра давления на 13,23% с $7,33 \pm 0,37$ мм/с до $8,30 \pm 0,57$ мм/с ($p \leq 0,05$). Возможно, что на фоне интенсивных физических нагрузок происходит адаптивное включение компенсаторных механизмов поддержания вертикальной позы. Таким вероятным механизмом может являться изменение активности центрального генератора ритма изменения скорости перемещения тела человека в вертикальном положении (central pattern generator – CPG) [9]. Площадь статокинезиограммы снизилась на 30,24% ($p \leq 0,05$). Что свидетельствует о уменьшении числа девиаций и возрастании стабильности баланса в основной стойке. Анализ различий остальных показателей статокинезиограммы с открытыми глазами не выявил статистически достоверной разницы между исследуемыми этапами (таблица 1).

Таблица 1 – Достоверность различий исследуемых показателей стабиллограммы при проведении пробы Ромберга (глаза открыты) на 1 и 2 этапе исследования в группе чирспортсменов

Показатели статокинезиограммы при проведении пробы Ромберга (глаза открыты)	1 этап	2 этап	p	%
Длина статокинезиограммы (L, мм)	220,12 $\pm$ 11,52	239,76 $\pm$ 16,15	0,241	8,93
Скорость перемещения центра давления (V, мм/с)	7,33 $\pm$ 0,37	8,30 $\pm$ 0,57	0,0464	13,23
Площадь статокинезиограммы (S, мм ²)	97,76 $\pm$ 10,38	68,19 $\pm$ 13,88	0,036	30,24
Работа по перемещению ОЦД в плоскости опоры (А, Дж)	1,21 $\pm$ 0,12	1,58 $\pm$ 0,20	0,059	30,57
Оценка функции равновесия	110,20 $\pm$ 4,76	112,60 $\pm$ 4,96	0,414	2,17

Показатели статокинезиограммы при проведении пробы Ромберга (глаза закрыты) не имели статистически достоверной разницы между исследуемыми этапами, за исключением показателя оценки влияния зрения на функцию равновесия, который снизился на 23,89% ($p \leq 0,05$), что продемонстрировало увеличение вклада проприорецептивной системы в

поддержание баланса в основной стойке у испытуемых. Полученные результаты могут быть объяснены особенностями тренировочного процесса в подготовительный период с высокой нагрузкой на мышцы голени и голеностопный сустав, приводящей к совершенствованию голеностопной стратегии поддержания баланса. Исключение влияния зрительного анализатора при проведении пробы Ромберга с закрытыми глазами, приводит к тому, что основную ответственность за сохранение вертикального положения тела на себя берет система проприорецепции (таблица 2).

Таблица 2 – Достоверность различий исследуемых показателей стабиллограммы при проведении пробы Ромберга (глаза закрыты) на 1 и 2 этапе исследования в группе чирспортсменов

Показатели статокинезиограммы при проведении пробы Ромберга (глаза закрыты)	1 этап	2 этап	p	%
Длина статокинезиограммы (L, мм)	384,04±40,48	332,98±31,25	0,139	13,29
Скорость перемещения центра давления (V, мм/с)	12,79±1,34	11,79±1,056	0,332	7,81
Площадь статокинезиограммы (S, мм ²)	154,59±20,69	114,71±18,02	0,114	25,79
Работа по перемещению ОЦД в плоскости опоры (А, Дж)	3,58±0,89	2,95±0,50	0,575	17,59
Оценка влияния зрения на функцию равновесия	254,00±30,47	193,30±19,69	0,046	23,89

Исследование показателей динамического равновесия при проведении динамической пробы выявило снижение длины и площади статокинезиограммы на 76,95% и 3,06% соответственно ($p \leq 0,05$), что говорит о возрастании постурального контроля под влиянием профессионально прикладной спортивной тренировки. При этом скорость перемещения центра давления возросла 12,81% ($p \leq 0,05$). А относительные различия в выраженности показателя работы по перемещению ОЦД в плоскости опоры составили 59,92 % ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о

снижении энергозатрат спортсменов чирлидеров при выполнении динамической пробы и улучшении динамического баланса (таблица 3).

Таблица 3 – Достоверность различий исследуемых показателей стабиллограммы при проведении динамической пробы на 1 и 2 этапе исследования в группе чирспортсменов

Показатели статокинезиограммы при проведении динамической пробы	1 этап	2 этап	p	%
Длина статокинезиограммы (L, мм)	12317,11±462,70	2838,57±130,20	0,005	76,95
Скорость перемещения центра давления (V, мм/с)	41,05±1,54	46,31±2,43	0,036	12,81
Площадь статокинезиограммы (S, мм ²)	6406,99±319,50	6603,40±426,22	0,959	3,06
Работа по перемещению ОЦД в плоскости опоры (А, Дж)	236,78±23,90	94,89±14,03	0,005	59,92
Оценка координации движений	64,10±2,53	62,50±2,71	0,313	2,49

Заключение

Используемая специализированная тренировка привела к возрастанию стабильности баланса в основной стойке, возрастанию вклада проприорецептивной системы в поддержание баланса и снижению энергозатрат спортсменов при выполнении двигательного-когнитивных задач динамической пробы. Таким образом, результаты проведенного исследования показали положительное влияние специализированной тренировки на постуральный контроль и способности к поддержанию статического и динамического равновесия спортсменов чирлидеров на подготовительном этапе тренировочного процесса.

Исследование выполнено на базе научно-клинического центра «Технологии здоровья и реабилитации». Поддержано Программой развития ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И.Вернадского», «Приоритет 2030» проект №М/2021/2

Литература

1. Horak F. B. Postural orientation and equilibrium: what do we need to know about neural control of balance to prevent falls? //Age and ageing. – 2006. – Т. 35. – №. suppl_2. – pp. ii7-ii1.
2. Gabbard, CP. *Lifelong Motor Development* (5th ed). San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings, 2008.
3. Hrysomallis C. Balance ability and athletic performance //Sports medicine. – 2011. – Т. 41. – №. 3. – pp. 221-232.
4. Paillard T. Relationship between sport expertise and postural skills //Frontiers in psychology. – 2019. – Т. 10. – pp. 1428.
5. Paillard T. Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience //Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2017. – Т. 72. – pp. 129-152.
6. Era P. et al. Postural stability and skilled performance—a study on top-level and naive rifle shooters //Journal of biomechanics. – 1996. – Т. 29. – №. 3. – pp. 301-306.
7. Paillard T. et al. Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition //Journal of athletic training. – 2006. – Т. 41. – №. 2. – pp. 172.
8. Asseman F., Caron O., Crémieux J. Is there a transfer of postural ability from specific to unspecific postures in elite gymnasts? //Neuroscience Letters. – 2004. – Т. 358. – №. 2. – pp. 83-86.
9. Динамика постурального баланса в вертикальной позе тхэквондистов высокой квалификации в годовом макроцикле / Д.А. Сарайкин, В.В. Епишев, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т. 17, № 3. – С. 25–34.

УДК 796(075.8)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ОБРАЗОВАЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, КАК
АЛЬТЕРНАТИВА КЛАССИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

*Нитшаева Юлия Владимировна, магистрант, Строшкова Нина
Тадзушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский
государственный университет, Россия, Севастополь*
nice.uliya@inbox.ru n-968@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности реализации внедрения фитнес-технологий в образовательный процесс студентов Севастопольского государственного университета. Показаны преимущества введения в содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» различных направлений фитнеса для повышения уровня физического здоровья и работоспособности студентов.

В особенностях организации элективных курсов Центром «Физическая культура и спорт» показана эффективность применения фитнес программ наряду с классическими видами физической активности. Так же раскрыты факторы, которые влияют на качество проведения учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: фитнес, физическое воспитание, здоровый образ жизни, мотивация, студенты.

**THE USE OF FITNESS PROGRAMS IN THE EDUCATIONAL
PROCESS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS AN
ALTERNATIVE TO CLASSICAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES
FOR STUDENTS**

*Nitshaeva Julia Vladimirovna, master's student, Stroshkova Nina
Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Sevastopol State University, Russia, Sevastopol*

Abstract. The article considers the peculiarities of implementing the introduction of fitness technologies into the educational process of students of Sevastopol State University. The advantages of introducing the discipline "Elective courses in physical culture and sports" of various areas of fitness to improve the level of physical health and performance of students are shown.

The peculiarities of the organization of elective courses by the Center "Physical Culture and Sports" show the effectiveness of the use of fitness programs along with classical types of physical activity. The factors that affect the quality of training sessions are also disclosed.

Keywords: fitness, physical education, healthy lifestyle, motivation, students.

Введение

В современных реалиях вполне очевидно, что без достаточной двигательной активности человек не может эффективно учиться, трудиться и быть здоровым. Однако большинство студентов ведет малоактивный образ жизни. Это связано так же с тем, что большую часть своего времени студент проводит в учебных аудиториях, работает за компьютером либо использует иные гаджеты, так как в период пандемии российские вузы частично или полностью периодически переходили на дистанционный формат обучения, что негативно сказалось не только на уровне образования, но и на физическом здоровье учащейся молодежи [3].

Так же можно выделить следующие причины ухудшения здоровья молодого поколения: нервно-психическое перенапряжение, умственное утомление, нарушение режима труда, отдыха, сна и питания, вредные привычки, недостаточная двигательная активность [1].

В связи со снижением уровня здоровья студентов возникла необходимость в разработке и реализации новых эффективных методов оздоровительных тренировок в высших учебных заведениях. Совершенствование теории и методики построения занятий должно способствовать улучшению состояния здоровья студентов, воспитанию здорового образа жизни, развитию их физической подготовленности, коррекции осанки и фигуры, повышению мотивации к занятиям спортом, и практической их реализации в учебном процессе. Поэтому в учебный процесс по физической культуре активно внедряются фитнес-технологии [2].

Основная часть

В 2021-2022 учебном году в Севастопольском государственном университете в занятиях физической культурой к классическим направлениям, таким как игровые и стрелковые виды спорта, легкая и тяжелая атлетика, единоборства, скалолазание и туризм добавлены занятия в тренажерном зале и функциональный тренинг, интенсивный фитнес (суперскульпт, чирлидинг, аэробокс, зумба, интервальные тренировки, фитнес-аэробика, кроссфит) и низкоинтенсивный «мягкий» фитнес (йога, пилатес, йогалатес, оздоровительный фитнес).

В начале учебного 2021 года был проведен анализ исходного уровня функциональной и физической подготовленности студентов первого курса. Тесты, которые были предложены студентам включали в себя: антропометрические показатели (рост, вес), динамометрию кисти, пробы Штанге, пробы Генче, пробу Руффье, а также тесты по оценке физической подготовленности: подвижность плечевых суставов, подвижность

позвоночника и тазобедренных суставов, удержание веса тела на предплечьях, стойка у стены на согнутых ногах.

Результаты тестирования представлены на рисунке 1.

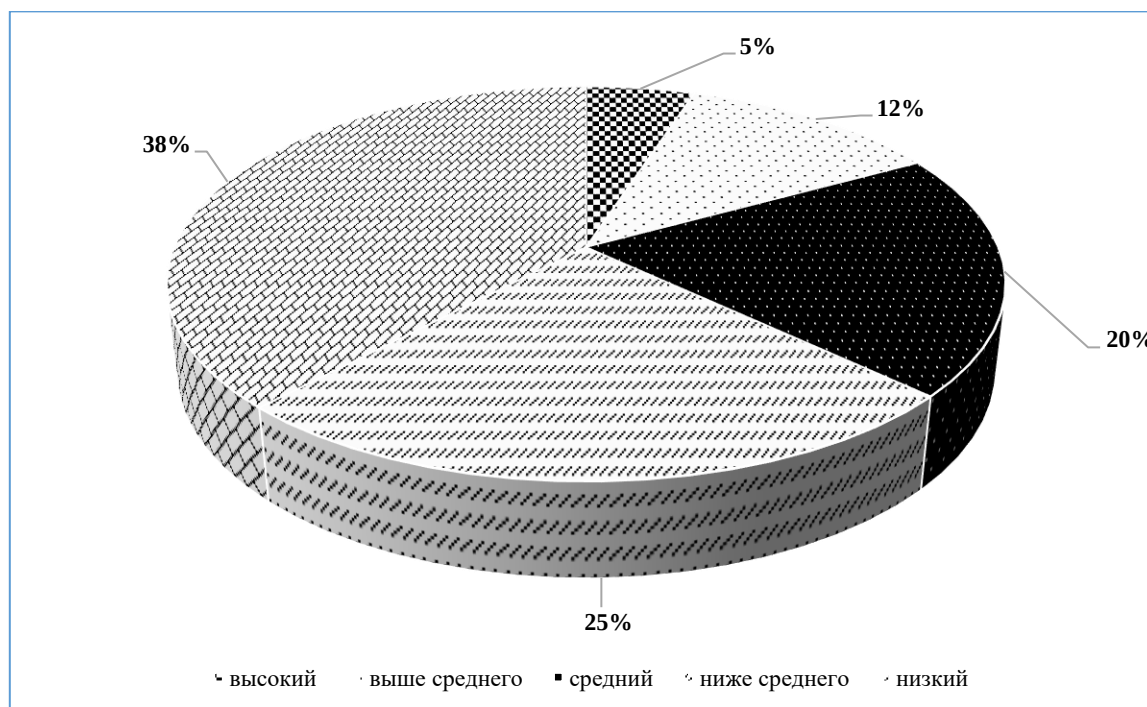


Рисунок 1 – Уровень функциональной и физической подготовленности студентов 1 курса на констатирующем этапе исследования

В конце 1 семестра студентам была предложена анкета, которая содержала вопрос о выборе вида двигательной активности во втором семестре в дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». При анализе полученных данных 84,9% студентов выбрали различные фитнес направления (йога, пилатес, кроссфит, функциональный тренинг, оздоровительный фитнес). При этом 58,2 % предпочтение отдают танцевальным направлениям.

Сегодня студенты первокурсники занимаются различными видами двигательной активности, при этом у них есть возможность выбора заниматься в стенах вуза или в фитнес-центрах и спортивных организациях. 75,3% первокурсников предпочитают занятия в стенах университета, аргументируя разнообразием видов двигательной активности, которое

предлагает вуз, 24,7% студентов выбор сделали в пользу фитнес-центров и других спортивных организаций.

Во втором семестре было проведено следующее анкетирование, которое позволило определить в первую очередь, был ли выбор видов двигательной активности осознанным, 88% респондентов ответили утвердительно, 11,2% выбор вида двигательной активности сделали под воздействием своих одноклассников, которые пошли в определенные виды спорта.

При этом выбор был сделан самостоятельно и давно у 69,4% респондентов, 10,4% ответили, что именно форма занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» позволила им осуществить данный выбор.

Также студентам был задан вопрос, о выборе вида двигательной активности, которая на их взгляд отвечает их будущей профессиональной деятельности. 53,5% респондентов свой выбор сделали в пользу фитнес-технологий, 15,6% - ответили, что спортивные игры, 9,7% респондентов выбрали пулевую стрельбу, 6,7% - единоборства, легкую атлетику выбрали 3% респондентов, туризм выбрали 6% студентов и 1,5% - гимнастику.

Выводы

При внедрении современных фитнес программ в курс физического воспитания высшей школы значительно повышается интерес у студенческой молодежи предмету, обеспечивается мотивация к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Таким образом, можно сказать - использование современных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов позволит увеличить объем двигательной активности и улучшить уровень физического состояния студентов, а также, приобщить к здоровому образу жизни большее количество молодых людей, что в свою очередь является залогом здоровья и активности будущего поколения.

Литература

1. Лахина, Е.М. Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вузов / Е.М. Лахина, А.В. Козлов, Л.Н. Молорошвило // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №2. – С. 36–39.
2. Методические основы фитнеса студенческой молодежи / В.И. Григорьев [и др.]. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. экономического ун-та, 2015. – 60 с.
3. Физическая культура: современные оздоровительно-развивающие фитнес-технологии / О.П. Панфилов [и др.]. – Тула: Изд-во Тульского гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2014. – 227 с.

УДК 796; 799

**ПЕДАГОГИКА И СПОРТ: ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ И
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС**

*Пак Ольга Викторовна, доцент, Самитина Елизавета
Александровна, студент, Вологодский государственный университет,
Россия, Вологда*
katsyelizaveta02@gmail.com

Аннотация. Использование современных технологий и тренажерных устройств значительно повышает эффективность и продуктивность занятий спортом. Такая методика, как интерактивное технологичное обучение, технологии искусственного интеллекта помогают учебному и тренировочному процессу обеспечить большую моторную плотность урока, формировать навыки и умения связанных с развитием физических качеств.

Ключевые слова: спорт, современные технологии, эффективность, интерактивное обучение, физические упражнения.

**PEDAGOGY AND SPORTS: INTRODUCTION OF MODERN
EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL AND
TRAINING PROCESS**

*Pak Olga Viktorovna, associate professor, Samitina Elizaveta Aleksandrovna,
student, Vologda State University, Russia, Vologda*

Abstract. The use of modern technologies and training devices significantly increases the efficiency and productivity of sports. Such a technique as interactive technological training, artificial intelligence technologies help the educational and training process to ensure a greater motor density of the lesson, to form skills and skills related to the development of physical qualities.

Keywords: sports, modern technologies, efficiency, interactive training, physical exercises.

Введение

Уровень и качество жизни общества, в котором мы живем, повышаются, а значит требуют более качественные и современные условия в различных отраслях и направлениях общественной жизни, в том числе к физической культуре и спорту.

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 [1-3].

Актуальностью в этой области остаётся внедрение современных образовательных технологий в учебный и тренировочный процесс. Как перед тренерами, так и перед учителями часто возникают вопросы: какое оборудование должно быть, куда его поставить, как организовать его для наиболее качественного, продуктивного эффекта для тренирующихся?

Основная часть

Многие учителя, преподаватели и тренеры, просто-напросто, не приемлют современные технологии, потому что не умеют с ними работать (либо не хотят обучаться), не уверены в эффективности оборудования. Возможно, они боятся чего-то нового, неизведанного ими же самими. Причин может быть много.

Здесь важно отметить, что использование современных технологий и тренажерных устройств значительно повышает эффективность и продуктивность занятий спортом, делает его эмоционально насыщенным. Время, использованное на двигательную деятельность учащихся, уплотняется и детализируется. Для этого необходимо максимально

организовать процесс занятия спортом, чтобы каждый смог успеть использовать современное оборудование, занимаясь на нём результативно.

При этом главным требованием для современного и образовательного оборудования здесь должно выступить комплексное развитие физических качеств. Также важны обеспечение большой моторной плотности урока, формирование навыков и умений в сочетании с развитием физических качеств. Тренажеры должны быть безопасны, не сложны для использования, удобны, компактны и легко трансформируемы. Эффективность такого нового оборудования зависит от двух компонентов: количества движений и их сложности.

Для учащихся школ и университетов новое оборудование уже будет интересно само по себе. Увлечь детей можно необычными способами исполнения двигательных действий на этом же оборудовании, играми, соревнованиями. При этом устройства и тренажеры не должны мешать всестороннему физическому развитию.

Самым результативным и инновационным способом обучения является *методика интерактивного обучения*. Более эффективными в таком обучении являются тренажеры с обратной связью, от которых можно получить информацию о структуре движений спортсмена, о параметрах внешнего воздействия. Знание того, к чему стоит стремиться спортсмену: что не хватает, где усилить работу, а где успешно произведены действия, поможет повысить и укрепить качество учебно-тренировочного процесса. Индивидуальный подход тренажера также увеличит внимание, интерес и волю тренирующихся.

В практике активно применяются видеозаписывающие устройства, которые позволяют многократно просматривать движения спортсмена. Популярными в этой области стали тензометрические устройства, которые регистрируют опорную реакцию при выполнении разных физических

упражнений. При этом созданы портативные устройства, которые сразу же могут исследовать и анализировать работу во время тренировок.

Институт статистических исследований и экономики знаний НИУ ВШЭ опубликовал список современных образовательных технологий в сфере спорта. По мнению института, система поддержки принятия решений, технологии 5G, VR, анализ данных, блокчейн-платформы и другие перспективные технологии, помогут развить спортивную индустрию.

Так тренерские штабы поддержали систему поддержки принятия решений на основе технологий искусственного интеллекта, которую уже охотно используют в футболе и хоккее.

Еще один интересный пример: применение в легкой атлетике шестов из синтетических материалов. Это помогло повысить катапультирующие свойства, после чего спортсмены изменили технику прыжков и подняли планку прыжка с 5 до 6 метров.

Миру, и России, в частности, уже известны такие технологии как хронометраж, фотофиниш, искусственное освещение, плавательные костюмы из нейлона, обнаружение дисбаланса шагов во время походки/бега. В фитнес-индустрии используют систему анализа состояния опорно-двигательного аппарата (TRX Maps), перкуссионный массаж, который помогает восстановиться эффективно мышцам после тренировок, способствует профилактике травм. А также приложения World Class Coach и приложения для самостоятельных тренировок при удаленном контроле тренером, что помогает заниматься спортом дистанционно, в удобное для тренера и спортсмена время. Цифровизация тренировок и спорта в целом позволяет выявить такую проблему, как вытеснение живого тренера, что серьезно влияет и меняет спортивную индустрию.

В России также есть компании, которые считают, что медицинский подход к фитнесу (который может быть применён в учебно-

образовательном процессе) — это будущее. И к таким компаниям относится беса RUS. Каждый клиент компании, используя инновационные продукты, улучшает параметры эффективной персональной программы, что повышает мотивацию и результаты клиентов.

Цифровизация спорта даёт людям безопасность и рациональность процесса тренировок. Также появляется всё больше людей, которые вовлекаются в здоровый образ жизни.

Заключение

Итак, использование современных образовательных технологий и тренажерных устройств значительно повышает увлеченность занятиями, эффективность и продуктивность занятий спортом. Эффективность оборудования зависит от количества движений и их сложности.

Перспективных и эффективных технологий много, и они будут со временем только увеличиваться. Такая методика, как интерактивное технологичное обучение, технологии искусственного интеллекта будут развиваться, для того чтобы учебный и тренировочный процесс был обеспечен большой моторной плотностью занятия, формировал навыки и умения связанных с развитием физических качеств.

Фото из открытых источников:



Литература:

1. Бомин В.А. Инновационные технологии в современном спорте / В.А. Бомин, З.И. Бутаев, [и др.] // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 2 – С. 34-35.
2. Филь, В. В. Дистанционное образование в сфере физического воспитания / В. В. Филь, Е. В. Луценко, И. Ю. Соколова // Место и роль физической культуры в современном обществе: материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 26–29 мая 2021 года / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет. – Севастополь: Интерактивные технологии, 2021. – С. 295-300.
3. Чекашева, Д. В. Современные технологии в спорте / Д. В. Чекашева, Л. А. Мокаяева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Сборник статей по материалам XXXIII студенческой международной научно-практической конференции, Россия, г. Новосибирск, 16 июня 2015 г. / редкол.: Дмитриева Н.В — Новосибирск: Изд. «СибАК». — 2015. — № 6 (33) — С. 442–456.

УДК 378.091.2:[796.011.3:613.71]

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Поликарпова Лариса Станиславовна, преподаватель, Балабан Анна Петровна, старший преподаватель, Чулкова Оксана Станиславовна, преподаватель, Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Беларусь, Минск
kfv.bgpu@tut.by

Аннотация. Статья посвящена профессионально-прикладной физической подготовке педагога для студентов специальной медицинской группы. Рассмотрены основные требования к физическому и психическому состоянию педагога, профессионально значимые качества, а также средства и формы физической культуры для данного контингента.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессия педагога, специальная медицинская группа, средства физической культуры.

**PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF A
TEACHER WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

Polikarpova Larissa Stanislavovna, lecturer, Balaban Anna Petrovna, senior lecturer, Chulkova Oksana Stanislavovna, lecturer, Belarusian State Pedagogical University by M. Tank, Belarus, Minsk

Abstract. The article is devoted to the professional-applied physical training of a teacher for students of a special medical group. The main requirements for the physical and mental state of the teacher, professionally significant qualities, as well as the means and forms of physical training for this contingent are considered.

Keywords: professional-applied physical training, teacher's profession, special medical group, means of physical training.

Введение

На сегодняшний день, по данным литературных источников и на основании анализа состояния здоровья студентов БГПУ им. М. Танка, количество студентов вузов с ослабленным здоровьем, относящихся к специальной медицинской группе, составляет около 30-ти процентов. Организация профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) с данными студентами должна осуществляться с учетом имеющихся функциональных нарушений и отклонений в состоянии здоровья.

Основная часть

Профессия педагога предъявляет ряд определенных требований к физическому и психическому состоянию человека. Данная специальность относится к группе профессий преимущественно умственного труда. Для этого рода деятельности характерна невысокая мышечная активность, работа в основных положениях сидя и стоя, а также большое нервно-мышечное напряжение [1].

Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа с людьми утомляет больше всего [2].

Необходимо также отметить, что за время обучения в вузе, наблюдается объективное ухудшение здоровья студентов.

В одном из докладов Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения указывается, что увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов является следствием все увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок. К факторам риска, способствующим появлению сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний, относятся также социальные перемены, жизненные трудности, непонимание близкими людьми, нетерпение, постоянное ощущение

недостатка времени, торопливая еда, и т.п. Особенно остро интенсивная умственная работа отражается на состоянии ЦНС и на протекании психических процессов. Большая нагрузка на ЦНС и на ее высший отдел – кору головного мозга проявляется преимущественно в таких психических процессах, как внимание, восприятие, мышление, анализ, память, эмоции [2].

Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных умений и навыков, преимущественно необходимых, в связи с условиями труда [3].

Анализ профессионально-педагогической деятельности в современных социально-экономических условиях позволил выделить качества, важные для профессии педагога (таблица 1).

Таблица 1 - Профессионально значимые качества для педагога

Психические качества	Устойчивость психических процессов: память, мышление, внимание; способность быстрого переключения внимания; эмоциональная лабильность.
Физические качества	Общая выносливость, сила, координация, ловкость, быстрота реакции.
Социальные качества	Гуманизм, коммуникативность, социальный интеллект, толерантность, организованность, ответственность, трудолюбие, нравственные и эстетические качества.

Учитывая требования, предъявляемые профессией педагога к будущему специалисту, необходимо правильно организовать физическую активность на занятиях. Для студентов специальной медицинской группы она должна иметь выраженную оздоровительную направленность, а

подобранные средства физической культуры должны быть доступны занимающимся по состоянию здоровья.

Основным средством ППФП являются физические упражнения.

Физические упражнения можно разделить на: прикладные упражнения и упражнения для развития отдельных физических качеств [4].

При подборе упражнений прикладной направленности следует обеспечить максимальный эффект переноса двигательных качеств и навыков, психических качеств и свойств, а также специфический эффект повышения устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды [1].

Ниже были рассмотрены и выделены виды физических упражнений, способствующих формированию определенных профессиональных качеств, необходимых педагогу, которые могут быть использованы на занятиях со студентами специальной медицинской группы (таблица 2).

Таблица 2 - Средства физической культуры, используемые на занятиях ППФП со студентами специальной медицинской группы

Виды физических и психических качеств, необходимых для профессии педагог-дефектолог	Средства для формирования профессиональных качеств
Психические качества:	
способность быстро переключать внимание	спортивные игры (настольный теннис, элементы волейбола, баскетбола)
устойчивость внимания	гимнастические и строевые упражнения
эмоциональная устойчивость	спортивно-игровые упражнения, командные подвижные игры (баскетбол, волейбол), настольный теннис, бадминтон, выполнение различных двигательных задач на высоте (гимнастическом бревне, гимнастической стенке и т.д.).
развитие объема и распределения внимания	ходьба и бег в среднем темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног; езда на велосипеде; метание; гимнастические упражнения на координацию движений рук и ног; упражнения на равновесие

Продолжение таблицы 2

Физические качества:	
выносливость	циклические виды спорта: легкая атлетика, велоспорт, лыжный спорт, плавание и др.
сила отдельных мышечных групп	общеразвивающие упражнения с предметами, гимнастические упражнения, Пилатес и т.д.

Помимо обязательных занятий ППФП в рамках учебной программы, необходимо включать в режим дня студента и самостоятельные занятия физической культурой. Основными формами таких занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ); попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки.

Применительно к производственной физической культуре УГГ повышает возбудимость центральной нервной системы, постепенно активизирует основные функциональные системы организма и тем самым ускоряет вработываемость в трудовой (учебный) процесс.

Попутная тренировка – это, по сути, использование для дополнительной физической нагрузки обычных условий труда и быта. Сюда относится пешее передвижение вместо езды на транспорте по пути на учебу и обратно, подъем по лестнице вместо подъема на лифте и т.д. Попутная тренировка обеспечивает дополнительную физическую нагрузку в случае малоподвижного, сидячего образа жизни. Кроме того, как отмечают психологи, за время пешего передвижения у человека снижается нервно-эмоциональное напряжение [2].

Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха могут быть как самостоятельными, так и организованными (секции ОФП, спортивные секции). Для студентов специальной медицинской группы обязательно до начала занятий проконсультироваться с врачом с целью

определения возможности заниматься отдельными видами спорта, а также оптимальной нагрузки.

Выводы

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка занимает важнейшее место в оптимизации здоровья студентов специальной медицинской группы, являясь, в то же время, средством развития тех качеств личности, которые необходимы будущему специалисту как в социальной, так и в профессиональной педагогической деятельности. Особую роль для студентов с ослабленным здоровьем играет правильный подбор форм и средств физической культуры с целью обеспечения, в первую очередь, оздоровительного эффекта, улучшения функционального состояния организма и повышения работоспособности.

Литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.
2. Матухно, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособ. / Е.В. Матухно. - Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет, 2013. – 97 с.
3. Ольховская, Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно-методическое пособие / Е.Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. - 103 с.
4. Мельникова, Ю.А. Основы прикладной физической культуры: Учебное пособие / Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова. – Омск: изд-во СибГУФК, 2003. – 68 с.

УДК 796.015.58

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В БРЕЙК-ДАНСЕ

*Прокопенко Богдан Вадимович, магистрант, Щекин Денис Витальевич
старший преподаватель, Стрешкова Нина Тадэушевна, кандидат
педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный
институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И.
Вернадского, Россия, Севастополь
n-968@mail.ru nikesh@mail.ru*

Аннотация. В данной статье представлены особенности развития специфических для танцевальных видов спорта координационных способностей у мальчиков 10-11 летнего возраста, занимающихся брейк-дансом.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, особенности тренировочного процесса, брейк-данс.

THE TECHNIQUE FOR DEVELOPMENT OF VESTIBULAR RESISTANCE IN BREAK-DANSE

*Prokopenko Bogdan Vadimovich, master's student, Shchekin Denis
Vitalievich, senior lecturer, Streshkova 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, Russia, Sevastopol*

Abstract. This article presents the features of the development of coordination abilities specific to dance sports in boys of 10-11 years of age engaged in breakdancing.

Keywords: vestibular stability, features of the training process, breakdancing.

Введение

Сегодня развитие координационных способностей у детей младшего и среднего школьного возраста занимает ключевую позицию среди научно-методических исследований. Дошкольный, младший и средний школьный возраст — это благоприятный период для развития координационных способностей. Наибольший интерес в вопросе развития, например, вестибулярной устойчивости (одно из необходимых разновидностей координационных способностей) вызывает возраст от 7 до 12 лет. Именно в этом возрасте, как доказывает практика, направленное применение специальных средств в тренировочном процессе помогает юному спортсмену достаточно успешно осваивать сложные технические действия избранного вида спорта, к тому же стимулирует когнитивную сферу ребенка, улучшая интеллектуальное развитие.

Основная часть

Вестибулярный аппарат человека — это периферический отдел вестибулярного анализатора, он расположен в пирамиде височной кости и является частью внутреннего уха [2]. Двигательный анализатор совершенствуется до 6-7 лет. В возрасте от 3 до 7-8 лет нарастает чувствительность проприоцепции [1].

Координационные способности, как известно, включают в себя правильность воспроизведения движений по пространственно-временным характеристикам, ориентировку в пространстве и статодинамическое равновесие.

В классификацию координационных способностей входит вестибулярная устойчивость, которая очень важна в таком виде танцевального спорта как брейк-данс.

С учетом того, что в этом виде танцевального искусства очень много вращательных движений на различных частях тела (руки, голова, ноги), то как раз вестибулярная устойчивость должна иметь высокую степень надежности.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Вестибулярная устойчивость – это способность человека удерживать тело в пространстве. Устойчивость тела человека в пространстве достигается благодаря тону отдельным мышцам, которые фиксируют центр тяжести над площадью опоры, а так как в брейк-дансе опора может осуществляться не только на ногах, но и как было выше сказано на голове и руках, поэтому вестибулярную устойчивость начинать тренировать нужно как можно раньше.

Поэтому чтобы подготовить юных спортсменов к техническим элементам, нами были разработаны комплексы упражнений.

В исследовании были учтены требования брейк-данса, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Оценочные нормативы в брейк-дансе

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		1	2	3	4	5
Координационная подготовка						
Способность к согласованию	Bounce	Нет согласования частей тела	Слабое согласование отдельными частями тела	Согласование отдельными частями тела без ритма	Согласование движения с ритмом	Согласование с ритмом и наличие пластики
	Kick	Нет согласования движения ног	Слабое согласование ног	Слабое согласование рук и ног	Согласование движения с ритмом	Согласование с ритмом и наличие пластики
	Front step	Нет согласования движения ног	Слабое согласование ног	Слабое согласование рук и ног	Согласование движения с ритмом	Согласование с ритмом и наличие пластики
Статокинетическая устойчивость	Стойка на голове	Не смог выполнить	Элемент выполнен до половины	Падение при выполнении элемента	Элемент выполнен, но нет устойчивого положения	Элемент выполнен и зафиксирован
	Стойка на плече	Не смог выполнить	Элемент выполнен до половины	Падение при выполнении элемента	Элемент выполнен, но нет устойчивого положения	Элемент выполнен и зафиксирован
	Стойка на руках	Не смог выполнить	Элемент выполнен до половины	Падение при выполнении элемента	Элемент выполнен, но нет устойчивого положения	Элемент выполнен и зафиксирован
	Стойка «Черепаша»	Не смог выполнить	Элемент выполнен до половины	Падение при выполнении элемента	Элемент выполнен, но нет устойчивого положения	Элемент выполнен и зафиксирован
Вестибулярная устойчивость	Балансирование на гимнастической скамейке, с	-	-	9,0	7,5	6,5
	Повороты на гимнастической скамейке за 20 с, раз	-	-	5	7	8

Методика развития вестибулярной устойчивости включала в себя составные части, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1 – Основные элементы методики развития вестибулярной устойчивости в брейк-дансе

Мы предположили, что выполнение элементов брейк-данса с вестибулярными раздражениями, а также развитие силовой выносливости будет способствовать эффективному выполнению танцевальных движений и различных стоек, таких как стойка на руках, плечах и т.д. в концертных условиях.

Методы, с помощью которых были реализованы наши комплексы упражнений: повторный - как основной, интервальный, равномерный и переменный, а также метод круговой тренировки.

Физическая нагрузка в тренировочных занятиях постепенно увеличивалась за счет использования вестибулярных раздражителей (выполнение технических элементов) и перед упражнениями силовой направленности.

В таблице 2 представлены ключевые отличительные аспекты в содержании методик развития вестибулярной устойчивости, применяемых для спортсменов контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента.

Таблица 2 - Ключевые отличительные аспекты в содержании методик развития вестибулярной устойчивости, применяемых для спортсменов контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента

№	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Повторение танцевальных элементов брейк-данса, а также выполнение их после вестибулярного раздражения.	Многократное повторение танцевальных элементов и стоек в брейк-дансе
2	Выполнение статических стоек брейк-данса после выполнения вестибулярного раздражения.	Физическая подготовка с собственным весом тела

Выводы

Мы предполагаем, что разработанная нами методика позволит улучшить показатели вестибулярной устойчивости, а это в свою очередь принесет спортсменам соревновательный успех.

Педагогический эксперимент продолжается и в последующей статье будут представлены результаты исследования.

Литература

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб — М.: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.
2. Уокер, Ричард. Анатомия человека. Иллюстрированный атлас для детей / Ричард Уокер. – М.: ОНИКС 21 век, 2011. – 807 с.

УДК 796

**СОСТАВ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК И ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ
БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ ГОДОВОЙ
ПОДГОТОВКИ**

*Рахмонов Рауф Расулович, доцент межфакультетской кафедры
физической культуры и спорта, Бухарский государственный университет,
Узбекистан, Бухара*

Аннотация. В данной статье раскрываются объемы тренировочных занятий, интенсивность выполнения, а также распределение средств подготовки у студентов-спортсменов, бегающих на средние дистанции. Также было изучено, что объем тренировочных нагрузок различается на разных этапах годовой подготовки.

Ключевые слова: легкая атлетика, легкоатлеты, средние дистанции, бегуны на средние дистанции, тренажеры, аэробные упражнения, смешанные упражнения, анаэробные упражнения.

**COMPOSITION OF RUNNING LOADS AND USED MEANS OF
MIDDLE DISTANCE RUNNERS AT THE STAGE OF ANNUAL
PREPARATION**

*Rakhmonov Rauf Rasulovich, associate professor, department of physical
culture and sports, Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara*

Abstract. This article reveals the volume of training sessions, the intensity of performance, and the distribution of preparation tools for athletic students who run medium distances. As well as, it was studied that the volume of training loads varies at different stages of the annual preparation.

Keywords: athletics, track and field athletes, medium distances, medium distance runners, exercise equipment, aerobic routine, mixed routine, anaerobic routine.

Выявлено влияние занятий легкой атлетикой на спортивные результаты крупных соревнований, кроме того, требуется совершенствование системы подготовки спортсменов. В нашей стране развитие легкой атлетики через ориентацию на физическую культуру и спорт создает все основания для того, чтобы праздновать высокие достижения на мировой арене. В частности, Президентом Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года № ПП-№5280 «О программе развития спортивных образовательных учреждений до 2025 года», ПП-№5281 «XXXIII летние Олимпийские игры и XVII Паралимпийские игры 2024 года в г. Париже (Франция)» и PQ-5282 «О мерах по дальнейшему развитию видов спорта ходьбы, бега, мини-футбола, бадминтона, стритбола и воркаута» повышение качества подготовки спортсменов высокой квалификации для перспектив легкой атлетики, перспективы легкой атлетики в определенной степени и при исполнении своих обязанностей.

Таким образом, подготовка спортсменов в беге на средние дистанции в легкой атлетике и их комплексное изучение в многолетнем педагогическом процессе связаны с поддержанием технической подготовленности за счет отработки техники бега, поэтапного планирования спортивной подготовки. Это касается методики тренировки с учетом технической подготовки спортсменов при планировании тренировочных нагрузок, соотношения нагрузок общей и специальной физической подготовки спортсменов, тренировочных упражнений, объемов тренировочных нагрузок в тренировочных циклах (микро-мезо- и макроциклы), необходимо учитывать подготовку к соревнованиям и другие подобные факторы.

Цель работы. Повышение эффективности выносливости спортсменов II и I разрядов в беге на средние дистанции за счет дифференциации средств, используемых в тренировочном процессе.

Назначение работы.

1. Изучение научно-методической литературы по организации тренировочного процесса бегунов на средние дистанции.
2. Выделить упражнения, повышающие скоростно-выносливость бегунов на средние дистанции.
3. Уточнить эффективность методики применения дифференцированных упражнений в подготовке спортсменов, бегающих на средние дистанции.

Многие исследования проводились такими учеными, как Платонов В.Н., Суслов Ф.П., Никитушкин В.Н., Олимов М.С. и др., по подготовке спортсменов к соревнованиям и изучению тренировочных процессов в мире. В частности, учеными изучается система подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции в легкой атлетике, и планирование тренировочных процессов в соответствии с современными требованиями, совершенствование техники бега спортсменов, а также совершенствование техники бега на тренировках.

Согласно нашему анализу научной литературы, планирование годовых тренировок в беге на средние дистанции, эффективность использования средств и методов, применяемых в тренировочном процессе, в соответствии с физической, технической и выносливостью спортсменов, использование дифференцированных учебно-тренировочные комплексы для повышения выносливости позволяют показывать высокие спортивные результаты на международных соревнованиях.

Установлено, что планирование тренировочного процесса спортсменов, бегающих на средние дистанции, а также изучение содержания годовой тренировочной нагрузки спортсменов в управлении тренировочным процессом, используемые в нем средства связаны с целью тренировки. .

Место и роль физической культуры в современном обществе

При изучении тренировочного содержания спортсменов, бегающих на средние дистанции, мы обнаружили, что тренировочные нагрузки, ориентированные на скоростно-выносливые качества, составляют лишь 17 % от общей нагрузки. Это очень мало, так как это основная соревновательная деятельность спортсменов, бегающих на средние дистанции, то есть на 800 м и 1500 м (таблица 1).

Таблица 1 – Доли годового тренировочного объема спортсменов, бегающих на средние дистанции

Месяцы		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Аэробные нагрузки	км	90	88	88	80	98	98	102	106	106	88	90	92	1126
	%	80,4	75,9	74,6	74,1	79,0	79,0	82,9	83,5	82,8	77,2	75,0	75,4	
Смешанные загрузки	км	18	24	24	22	22	22	18	18	18	22	24	24	256
	%	16,0	20,7	20,3	20,4	17,7	17,7	14,6	14,2	14,1	19,3	20,0	19,7	
Анаэробные нагрузки	км	4	4	6	6	4	4	3	3	4	4	6	6	54
	%	3,6	3,4	5,1	5,6	3,2	3,2	2,4	2,4	3,1	3,5	5,0	4,9	
Общие нагрузки	км	112	116	118	108	124	124	123	127	128	114	120	122	1436
Другие занятия	(ч)	29	29	28	32	28	28	28	28	28	28	28	28	342 ч

В таблице приведены годовые тренировочные нагрузки, планируемые для спортсменов. Из таблицы видно, что общая дистанция бега (аэробная, смешанная и анаэробная нагрузки) составляет 1436 км, что составляет 62 % от всех нагрузок. По базовым беговым упражнениям аэробные нагрузки в среднем составили 78,3% (1126 км), смешанные беговые упражнения 17,9% (256 км), анаэробные нагрузки 3,8% (54 км). Мы можем увидеть максимальный объем в июне и июле, когда анализируем тренировочные нагрузки, изученные в разные периоды. Следует отметить, что это можно объяснить тем, что обучение началось не в соответствии с поставленной задачей и периодом подготовки. Потому что целесообразно, чтобы локальные соревнования были запланированы в основном на сентябрь и октябрь.

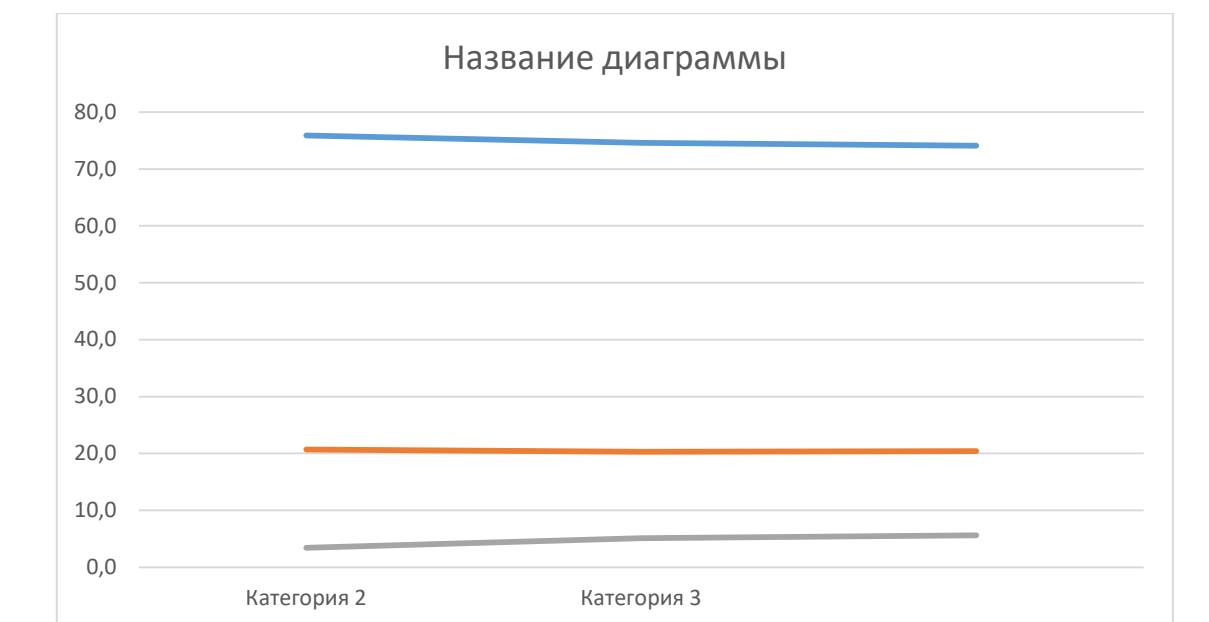


Рисунок 1 – Объем и пропорции беговых нагрузок бегунов на средние дистанции

Наиболее целесообразно отдать ежегодную подготовку студентов-спортсменов, бегающих средние дистанции в волнообразном виде, при плановой. Это связано с тем, что их загрузки также включают загрузки упражнений по предметам учебной программы. Таким образом задавалось оптимальное состояние их подготовки к соревнованиям.

Резюме. Предметом исследования были тренировочные задачи, направленные на развитие качеств ловкости и выносливости бегунов на средние дистанции в годовых тренировочных циклах с учетом всех нагрузок спортсменов, особенно нагрузок по предметам учебной программы. Нагрузки, даваемые спортсменам во время тренировки, и интенсивность ее выполнения принимали участие в соревнованиях и собирались в соответствии с соревновательной деятельностью.

Литература

1. Olimov Mukhsinbek Sotivoldiyevich, DYNAMIK DER AUSBILDUNG DES SPEZIALKÖRPERLICHEN TRAININGS IM

LANGSTRECKENLÄUFER. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. Vol.1 Issue 1.5 Pedagogical sciences. pp. 68-76 Available at: <http://berlinstudies.de/index.php/berlinstudies/article/view/60>

2. М. С. Олимов. Ўрта масофага югурувчи спортчиларда жисмоний тайёргарлик даражасини шаклланиш динамикаси. Scientific-theoretical journal of science and sports. No.2 2021. pp. 16-18

3. Muxsinbek OLIMOV. Yengil atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat. Scientific-theoretical and methodical journal No.3 Jun. 2021. Olimov, Muxsinbek Sotiboldiyevich (2021) "A method of special physical training of short-distance runners in athletics", *Eurasian Journal of Sport Science*: Vol. 1: Iss. 2, Article 17. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/17/>

4. Мухсин ОЛИМОВ. Ўрта масофага югурувчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик машғулотларини режалаштириш. Pedagogik mahorat. 1. Scientific-theoretical and methodical journal. Issue 1, Feb, 2021.

5. Iqrorjon Roziqovich Soliev, Larisa Vladimirovna Smurygina. TECHNOLOGIES FOR PREPARING RUNNERS AVERAGE DISTANCES TO COMPETITION. Emergent: JOURNAL OF EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL). 2776-0995 Volume 2, Issue 10, Oct, 2021. pp. 21-27. Available at: <https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/144>

6. Soliev I.R., Khaydarov B., Mirzatillaev I., Khojamkeldiev G., Ziyaev F., Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020, Available at: <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/>

7. Soliev I.R., Davidova K.R., Azamova G. E. Analysis of the training and management process management system in athletics. Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021

8. Rakhimova.D Z / Improving the physical training of triathlons in the training group //Academic research in educational sciences. Volume 1/ Issue 3/2020

9. Soliev I.R., Kholbekova D.N., Davlatyorova L. B., Azamova G. E. / Improvement of technical training in short running athletics. // Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021

10. Rasulovich R. R. EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS //E-Conference Globe. – 2021. – pp. 309-314.

11. Raxmonov R. Ўрта масофаларга югуришда мусобақаолди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари //центр научных публикаций (buxdu. Uz). – 2020. – т. 1. – №. 1.

12. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. Педагогическое образование и наука, (1), С. 91-97.

13. Raxmonov RR O.,quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o.,rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati. Scientific-methodical journal of the Ministry of National Anthem of the Republic of Uzbekistan. Tashkent. 2020 No.3 May-June.78-81- pp. 22.

14. RAUF R. R. et al. Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Pencegahan Malaria dengan Kejadian Gejala Malaria di Desa Luhu Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo //Skripsi. – 2013. – Т. 1. – №. 841409031.

15. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – pp. 414-423.

УДК 37.013.46

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Репка Валерия Юрьевна, бакалавр, Котченко Юрий Васильевич,
кандидат технических наук, доцент, Севастопольский государственный
университет, Россия, Севастополь*
valeriya.repka@mail.ru skala7b@rambler.ru

Аннотация. В данной статье обосновываются педагогические условия, которые могут обеспечить успешное формирование основ здорового образа жизни у младших школьников в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: педагогические условия, здоровый образ жизни, формирование навыков, младшие школьники.

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

*Repka Valeria Yurievna, bachelor, Kotchenko Yuri Vasilievich, candidate of
technical sciences, associate professor, Sevastopol State University,
Russia, Sevastopol*

Abstract. This article substantiates the pedagogical conditions that can ensure the successful formation of healthy lifestyles in primary school children in the process of physical education.

Key words: pedagogical conditions, healthy way of life, formation, elementary school pupils.

Введение

Классическое определение понятия «здоровье», являющееся общепринятым в мировом масштабе, предложено в 1948 г. Организацией Объединенных Наций и поддержано Всемирной организацией

здоровоохранения: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя несколько компонентов, таких как двигательный режим, отказ и пресечение развития пагубных привычек, гигиена здоровья, правильное питание и закаливание. Развитие идей ЗОЖ требует детального разбора основных его компонентов.

Младший школьный возраст – ответственный этап в жизни ребенка и самый благоприятный для роста и закалки организма, развития большинства физических качеств, формирования интересов, потребностей и привычек. В этом возрасте лучше всего проявляется биологическая потребность в движении, закладывается фундамент физического развития [2, с. 12]. Соглашаемся с мнением С. В. Попова: «В понятие здоровый образ жизни входят следующие составляющие: рациональное питание, физическая культура, общая гигиена организма, закалка, отказ от вредных привычек» [3, с. 76].

По нашему мнению, учет этих составляющих определяет основные направления работы в процессе формирования навыков ЗОЖ учащихся начальной школы, поэтому охарактеризуем их более детально.

1. Рациональное питание. Это один из основных компонентов в системе физического развития школьников. Рациональное питание способствует правильному росту организма, сохранению здоровья и продолжительности жизни.

2. Занятия спортом или физической культурой. Физкультурно-оздоровительная деятельность является универсальной формой сохранения и укрепления здоровья учеников младших классов. Двигательная активность способствует повышению работоспособности, интеллектуальному развитию, улучшению самочувствия, повышает иммунитет и резервные возможности организма.

3. Общая гигиена организма. Важная роль при формировании ЗОЖ принадлежит личной гигиене. Личная гигиена содержит в себе рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви, соблюдение которых создает наилучшие условия для работы и восстановления сил.

4. Закаливание. Как правило, о пользе закаливания, как наиболее действенного средства профилактики простудных заболеваний учащиеся начальных классов уже знают, но только единицы из них поддерживают свое здоровье с помощью закаливающих процедур.

5. Отказ от вредных привычек. «Непросто избавиться от привычек, закрепленных годами. Вот почему так важно формировать навыки здорового образа жизни с детства», – утверждал академик Е. Чазов [4, с. 2].

Стоит отметить, что к вредным привычкам относят не только табакокурение, алкоголь и наркотики, но и чрезмерное увлечение компьютером.

Основная часть

Чрезвычайно важное значение в воспитании здорового ребенка в стенах школы имеет учебный предмет «Физическая культура».

Одна из главных задач современной школы, и прежде всего, ее основного звена – начального, по мнению Н. П. Абаскалова: «Создать благоприятные условия для правильного физического развития детского организма с активным использованием здоровьесберегающих технологий, улучшать и укреплять физическое, психическое и духовное здоровье школьников, повышать их физическую и умственную работоспособность, развивать каждого ребенка по его индивидуальной природной программе» [5, с. 84].

Формирование навыков ЗОЖ детей младшего школьного возраста зависит от той социальной среды, в которой они находятся – это семья и школа. Дети в таком возрасте еще подражают поведению и поступкам

взрослых. Именно в младшем школьном возрасте закладывается будущий потенциал и здоровье взрослого человека. П.Ф. Лесгафт писал, что ребёнок настолько реален, что все у него складывается под влиянием поступков, которые он видит [5]. Родители, ведущие правильный образ жизни, помогают детям понять ответственность за свое здоровье, поэтому и от родителей, и от педагогов зависит, каким будет здоровье ребёнка в будущем [6].

Для решения задач способствующих формированию основ ЗОЖ у школьников младших возрастных групп, нами была предложена педагогическая модель, включающая такие важные аспекты учебно-воспитательного процесса как:

- использование эффективных технологий, которые способствуют здоровьесбережению;
- формирование положительной мотивации учащихся по сохранению и укреплению здоровья;
- воспитание желания и умения самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни учащихся, как в учебное, так и внеурочное время;
- расширение двигательного опыта для совершенствования навыков жизненно необходимых двигательных действий, использование их в повседневной и игровой деятельности;
- формирование практических навыков для самостоятельных занятий физическими упражнениями и проведения активного отдыха.

Цель предлагаемой модели:

- формирование у учащихся устойчивой мотивации по сохранению своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- обеспечение гармоничного развития природных способностей и психических качеств;

Место и роль физической культуры в современном обществе

– использование средств физического воспитания в организации здорового образа жизни.

Модель позволяет проводить уроки интересно, в весёлой, увлекательной форме. Ученики играют в подвижные игры и эстафеты, что способствует созданию хорошего настроения, укреплению здоровья, воспитываются лучшие черты характера, развивается интеллект, что является важным средством реализации межпредметных связей в процессе физического воспитания школьников.

При этом решаются основные задачи мотивации учащихся для занятий физическими упражнениями в начальной школе:

- создание шкалы движений на основе совершенствования двигательных качеств;
- использование игровых методов работы с детьми;
- формирование навыков правильной осанки;
- содействие укреплению здоровья и физического развития;
- предоставление на начальном уровне основ знаний и навыков культуры поведения и здорового образа жизни;
- воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, используя личный пример, поскольку дети этого возраста имеют склонность к подражанию действиям взрослых, использование как можно больше различных предметов во время проведения разминки (скакалки, гимнастические палки, различные мячи, фишки и тому подобное);
- выполнение профилактических упражнений различных заболеваний (плоскостопие, осанка, дыхательная гимнастика);
- планирование и проведение занятий, которые побуждают и поддерживают стремление к физическому совершенствованию.

Требования к организации урока:

Место и роль физической культуры в современном обществе

- обеспечить дифференцированный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, уровня физического развития, двигательной подготовленности и пола;

- оптимизировать учебно-воспитательный процесс за счёт применения элементов инновационных методов обучения и межпредметных связей;

- освоить правила и навыки личной и общественной гигиены, методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, знать и соблюдать правила безопасности во время занятий разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы.

- приучать учеников чередовать умственную и физическую деятельность, рационально строить режим жизни, соблюдать гигиенические требования, укреплять здоровье, готовиться к будущей взрослой жизни.

Предлагаемая модель позволяет организовать на уроках и внеклассной работе такие здоровьесберегающие технологии как:

- Занятия на свежем воздухе.

Современные дети все меньше находятся на свежем воздухе. Они предпочитают телевидение, интернет или музыку, в то время как занятия на воздухе укрепляют организм, нормализуют нервную систему, укрепляют память и воображение.

- Интересные перерывы.

Наблюдения современных психологов свидетельствуют о том, что после активного отдыха ученики отвлекаются на уроках в 4 раза меньше. Поручить проводить такие перерывы возможно дежурному классу, библиотекарю или учителям начальной школы. Именно подвижные игры более всего нравятся младшим школьникам за свою эмоциональность и веселость.

Одной из важных составляющих здоровья ребенка является его осанка. Отклонение от нормальной осанки называют нарушениями, дефектами осанки. Нарушения осанки негативно влияют на работу

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызывают нарушение обменных процессов, искажают форму тела. Непременное условие воспитания правильной осанки – равномерное развитие у детей всей мускулатуры, особенно мышц, которые удерживают позвоночник в правильном положении, для этого выполняются специальные физические и дыхательные упражнения. Также не забывают и о профилактике плоскостопия. Поэтому предлагается на уроках проводить упражнения по профилактике данной болезни.

– Физкультминутка.

Оздоровительные перерывы в урочное время должны сочетать в себе различные упражнения для осанки, упражнения для шеи, глаз, рук и ног. Упражнения лучше выполнять под музыку. Такой приём способствует снятию усталости, восстановлению физического и психологического равновесия учеников. Упражнения следует предоставлять проводить либо самим ученикам, либо сочетать их с элементами игр.

– Организационные и методологические технологии.

С целью достижения высокой моторной плотности урока нужно рационально использовать время, отведенное на каждую часть урока. Особое внимание необходимо уделять эмоциональному настрою учеников, тактично и умело исправлять ошибки, допущенные учениками, включать в урок как игровые, так и соревновательные элементы.

В целях формирования навыков ЗОЖ необходимо повышать двигательную активность школьников. Оздоровительная и коррекционная функции повышения двигательной активности учащихся в школьной и внеурочной деятельности направлены на укрепление здоровья, обеспечение активного отдыха, формирование здорового образа жизни.

Выводы

Таким образом, воспитание и формирование основ здорового образа жизни младших школьников в процессе занятий физической культурой может быть очень разнообразным, главное – это последовательность,

систематичность и верная организация. Предлагаемая педагогическая модель полностью учитывает все важные аспекты, направленные на формирование навыков здорового образа жизни, и при правильном её внедрении в учебно-воспитательный процесс, ученики получают не только позитивный эмоциональный настрой от занятий, откроют много нового и интересного, но и существенно укрепят свое физическое и психическое здоровье.

Литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура: учебник / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с.
2. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 2011. – 270 с.
3. Солодков, А.С. Физическое и функциональное развитие детей дошкольного возраста Санкт–Петербурга / А.С. Солодков, Е.М. Есина // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. – 2012. – № 1(2). – С. 12–15.
4. Щеголев, В.В. Внеклассная работа с учащимися 10–11 – х классов. Общая физическая подготовка / Щеголев В.В., Соломатникова Н.Г. – Калуга: Институт повышения квалификации работников образования, 2006. – 44 с.
5. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: [б. и.], 2001. – 316 с.
6. Гущина, С.В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи) / С.В. Гущина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. – Ставрополь: Изд–во СГУ, 2012. – С. 177 – 179.

УДК 796.412.012.3-047. 36

ПРОБЛЕМА ПОСТРОЕНИЯ МОНИТОРИНГА ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЙ

Ротерс Татьяна Тихоновна, доктор педагогических наук, профессор, ирио проректора по научно-педагогической работе, Луганский государственный педагогический университет, Луганская Народная Республика, Луганск roters@list.ru

Аннотация: В статье выделены эстетические параметры движений на основе определения качественных показателей состояния осанки, походки и выразительности движений. Представлены результаты мониторингового исследования эстетических параметров движений у школьников различных возрастных групп.

Ключевые слова: эстетические параметры, красота, осанка, походка, выразительность.

THE PROBLEM OF BUILDING MONITORING OF AESTHETIC PARAMETERS OF MOVEMENTS

Roters Tatiana, doctor of pedagogical sciences, professor, Acting vice-rector for scientific and pedagogical work, Lugansk State Pedagogical University, Lugansk People's Republic, Lugansk

Abstract: The article highlights the aesthetic parameters of movements based on the determination of qualitative indicators of the state of posture, gait and expressiveness of movements. The results of a monitoring study of the aesthetic parameters of movements in schoolchildren of various age groups are presented.

Keywords: aesthetic parameters, beauty, expressiveness, posture, gait.

В практике физического воспитания, по мнению ряда авторов, [2, 3] существуют качественные показатели, которые в значительной мере выражают эстетические параметры движений. Качественные показатели

многообразны, их пока трудно систематизировать. Но все же среди них можно с некоторой условностью выделить те, которые характеризуют эстетическую сторону движений и эстетическую сторону внешнего облика, телосложения. К ним относится точность, экономичность, согласованность, легкость, свобода [1]. Данные показатели отражают совершенство, красоту и выразительность движений школьников. Поэтому перед нами была поставлена цель – определить тестовые методики определения красоты осанки, красоты походки и выразительности движений, и на их основе проанализировать показатели красоты и выразительности движений как качественных компонентов эстетических параметров движений. Мониторинговое исследование было проведено на базе СШ № 12 г. Луганска, в котором приняли участие школьники начальной, средней и старшей школы.

В результате проведенного исследования было определено, что эстетической характеристикой положения тела в пространстве может быть осанка школьников. Осанка — это прежде всего привычное удержание тела, такая поза, которая служит благоприятным условием для здоровья и жизнедеятельности организма. Вместе с тем, в осанке проявляется многосторонняя красота физически подготовленного человека. Являясь в физиологическом отношении своеобразным навыком, в основе которого лежит определенное сочетание условных рефлексов, осанка отличается эстетической содержательностью, характеризуя внешнюю красоту человеческой личности.

Осанка способствует мобилизации функциональных возможностей организма, которые делают движения человека не только эффективными, но, в случае необходимости, и эффектными, демонстрирующими богатство физических сил человека. По осанке, в известной мере, можно судить о возможности и готовности человека выполнять различные виды двигательной деятельности не только высокопродуктивно, но и с учетом требований красоты.

Эстетически оправданная осанка помогает освоению строго регламентированных двигательных действий, создает реальные предпосылки к усвоению своеобразного гимнастического стиля движений. Освоение ее приучает к соблюдению красивой внешней картины разных действий и положений (освоение красивых поз, красивой ходьбы, красивого бега и т.д.), способствует воспитанию культуры движений. Хорошая осанка не только отражает эмоциональное состояние человека, но и предрасполагает к его повышению, к формированию положительных настроений, вызывает определенные эстетические переживания, способствует совершенствованию эстетического вкуса. Все это свидетельствует о том, что проявление в осанке комплекса эстетических сторон, во-первых, позволяет непосредственно и эффективно влиять на эстетические переживания школьников различных возрастных групп. Во-вторых — воздействовать на эти переживания опосредованно через создание условий к более полному проявлению функциональных возможностей организма в эстетически оправданных движениях. В-третьих, помогает выполнению движений с учетом специфических требований красоты.

Мониторинговое исследование эстетического состояния осанки предполагается путем фиксации правильного положения тела и не правильного. При этом правильная осанка предполагает свободно поддерживать голову и туловище на одной визуальной линии, при этом плечи опущены, живот подтянут. Эстетическим параметром является красота при передвижении с соблюдением правильной осанки, что создает ощущение уверенности и эстетического комфорта.

Не правильная осанка сопряжена с нарушениями и классифицируется как сутуловатая, лордотическая, кифотическая и выпрямленная.

Мониторинг различий в физиологическом состоянии осанки у мальчиков и девочек показал, что у мальчиков различных возрастных групп

показатели правильной осанки выше, чем у девочек. Так, в 1-4 классах у мальчиков этот показатель соответствует 63,5%, а у девочек 44,7%. В 5-7 классах, соответственно, 61,4% и 45,2%. В 8-9 — 59,1% и 42,1%. И только в 10-11 классах у юношей этот показатель несколько снижается по сравнению с девушками (51,8%) и составляет 50,0%. Знание школьниками требований к правильному положению тела в пространстве создает предпосылки к более быстрому освоению и эстетических параметров как показателей внешней телесной красоты человека.

Эстетическим проявлением чувства пространства является походка, которая несет в себе комплекс эстетических показателей: красивая, легкая, изящная, грациозная и т.д.

Походка в немалой степени является отражением эмоционально-физического состояния. Так, радостное состояние человека, любовь, делают походку человека легкой, летящей, стремительной. Горе и печаль приносят в походку человека оттенки тяжести, опускается голова, плечи, замедляется темп движения.

Мониторинговое исследование эстетических параметров походки основано на требованиях к правильному перемещению тела в пространстве с соблюдением красивой позы. А именно, в процессе движения пятка должна ставиться на визуально проведенную прямую линию, а носки слегка развернуты в стороны. Походка при этом отличается легкостью и грациозностью. При этом существенную роль имеет выработка умения точно регулировать движения в рамках определенных пространственных параметров, совершенствование красоты этих движений.

Мониторинг состояния походки показал, что 45,5% школьников различных возрастных групп имеют нормальный вид походки, при этом наибольший процент приходится на 8-9 классы (53,2, а наименьший на 1-4 классы (37,7%). Основным отклонением от правильного передвижения является параллельная походка (26,3%), при которой школьники

располагают стопы по бокам визуальной проведенной линии, по которой они идут вперед. Создается впечатление, что школьники шагают, широко расставляя ноги, при этом походка лишается легкости и изящества. Другим отклонением от правильной походки является косолапая походка (28,2), при которой школьники поворачивают стопы носками внутрь. Походка от этого становится тяжелой, туловище как бы переваливается с ноги на ногу.

Эстетическим требованием к красоте походки является ее легкость с соблюдением правильной осанки. Несмотря на то, что технические показатели правильной походки выше у мальчиков, умения эстетически обогащать свою походку, выражать определенные чувства выше у девочек. В этом, по-видимому, проявляется более высокая внешняя эмоциональность женщин, в отличие от мужчин, желание красиво передвигаться и в момент движения выражать определенные внутренние чувства.

Выразительность движений проявляется в умении школьников различных возрастных групп выразить определенные чувства в процессе выполнения упражнений под музыку. Выразительность предполагает осмысленность и прочувствованность движений, красоту и изящество выполнения. Внутренним механизмом выразительности является единство рационального и эмоционального. Рациональное представляет собой четкое осознание техники изучаемых упражнений и контроль за их выполнением в соответствии с имеющимися в сознании двигательными проектами. Чувственное же связано с проявлением каждой личностью каких-то своих, особых переживаний, чувств, эмоций.

Исходные результаты выразительности выполнения школьниками младшего, среднего и старшего школьного возраста шага с подскоком, галопа, шага польки под музыку различного характера, показанные по сумме трех шагов соответствовали:

- большой выразительности движений — от 15-14 баллов;
- средней выразительности — от 13 до 11 баллов;
- малой выразительности — от 10-8 баллов;

- отсутствие всякой выразительности движений — от 7 баллов и ниже.

Мы знаем, что выразительность движений

Мониторинговое исследование свидетельствует, что школьникам всех возрастных групп присуща малая выразительность движений или отсутствие ее. Поскольку выразительность движений является показателем эстетического воспитания и основывается на хорошей технике физических упражнений.

В качестве вывода отмечаем, что определение эстетических параметров движений является основой для повышения эстетического потенциала уроков физической культуры и внеклассных мероприятий, что актуализирует проблему применения специфических средств физического воспитания: это музыка, танец, хореография, ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика, песня, художественное и выразительное движение, а также в применяемых специфических методах эстетического воздействия: показ физических упражнений с высокой выразительностью движений; красочное, эмоционально-выразительное объяснение. При этом большая роль отводится учителю, который влияет на учеников внешним видом, мимикой, жестами.

Литература

1. Лоу, Бенджамин. Красота спорта: междисциплинарное исследование / Бенджамин Лоу; пер. с англ. И.Л. Моничева; под общ. ред. В.И.Столярова. – Москва: Радуга, 1984. – 257 с.

2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М.Максименко. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

3. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд, испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

УДК 796.853

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сопин Олег Викторович, мастер спорта по дзюдо, тренер высшей категории, Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа №19», Россия, Воронеж os-judo@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается один из путей оптимизации учебно-тренировочного процесса его целевых ориентиров, показателей результативности, носящий закономерный, целенаправленный и поступательный характер, отражающий логику и последовательность данного процесса соответственно этапам предварительной подготовки, начальной спортивной специализации и углублённой тренировки. В основе каждого этапа лежит конкретная цель, достижение которой, возможно только через решение основных задач тренировки соответствующими средствами и методами подготовки, учитывающими закономерности возрастного развития организма. Достижение цели этапа определяется выполнением требований к спортивной подготовленности. Представленная модель многолетней тренировки дзюдоиста, способствует определению направленности учебно-тренировочного процесса, оптимизации учебной программы и многолетнего перспективного плана подготовки спортсменов, повышению эффективности работы детско-юношеских спортивных школ.

Ключевые слова: модель, этапы, цели, задачи, средства, методы, тренировочные нагрузки, контроль, многолетняя тренировка.

PRINCIPLES OF BUILDING THE TRAINING PROCESS OF YOUNG JUDOISTS AT THE STAGES OF INITIAL TRAINING

Sopin Oleg Viktorovich, master of sports in judo, coach of the highest category, Municipal budgetary institution "Sports school No. 19," Russia, Voronezh

Abstract. This article discusses one of the ways for optimization of the training process, its targets, performance indicators, that bears logical, goal-oriented and sustained character, reflecting the logic and sequence of the process with respect to the initial phases of the preparation, sports specialization and advanced training period. Each phase has its specific aim, which is possible to attain only through the solution of the main training tasks by appropriate means and methods of preparation, taking into account the age patterns of development of the organism. The achieving of the stage goal is determined by implementation of the requirements for sports preparation. The presented model of multi-year training of judo athletes contributes to definition of the training process orientation, optimization of the curriculum and multi-year perspective plan of athletes' training, improving the efficiency of sports schools activity.

Keywords: model, milestones, objectives, tasks, means, techniques, training loads, control, multi-year training

Введение

Современные тенденции развития спорта характеризуются все более широким распространением в нем явлений коммерциализации и профессионализма, которые влекут за собой целый комплекс негативных последствий, особенно опасных для детского и подросткового организма. Без необходимого научного обоснования и адекватного понимания отрицательной сущности слишком раннего привлечения детей к специализированным занятиям спортом трудно предотвратить влияние этих последствий и обеспечить гармоничное развитие разносторонних

физических и умственных способностей подрастающего поколения. Практическая деятельность тренеров, работающих с детьми часто не соответствует целям и задачам, стоящим перед начальными этапами многолетней подготовки, конкретная направленность, которых определена в теории юношеского спорта. Одни тренеры допускают это из-за желания быстрее получить результат, у других, особенно начинающих свой путь наставника в спорте, отсутствует практический опыт или он очень мал, третьи, в течении многих лет занятий с детьми постепенно ограничили круг тренировочных заданий однообразными и узкоспециализированными упражнениями. Результатом выше названной деятельности, как правило, становится:

- ранняя специализация - выполнение больших объёмов специальных упражнений не соответствующих возрастным особенностям юного спортсмена;
- форсированная техническая и тактическая подготовка - юные борцы не осваивают в необходимом объеме технические и тактические действия, того что должно было бы способствовать в дальнейшем, на следующих этапах многолетней тренировки, более эффективной подготовки. Как правило, следствием такой деятельности является не только невозможность достижения вершин мастерства спортсменом, но и негативные последствия для здоровья.

Основная часть

Анализируя научно-методические работы ведущих специалистов детского и юношеского спорта, таких как Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» (2008), Воробьев В.А. «Научно-методологические основы подготовки юных борцов» (2010), «Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы» (2011), Свищев И.Д. «Конструирование новых вариантов технических действий в дзюдо»(2008), Пустовалова М.С.,

Дерябина Г.И. «Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации» (2016), приходим к выводу, что проблематика спортивной подготовки юных дзюдоистов на современном этапе все-таки существует. Данные исследования подчеркивают лишь необходимость дальнейшей разработки и конкретизации теоретико-методологической базы для решения проблемы оптимизации системы спортивной подготовки резерва в широком возрастном диапазоне (от 8 до 17 лет), обоснование модели построения учебно-тренировочного процесса, предусматривающей различное сочетание средств тренировки, адекватных возрастным особенностям юных борцов.

На сегодняшний день существует множество учебных программ и нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ. Нашей задачей была оптимизация существующих методов и подходов в построении единой модели тренировочного процесса юных дзюдоистов. Дальнейшее изучение учебных планов и программ подготовки юных борцов (Дякин А.М., 1990; Манолаки В.Г., 1993; Свищев И.Д. и др., 2003), а также углубленный анализ передовых идей ведущих специалистов борьбы (Туманян Г.С., 1984, 1997; Пилоян Р.А.,; Тараканов Б.И., 2000; Подливаев Б.А., 2005; Селуянов В.Н., 2014) позволили определить и представить в систематизированном виде основные характеристики структуры многолетней подготовки юных борцов в широком возрастном диапазоне (от 7–8 до 17–18 лет), выработать общие принципы построения тренировочного процесса.

Одним из основных факторов, влияющих на качество спортивного резерва для пополнения сборных команд Воронежской области по дзюдо является разработка совершенной программно-нормативной базы, обеспечивающей преемственность программ и требований к уровню разносторонней подготовленности и спортивного мастерства юных

спортсменов на этапах многолетней подготовки. Внедрение в практическую работу тренеров научно-обоснованных и проверенных практикой результатов исследований по проблемам построения многолетней спортивной тренировки. Важнейшим критерием оценки эффективности этой работы является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах. Достижение наивысшего результата возможно через тщательное построение тренировочного процесса, где исходным звеном является модель построения многолетней тренировки.

Модель способствует более правильному определению направленности учебно-тренировочного процесса, оптимизации учебной программы и многолетнего перспективного плана подготовки спортсменов, повышению эффективности работы детско-юношеских спортивных школ. Существующие на данный момент многочисленные разработки, к сожалению, не в полной мере дают обоснованную модель спортивной тренировки на начальных этапах подготовки. Цель данного исследования, используя научно-методические работы авторов по этой проблематике и свой практический опыт, обобщить полученные результаты, чтобы в итоге получить модель для построения более эффективного тренировочного процесса юных дзюдоистов.

Научные и методические результаты исследования по данной проблематике неоднократно докладывались и активно обсуждались на конференциях, симпозиумах и конгрессах различных уровней, в том числе на международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» (Красноярск, 2014), на II Международной научно-практической конференции «Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы» (Минск, 2021), на IX Всероссийской научно-практической конференции «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика» (Чайковский, 2022).

Проведен теоретический анализ выступлений юношеских сборных команд Воронежской области по дзюдо на первенствах ЦФО, первенствах России, международных турнирах за последние несколько лет; тренировочного процесса отделения дзюдо МБУ СШ №19 г. Воронежа; обобщены данные документов планирования и протоколов соревнований различного уровня; был проведен опрос в виде анкетирования, интервьюирования и бесед со спортсменами и тренерами; педагогические наблюдения; хронометрирование и стенографирование тренировочной и соревновательной деятельности борцов; видеозапись соревновательных поединков; спортивно-педагогическое тестирование; инструментальные методики для оценки состояния спортсменов.

Анализ и обобщение специальной литературы, результатов наблюдения за учебно-тренировочным процессом ведущих специалистов нашей страны (отдельно хотелось бы отметить также и анализ практической деятельности мастера спорта России международного класса по дзюдо, Малхаза Юрьевича Осадзе, неоднократного победителя и призера чемпионатов и Кубков России, международных турниров по дзюдо, который на данный момент является тренером в МБУ СШ №19), полученных в ходе нашего исследования показал: какие из средств общей, специальной физической, технико-тактической, психологической, интеллектуальной подготовки, восстановления, являются наиболее значимые и способствовали разработке модели построения тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки в спортивной школе (таблица 1).

Согласно нормативно-правовым основам регулирующим деятельность спортивных школ, Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017г. №767) многолетняя спортивная подготовка делиться на четыре этапа: этап начальной подготовки (НП), длительность этапа 4 года,

минимальный возраст для зачисления 7 лет; этап тренировочный (Т), длительность этапа 5 лет, минимальный возраст для зачисления 11 лет; этап спортивного совершенствования (СС), длительность этапа без ограничений, минимальный возраст для зачисления 14 лет; этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) длительность этапа без ограничений, минимальный возраст для зачисления 16 лет.

Наиболее подготовленные и перспективные спортсмены, выполнившие спортивные разряды кандидата в мастера спорта и нормативы мастера спорта, показавшие высокие спортивные результаты, продолжают свою тренировочную и соревновательную деятельность на последующих этапах: этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

В основе каждого этапа лежит конкретная цель, исходя из которой, решаются основные задачи тренировки, с учётом закономерностей возрастного развития организма. Эффективному решению задач тренировки определён круг средств и методов, отвечающих основной цели этапа. Тренировочные нагрузки представлены общим объемом согласно нормативным требованиям спортивных школ. Соотношение средств общей, специальной и технико-тактической подготовки составлено с учетом возрастной направленности интересов к средствам подготовки в учебно-тренировочном процессе; условий, повышающих стабильность состава занимающихся.

На начальном этапе подготовки приоритетным являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основам тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо. Так как согласно нормативно-правовым документам этап начальной подготовки длится 4 года, то как показала многолетняя практика при спортивной

Место и роль физической культуры в современном обществе

подготовке юных дзюдоистов этот этап условно разбивается еще на 3 этапа: предварительный, начальный, углубленный (таблица 1).

Таблица 1 – Схема многолетней тренировки юных дзюдоистов

Этапы	Предварительной подготовки	Начальной спортивной специализации	Углубленной тренировки
Цели	Укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям физической культуры и спорта	Формирование фундаментальной разносторонней подготовленности	Формирование умения реализовывать индивидуальные особенности в соревновательной деятельности
Задачи	Повышения функциональных возможностей, расширение уровня двигательных навыков и умений, овладение техникой дзюдо	Повышение уровня развития физических. качеств, совершенствование техники самбо, формирование индивидуального стиля, развитие волевых и психологических качеств.	Повышения эффективности и надежности индивидуального комплекса технико-тактических действий, повышения интеллектуальной, психологической, волевой подготовленности, отбор в группы спорт.совершенства.
Средства	Разнообразные по проявлению физических качеств упражнения, игры, приемы дзюдо по группам классификации. Беседа, рассказ, объяснения, тестирования, соревнования.	Разнообразные по проявлению физических волевых, психических качеств упражнения, игры, приемы самбо по группам классификации, технико-тактические действия, Беседа, рассказ, объяснения, тестирования, соревнования.	Соревновательные и тренировочные схватки, упражнения ОФП, СФП, повышающие технико-тактическую подготовленность. Беседа, рассказ, видео схваток, тестирование.
Методы	Игровой, соревновательно-игровой, повторный.	Игровой, повторный, переменный, круговой.	Повторный, переменный, круговой, интервальный, соревновательный, интегральный.
Тренировочные нагрузки	Годовой объем:312-468ч. соотношение: ОФП-81-65%, СФП-9-16%, ТТП-10-19%	Годовой объем:624-832ч. соотношение: ОФП-64-53%, СФП-14-19%, ТТП-22-28%	Годовой объем:936-1040ч. соотношение: ОФП-50-40%, СФП-20-26%,ТТП-30-34%
Требования к спортивной подготовке	Уметь правильно выполнять упражнения ОФП и СФП, приемы самбо для групп НП-1-4, организовывать подвижные игры, сдать нормы ОФП и СФП.	Уметь проводить шесть приемов в стойке, два-три в обе стороны, два приема в партере в тренировочных схватках. Выполнить первый юношеский разряд.	Уметь проводить три-шесть приемов в стойке, один-три в обе стороны, один-два приема в партере в соревновательных схватках. Выполнить первый спортивный разряд.

Требования к спортивной подготовленности соответствуют содержанию данного раздела в учебных программах по дзюдо. С целью исключения форсированной технико-тактической подготовки, в требования введены средства контроля за овладением технико-тактическими

действиями в объёме модельных характеристик сильнейших юных самбистов. Необходимость этого подтверждают и многолетние наблюдения за становлением технико-тактического мастерства спортсменов. Используя на начальном этапе, в соревновательных схватках, ограниченный набор технических действий у них возникают проблемы в повышении технической подготовки на следующих этапах, особенно при переходе юношей, юниоров в категорию взрослых спортсменов.

Выводы

Проведя анализ результатов исследования тренировочного процесса ряда тренеров-преподавателей МБУ СШ №19 по дзюдо, а также результаты выступлений их воспитанников на первенствах ЦФО и России, можно отметить следующее: делая упор на раннюю специализацию и форсированную технико-тактическую подготовку борец за короткий срок проделывает огромную работу и за счет колоссального напряжения физических и духовных сил на первых порах добивается успеха, однако затем следует спад и застой в результатах. Форсированное «натаскивание» молодых дзюдоистов на высокие результаты способствует преждевременному расходу нервной энергии, истощает «запас прочности», который бывает необходим для достижения последующих наивысших спортивных показателей. Следовательно, решая важнейшие задачи по подготовке качественного резерва для сборной команды Воронежской области по дзюдо, необходимо учитывать комплексный системный подход в построении тренировочного процесса юных дзюдоистов.

Предлагаемая модель построения тренировки юных дзюдоистов, учитывая ее научно-практический характер является основой оптимизации учебно-тренировочного процесса, его целевых ориентиров, показателей результативности, носит закономерный, целенаправленный и поступательный характер; отражает логику и последовательность данного процесса соответственно этапам (предварительной подготовки, начальной

спортивной специализации и углублённой тренировки). Данная модель может быть использована в практической подготовке юных борцов дзюдоистов, разработке программ для детско-юношеских спортивных школ.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.
2. Табаков, С.Е. Самбо: пример. прогр. спортив. подгот. для дет.-юнош. спортив. шк., специализир. дет.-юнош. спортив. шк. олимп. резерва / С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков. - М.: Сов. спорт, 2008. – 236 с.
3. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26, 39-40.
4. Филин, В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 2. - С. 25-31.

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С КОГНИТИВНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Тарасюк Юлия Владимировна, бакалавр, Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, Россия, Севастополь
n-968@mail.ru tarasyuk.yuliya.00@bk.ru

Аннотация. Когнитивные нарушения у детей дошкольного возраста должны быть скорректированы на ранних этапах психического развития, для этого необходимо создать условия, которые бы позволили устранить этот недостаток. В статье предлагается использовать методику развития координационных способностей у детей 5-6 лет с помощью специально созданных условий.

Ключевые слова: когнитивные нарушения, координационные способности, дети 5-6 лет, педагогические условия.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN 5-6-YEAR-OLD CHILDREN WITH COGNITIVE IMPAIRMENTS

Tarasyuk Julia Vladimirovna, Bachelor, Stroshkova Nina Tadeushevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Russia, Sevastopol

Abstract. Cognitive impairments in preschool children should be corrected at the early stages of mental development, for this it is necessary to create conditions that would eliminate this disadvantage. The article suggests using a methodology for the development of coordination abilities in children aged 5-6 years with the help of specially created conditions.

Keywords: cognitive impairment, coordination abilities, children 5-6 years old, pedagogical conditions.

Введение

Сегодня когнитивные нарушения диагностируются у 20% детей дошкольного возраста, что представляет собой актуальную проблему. Такие нарушения приводят к объективным трудностям в обучении, в развитии физического и психического здоровья ребенка, что приводит к социальной дезадаптации и снижению качества жизни ребенка по мнению авторов методических рекомендаций «Коррекция когнитивных нарушений у детей и подростков» [2].

Основная часть

Когнитивные функции (базовые) формируются уже к 6-7 годам, более сложные к 12-15. Совершенствоваться могут в течение всей жизни.

Н.Н. Заваденко относит к основным факторам нарушения когнитивных функций такие факторы риска как: перинатальная патология ЦНС, врожденные пороки развития мозга, врожденный гипотериоз с развитием когнитивных расстройств в виде нарушения счета, снижения памяти и концентрации внимания, заболевания сердца, легких и сахарный диабет, генетические заболевания [1].

Все виды когнитивных нарушений делятся по степени их выраженности на: тяжелый, средние и легкий.

Легкие когнитивные нарушения характеризуют незначительное снижение умственных способностей: умения запоминать и воспроизводить информацию, концентрировать внимание, решать абстрактно-логические задачи [2].

Наше исследование было организовано в городе Севастополе на базе частного клуба речевого развития. В исследовании принимали участие группа мальчиков из 10 человек. От родителей было получено письменное разрешение на проведение тестирования и занятий.

Педагогический эксперимент осуществлялся на 2-х этапах. На первом в октябре 2021 года была изучена научно-методическая литература по исследуемой теме, подбирались и формировались комплексы упражнений

для развития координационных способностей. На втором этапе с декабря по апрель 2022 года было проведено 2 тестирования уровня развития координационных способностей у детей 5–6 лет с легкой степенью когнитивных нарушений.

Занятия с детьми осуществлялись 3 раза в неделю по 30 минут.

Определение уровня развития координационных способностей осуществлялось с применением таких тестов как: метание мяча в цель, челночный бег 3X10м, бег «Змейкой», подбрасывание и ловля мяча (по М.А. Руновой, 1998), проба Ромберга.

В ходе педагогического исследования была разработана методика использования упражнений координационной направленности, подобраны подвижные игры.

На констатирующем этапе исследования результаты, показанные группой мальчиков, оценивались как средне-низкие (рисунок 1).

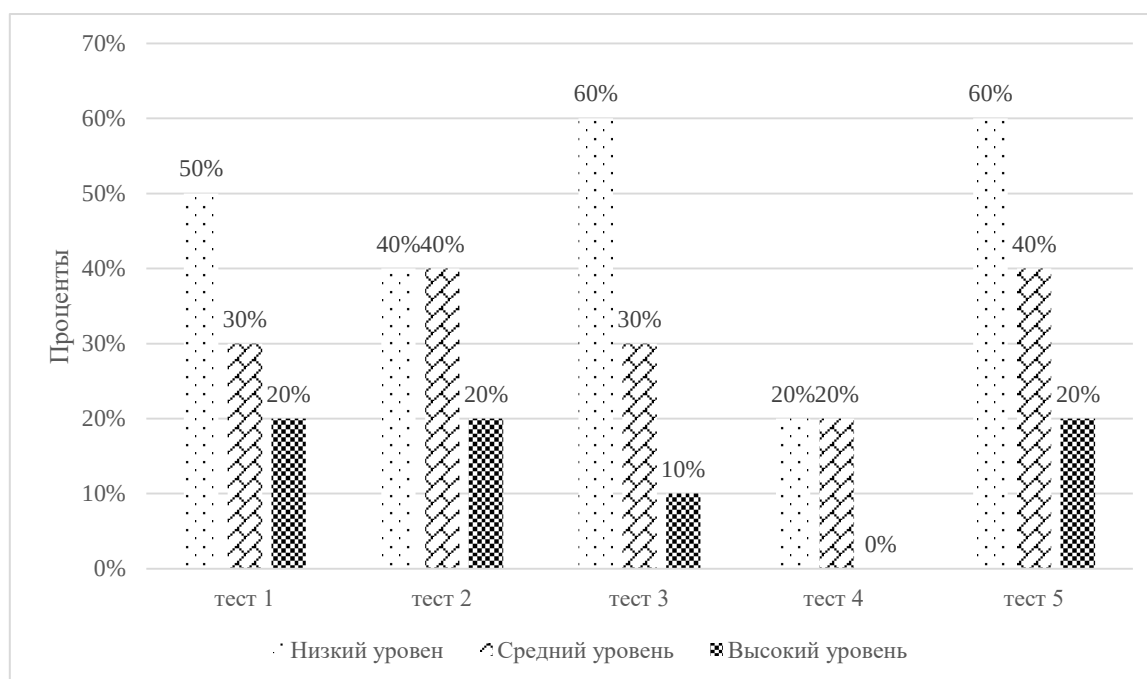


Рисунок 1 – Показатели уровня развития координационных способностей на констатирующем этапе исследования

Когнитивные нарушения негативно сказываются как уже было выше отмечено на развитии координационных способностей. Нами в ходе педагогического эксперимента были созданы педагогические условия. Позволившие в дальнейшем улучшить показатели развития координационных способностей.

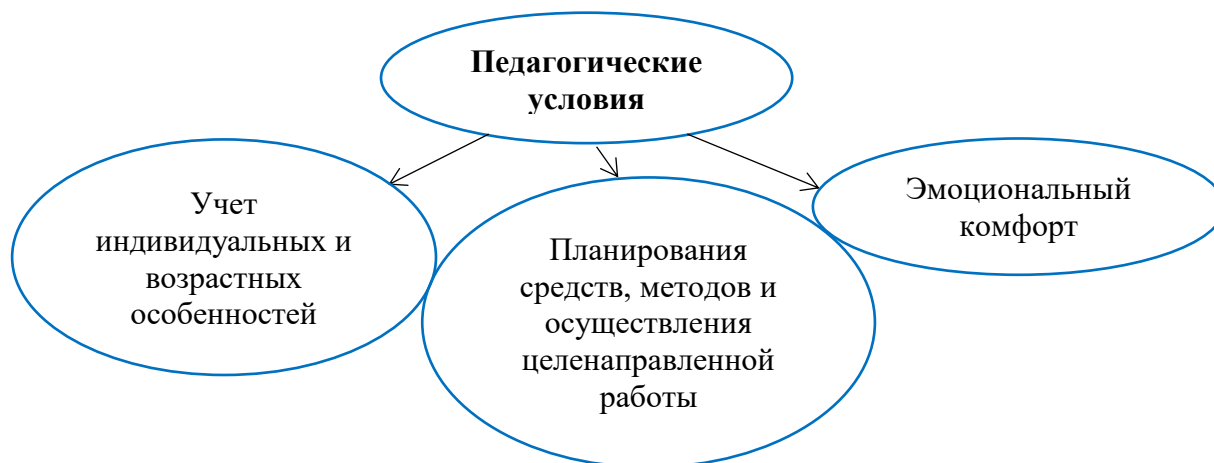


Рисунок 2 – Педагогические условия для развития координационных способностей детей с когнитивными нарушениями

В ходе исследования мы пришли к выводу, что учет индивидуальных и возрастных особенностей детей основывается на начальном этапе занятий с ребенком на использовании диагностического инструмента, в нашем случае это были контрольные испытания.

На основе этих показателей были подобраны упражнения и составлены комплексы, также были подобраны и подвижные игры, подвижные игры как правило использовались с речитативом, четким проговариванием слов.

Обучение двигательным действиям также осуществлялось с проговариванием действий, которые выполнял ребенок.

Для ребенка в данном возрастном периоде очень важен эмоциональный комфорт, поэтому были предложены подвижные игры с участием родителей, с ярким инвентарем и спокойной музыкой.

В апреле было проведено повторное тестирование уровня развития координационных способностей (таблица 1).

Таблица 1 - Результаты тестирования группы в начале и в конце эксперимента

<i>Тесты</i>	<i>октябрь</i>	<i>апрель</i>	<i>p</i>
Метание мяча в цель, кол-во раз	1,70±0,30	2,4±0,05	<0,05
Челночный бег 3х10м, с	10,36±0,45	9,5±0,1	<0,05
Бег зигзагом 15м, с.	10,35±0,38	9,17±0,1	<0,05
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во раз	10±0,5	12,4±0,2	<0,05
«Проба Ромберга», с	4,2±0,1	5,7±0,2	<0,05

Как видно из результатов, представленных в таблице, уровень развития координационных способностей достоверно улучшился.

Выводы

Таким образом, развитие координационных способностей у детей 5-6 лет будет способствовать повышению коммуникативных способностей детей, более успешному процессу обучения, приведет к снижению нервного напряжения. Если безусловно при этом будут учтены индивидуальные особенности ребенка, темпы его психоэмоционального развития. С помощью специально подобранных упражнений и подвижных игр можно скорректировать неблагоприятные последствия заболевания в будущем.

Литература

1. Заваденко, Н.Н. Школьная дезадаптация в нейропедиатрической практике / Н.Н. Заваденко // Практика педиатра. 2016. № 3. – С. 60-70.
2. Коррекция когнитивных нарушений у детей и подростков: методические рекомендации / Т.Т. Батышева с соавт. – М. - 2016. - 25 с.

УДК 796:415

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ВО ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Тимофеева Елена Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Высшая школа печати и медиатехнологий Санкт-Петербургского
государственного университета промышленных технологий и дизайна,
Россия, Санкт-Петербург, **Климанова Татьяна Георгиевна**, кандидат
педагогических наук, доцент, Государственный социально-гуманитарный
университет, Россия, Коломна
urok11.00@mail.ru

Аннотация. Разработанное программно-методическое обеспечение процесса развития быстроты у мальчиков и девочек 6-8 лет имеет высокое практическое значение. Составленные материалы могут быть использованы в работе специалистов физической культуры при организации занятий со школьниками начальных классов, в процессе подготовки детей в учреждениях дополнительного образования.

Ключевые слова: внеурочные занятия, быстрота, младшие школьники.

EFFECTIVENESS OF SPEED DEVELOPMENT DURING EXTRA- COURSE EXERCISES

Elena Anatolyevna Timofeeva, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Higher School of Printing and Media Technologies of St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design, Russia, St. Petersburg, **Klimanova Tatyana Georgievna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, State Social and Humanitarian University, Russia, Kolomna

Abstract. The developed software and methodological support for the process of developing speed in boys and girls aged 6-8 is of high practical importance. The compiled materials can be used in the work of physical culture specialists in organizing classes with primary school students, in the process of preparing children in institutions of additional education.

Keywords: extracurricular activities, speed, younger students

Актуальность. Анализ положений и методических материалов, ориентированных на организацию физического воспитания и спортивной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста, зачастую осуществляется без учета индивидуальных показателей здоровья и двигательной подготовленности [1, с. 458-463]. Мальчиками девочкам предлагаются одинаковые упражнения и нагрузки, что отрицательно сказывается на социализации, сохранении и укреплении их здоровья. Несмотря на высокий интерес практиков в области физической культуры и спортивной подготовки к возможностям дифференцированного подхода в развитии быстроты у детей 6-8 лет, в изученных нами специальных источниках не выявлено обоснованных предложений по учету особенностей гендерных различий в условиях тренировочного процесса школьников [3; с. 208-212].

Цель исследования – обосновать, разработать и оценить эффективность методики развития быстроты мальчиков и девочек 6-8 лет.

Методы исследования. В ходе исследования проводились: анализ научно-методической литературы; социологические методы исследования (анкетирование), педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Исследование физической подготовленности осуществлялось при использовании контрольных упражнений: челночный бег 3x10 м, бег 30 м с высокого старта, бег 20 м с ходу, бег на месте 10 секунд, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бросок набивного мяча 1 кг сидя из-за головы. Содержание программы развития быстроты у мальчиков рассчитано на 41 тренировочную неделю: **подготовительный период – 30 недель** (общеподготовительный - 15 недель, специально подготовительный – 15 недель); **соревновательный период – 9 недель**; переходный период – 3 недели.

Основной объем средств на развитие быстроты составляет 38 часов, средств силовой направленности – 34 часа, выносливости – 18 часов, гибкости – 18 часов, ловкости – 18 часов. Основной объем часов на задания скоростного и силового воздействия сосредоточен в подготовительном периоде. Тренировочные занятия в соответствии со стандартом подготовки проводились 3 раза в неделю по 1 часу, что составило 3 часа занятий в неделю. Процесс подготовки мальчиков осуществляется по следующим этапам. **Первый этап** – разучивание техники заданий скоростного характера разучивались по элементам с уточнением основных опорных точек. **Второй этап** – закрепление техники движений в медленном темпе. **Третий этап** – выполнение заданий на быстроту в облегченных условиях. **Четвертый этап** – усложнение двигательных задач за счет включения в тренировочный процесс игровых заданий и подвижных игр для воспитания быстроты реагирования. Чередовать вид сигнала: звуковой сигнал, зрительный сигнал, тактильный сигнал. **Пятый этап** – применение упражнений направленного воздействия, сочетающих задания на быстроту и силу, что отвечает потребностям и функциональным возможностям мальчиков 6-8 лет. **Упражнения на воспитание быстроты** проводятся в начале основной части занятия, сразу после разминки. Продолжительность упражнений на быстроту в игровых заданиях не более 30 секунд с интервалами отдыха до полного восстановления частоты дыхания. Игровые фрагменты повторяются 3 – 5 раз и чередуются каждое последующее занятие: с прогрессирующим и регрессирующим характером от 10 до 30 секунд (10 – 15 – 20 – 25 – 30 и, наоборот, 30 – 25 – 20 – 15 – 10). В беге на короткие дистанции, в том числе из различных исходных положений, длина дистанции не превышает 30 м, интервалы отдыха до полного восстановления частоты дыхания. В качестве основных методов при развитии быстроты используется игровой и повторный метод выполнения упражнений, который заключается в повторном реагировании на внезапно

возникающий раздражитель в виде сигнала (звукового, тактильного, зрительного). **Содержание программы развития быстроты у девочек также рассчитано на 41 тренировочную неделю:** подготовительный период – 30 недель (обще подготовительный - 15 недель, специально подготовительный – 15 недель); соревновательный период – 9 недель; переходный период – 3 недели. Основной объем средств на развитие быстроты составляет 38 часов, средств разной координационной сложности – 34 часа, выносливости – 18 часов, гибкости – 18 часов, силы – 18 часов. **Средства для развития скоростных качеств используются в виде комплексов из 6-8 упражнений в подготовительной части занятия и в виде подвижных игр в начале основной части.** Задания координационной направленности используют в начале тренировочного занятия на фоне отсутствия утомления. Задания должны применяться в соответствии с принципами от простого к сложному, от известного к неизвестному, выполняются с постепенным увеличением скорости выполнения после освоения их техники, изменяются при возникновении эффекта привыкания [2; с. 119-125].

В группу игровых заданий разной координационной сложности включены игры с передвижениями циклического, ациклического и смешанного характера. Они выполняются в короткий промежуток времени в максимальном или приближенном к максимальному темпе. Развитие быстроты в циклических движениях имеет тренировочный эффект при скорости передвижения свыше 70 % индивидуальной максимальной скорости. Кроме того, с целью координационной подготовки девочки выполняли задания с преодолением препятствий, дозировали нагрузку, варьируя способы их преодоления, изменяя направление движения, способы передвижения, меняя длину отрезков. Так, в основной части проводятся две-три линейные или встречные эстафеты, между которыми в течение 1 минуты проводят игровое задание на внимание, где нужно

проявить быстроту реагирования на внезапный сигнал. Основным средством развития быстроты в играх-эстафетах будет бег в различных вариантах. Дистанция при выполнении однократной перебежки эстафетного бега для девочек составляет 10-15 м. Задания скоростной и координационной направленности мы не сочетали в одном занятии, а чередовали от занятия к занятию, потому что такие упражнения нужно выполнять при отсутствии утомления, что даст больший эффект. **Для развития быстроты и координационных способностей применяется повторный метод.** Интервал отдыха между отрезками выполнения заданий не менее 1,5-2 минуты. Количество повторений в рамках общеподготовительного периода 2-3 раза, в специально подготовительный период – 5-6 раз. Время максимального бега не более 10 секунд, поскольку большая продолжительность заданий ведет к накоплению продуктов анаэробного обмена, значительному кислородному долгу, который плохо переносится детьми. За время экспериментального исследования уровень проявления быстроты у мальчиков и девочек экспериментальной группы существенно улучшился по сравнению с результатами контрольной группы ($p < 0,05$). Приросты показателей подготовленности у мальчиков в среднем составили 12,8 % за годичный период подготовки, в частности по результатам в упражнениях на быстроту - в среднем на 14,2 % (рисунок 1).

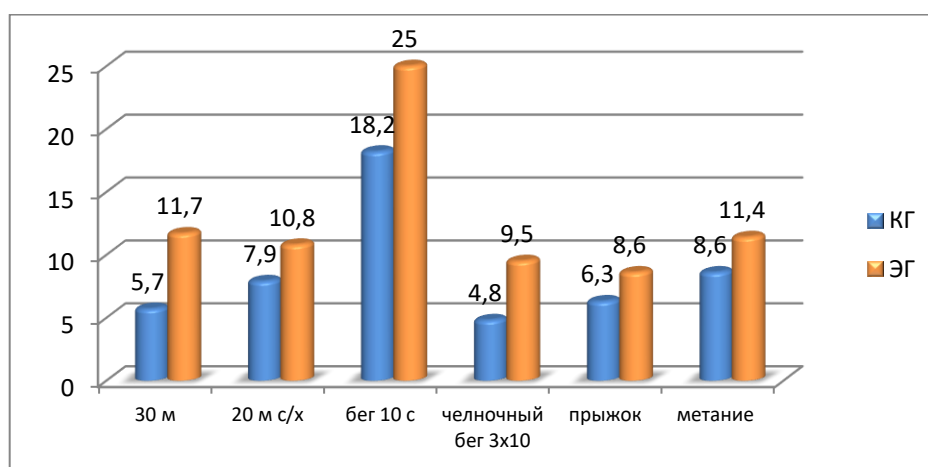


Рисунок 1 – Приросты показателей подготовленности мальчиков 6-8 лет

У девочек соответствующей группы общий уровень подготовленности за период экспериментальной работы улучшился на 15 %, в частности по показателям быстроты - на 12,6 % (рисунок 2).

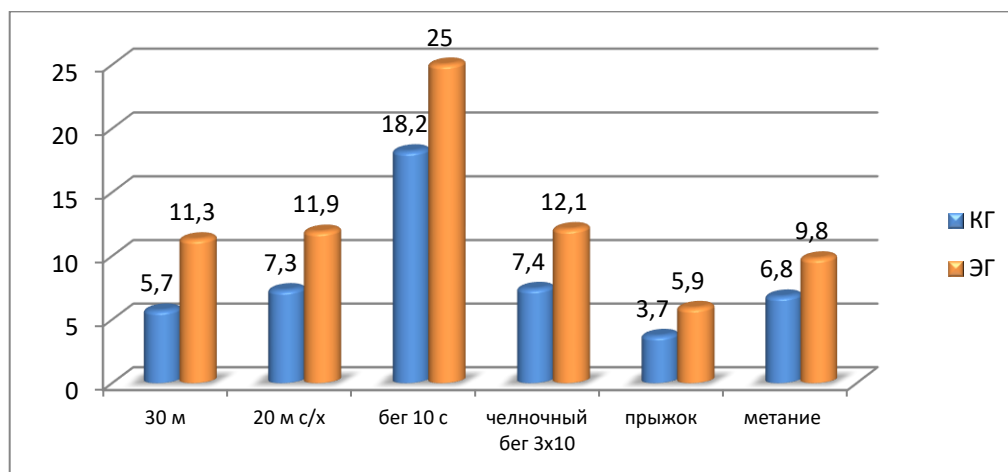


Рисунок 2 – Приросты показателей подготовленности девочек 6-8 лет

Заключение

Полученное преимущество в уровне подготовленности мальчиков и девочек экспериментальной группы обуславливает эффективность предложенной экспериментальной методики, основанной на развитии быстроты в условиях дифференцированного подхода по половому различию.

Литература

1. Андрианов, М.В. Универсальные средства спортивной брѣбы в физическом воспитании школьников младших классов / М.В. Андрианов // В сб. : Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. XXVI международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся/ материалы конференции/ Отв. Б.Ф. Прокудин. - 2016. С. 458-463.
2. Елина, Н.В. Технология уроков физической культуры в начальных классах на основе упорядоченного использования подвижных игр / Н.В.

Елина // В сб. : Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. XXIII международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся/ материалы конференции/ Отв. Б.Ф. Прокудин. - 2013. С. 119-125.

3. Митусова, Е.Д. Индивидуализация уровня физической подготовленности учащихся младших классов / Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // В сб. : воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем. материалы международной научно-практической конференции. Тюмень, 2020. С. 208-212.

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Тураев Махмуд Мухамедович, доцент, Исломов Элдор Юсупович,
преподаватель, Бухарский государственный университет,
Узбекистан, Бухара*

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы старения организма и его устранения при помощи физических упражнений, о подборе физических упражнений и оптимальной нагрузки для людей пожилого возраста.

Ключевые слова: физическая активность, пожилой возраст, активное движение, физическое упражнение, нагрузка, занятия.

ORGANIZATION AND CARRYING OUT OF HEALTH CLASSES FOR THE ELDERLY AGE

*Turayev Mahmud Mukhamedovich, assistant professor, Islomov Eldor
Yusupovich, teacher, Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara*

Absract. This article discusses the problems of aging of the body and its elimination with the help of physical exercises, the selection of physical exercises and the optimal load for the elderly.

Key words: physical activity, old age, active movement, physical exercise, load, classes.

Введение

В последние годы число людей пожилого возраста в экономически развитых странах увеличивается в результате повышения уровня жизни и достижений в области социальной защиты. В результате проблемы старения

и старости становятся социальной проблемой международного значения. В данном случае старение понимается как процесс, старость как его результат.

Согласно Указа Президента Республики Узбекистан Шавката Миромоновича Мирзиёева от 30 октября 2020 года за № 6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», определены основные направления широкого внедрения в жизнь здорового образа жизни и дальнейшего развития массового спорта, создание условий обеспечивающих удовлетворение потребности разных групп населения, определения ходьбы, бега, мини-футбола, велоспорта, бадминтона, стритбола и «Workout» (уличного фитнеса) приоритетными видами спорта в развитии массового спорта и пропаганде здорового образа жизни среди населения республики.

Действия, мышечная активность, физическая активность играют важную роль в развитии человеческого тела, ведь его выживание и образ жизни напрямую требуют активных движений. Такая связь была неотъемлемой частью жизни с момента зарождения человека и эволюционно укреплялась.

Таким образом, движение стало необходимостью для нормального функционирования всех внешних и внутренних органов, а не только для жизни (поиск пищи, защита от врага, защита от неблагоприятных факторов и т. д.). В современных условиях быстрое развитие техники, все более широкое использование автоматизации и механизации в повседневной жизни, существенно ограничили непосредственное передвижение человека.

При ограничении активных движений нарушается нормальное функционирование всех органов в организме, потому что они выполняют свои функции в полном объеме, преимущественно в загруженной среде. Поэтому совершенно необходимо, чтобы физическая активность и спорт стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Другими словами, при таком образе жизни естественная потребность всех органов и систем

человеческого тела в движении должна дополняться дополнительной деятельностью или занятиями физической культурой и спортом [1].

Активный образ жизни гарантирует, что человеческий организм менее подвержен болезням и легко и быстро выздоравливает после болезни. В жизни есть много ярких примеров этого. Известно, что образ жизни наших предков был связан с постоянными физическими нагрузками.

Обычные физические упражнения - один из ключевых инструментов, позволяющих людям среднего и пожилого возраста оставаться здоровыми и вести осмысленную и безмятежную жизнь.

Активное движение у таких людей положительно сказывается на обмене веществ, обмене веществ и энергии в системе кровообращения, дыхании, секреторных органах, железах внутренней секреции. Конечно, в пожилом возрасте физическая активность должна выполняться с учетом возраста, иначе она не принесет пользы. (По мере того, как вы становитесь старше, экономия энергии от физической активности уменьшается, поэтому пожилые люди, как правило, тратят меньше энергии на работу и быстрее устают. Если в возрасте 18-20 лет юноши поднимали вес (штангу) до усталости на 230 кг работы, то пожилые люди в результате выполняют работу всего лишь на 142 кг [2].

Частота сердечных сокращений и дыхательная функция менее выражены, когда пожилые люди тренируются по максимуму. Максимальная нагрузка на велоэргометре увеличивает потребление кислорода молодым организмом до 4,4 л / мин, в то время как у пожилых этот показатель составляет 2,1-2,5 л / мин. У них нет высокой частоты сердечных сокращений. Один исследователь измерил частоту сердечных сокращений с максимальной производительностью и провел эксперимент на себе в возрасте от 36 до 70 лет. Результаты показали, что в возрасте 36 лет частота пульса должна была составить 172 в результате максимальной

производительности, а к 70 годам такая нагрузка должна была достичь 150 ударов в минуту.

Основная причина неэффективности физических нагрузок у пожилых людей - снижение функционального состояния дыхательной системы в сердечно-сосудистой системе.

По мере того как человек начинает стареть, период восстановления будет дольше после завершения физической активности. В них рекомендуется слегка помассировать тело после работы, чтобы ускорить период восстановления.

Лучшее физическое упражнение для пожилых людей - это циклическая работа средней интенсивности (легкая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание и т. д.). Такие движения снова укрепляют опорно-двигательные суставы и обеспечивают их бесперебойную работу. В этом возрасте следует избегать статических нагрузок (поднятие тяжестей, длительное нахождение в любом неудобном положении).

Физические упражнения, выполняемые пожилыми людьми, должны соответствовать их возрасту и другим характеристикам. Когда это будет сделано, их сердечно-сосудистая система, дыхательная система и обмен веществ улучшатся.

Для пожилых людей развитие мускулов, расширение их силы и качества, участие в различных соревнованиях и марафонах не так уж и сложно, но когда они понимают, что главное богатство жизни – это здоровье, им хочется активности, хорошего настроения, профилактики усталости.

Принимая во внимание индивидуальные особенности пожилых людей, их безопасность в лечебно-профилактических мероприятиях должна учитывать уровень интенсивности физических нагрузок, а также профилактику травм.

Интенсивность нагрузки зависит от активности физических показателей (скорость бега, сокращение мышц в силовых упражнениях) или функционирования исполнительской (нервно-мышечной системы) системы (сердечно-сосудистой, нейроэндокринной).

То есть физиологические функции, отвечающие за отдых в организме, являются биохимическими.

Нагрузка N1 для пожилых людей, нагрузка N2 для обучаемых, и N3 высокая нагрузка (пунктирная линия) в специально обученной зоне в течение определенного периода времени (рисунок 1).

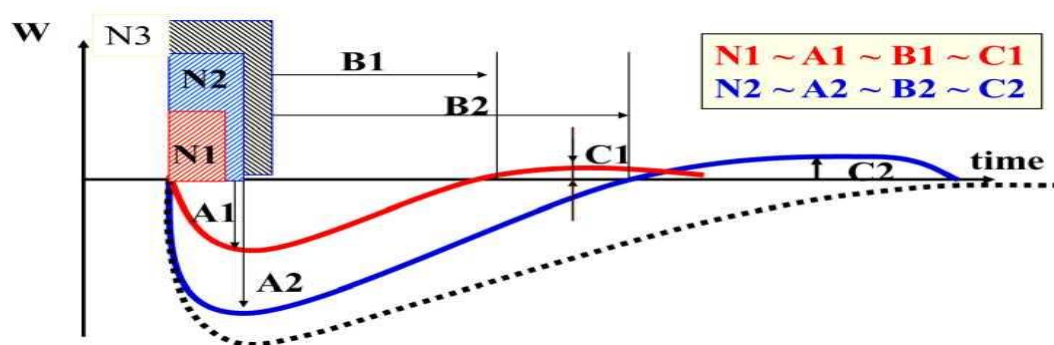


Рисунок 1 – Оценочное отношение нагрузки во время занятий

Видно, что после снижения активности при индивидуальной оптимальной нагрузке начинается фаза высокой активности.

Если во время тренировки увеличить оптимальное значение нагрузки, то возможности организма будут ограничены, что приведет к двум неприятным ситуациям.

а) Период восстановления организма продлевается. Это нарушение физиологических функций приводит к снижению способности центральной нервной системы, что в свою очередь, представляет прямую угрозу для организма.

б) Если организм, который еще не восстановился, подвергается дальнейшим физическим нагрузкам, период утомления удлиняется, происходит постоянное ухудшение функций организма, то есть чрезмерная утомляемость, что чрезвычайно опасно для пожилых людей [3].

Таким образом, исходя из приведенных выше соображений, можно отметить, что несоблюдение принципов, изложенных в физическом воспитании, может привести к чрезмерной утомляемости, особенно у пожилых людей, и поставить под угрозу их жизнь. Напротив, хорошо организованная и хорошо задокументированная физическая подготовка освежает и закаляет человека, обеспечивает основу для долголетия, одновременно защищая здоровье пожилых людей.

После 60 лет необходимо сократить масштабные упражнения, отказаться от длительных, быстрых и энергоемких упражнений. Не рекомендуется выполнять статические упражнения, часто использующие силу, а также упражнения, связанные с свисанием и толчками с опущенной головой.

Проводить занятия в группах 2-3 раза в неделю. Желательно по очереди находиться в здании на свежем воздухе. Норма физических нагрузок, особенно для людей с ограниченными возможностями, определяется на основании врачебного наблюдения. Пожилым людям, особенно пожилым людям, следует постепенно увеличивать и уменьшать нагрузку, предпочтительно использовать дыхательную гимнастику и упражнения на расслабление.

Выводы

В условиях модернизации общества сама жизнь требует защиты образа жизни пожилых людей, их деятельности, жизненных потребностей, интересов, установок, целей, ценностей, а также здоровья, которое является главным критерием деятельности. Этого можно достичь за счет создания системы специальных физических упражнений и тренировок,

направленных на восстановление здоровья и благополучия наших пожилых людей с учетом местных условий и нашего национального менталитета.

Литература

1. Альперович, В. Проблемы старения: демография, психология, социология. / В. Альперович. - М.: Астрель. АСТ, 2004. – 352 с.
2. Анцыферова, Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал - 2001. Т. 22, №3. С. 15.
3. Курбонов Ш., Курбонов А. “Жисмоний машкларнинг физиологик асослари” Тошкент “УАЖБНТ” Маркази. 2003.
4. Мухамедович, Т.М. Важные факторы организации медицинских кружков по физическому воспитанию / Т.М. Мухамедович // Центрально-азиатский журнал медицинских и естественных наук. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 82-86.

УДК 796.08

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ И СОЗДАНИЕ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ЛИГ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тычинин Николай Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный университет инженерных технологий, Россия, Воронеж, **Цандыков Василий Эдяшевич**, кандидат педагогических наук, доцент, ведущий специалист по развитию спортивной борьбы в образовательных организациях РФ, Федерация спортивной борьбы России, Россия, Москва
tichinin.nikolai@yandex.ru borba-v-schkolu@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы привлечения одаренных детей и создание школьной спортивной лиги по спортивной борьбе и используемые формы работы во взаимодействии с Федерацией спортивной борьбы России.

Ключевые слова: одаренные дети, спортивная ориентация, спортивный отбор школьная спортивная лига, спортивная борьба

ATTRACTING GIFTED CHILDREN AND CREATING SCHOOL WRESTLING SPORTS LEAGUES

Tychinin Nikolai Viktorovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Voronezh State University of Engineering Technologies, Russia, Voronezh, **Tsandykov Vasily Edyashevich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, leading specialist in the development of wrestling in educational organizations of the Russian Federation, Wrestling Federation of Russia, Russia, Moscow

Abstract. This article discusses the issues of attracting gifted children and the creation of a school wrestling sports league and the forms of work used in cooperation with the Wrestling Federation of Russia.

Keywords: gifted children, sports orientation, sports selection, school sports league, wrestling

Повышение конкуренции в спортивной борьбе на международных соревнованиях диктует необходимость нового подхода к системе спортивного отбора и тренировки юных борцов. В этой связи в детско-юношеском спорте (Платонов, В.Н., 1997; Курамшин Ю.Ф., 1999; Матвеев Л.П., 2001), в том числе в спортивной борьбе и в других силовых видах спорта (Пилюян, Р.А., 1985; Тараканов Б.И., 2000; Карелин А.А., 2002; Виноградов Г.П., 2009; Тычинин Н.В., 2011; Цандыков В.Э., 2019) остается актуальной проблема широкого привлечения одаренных детей.

Однако, в настоящее время система, стимулирующая активизацию двигательного потенциала детей дошкольного возраста, потенциально способных к занятиям спортивной борьбой, отсутствует. И связано это с тем, что официальная возрастная граница начального отбора в данный вид спорта приходится на младший школьный возраст (ФЗ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ. Постановление Правительства РФ от 19.06.2012г. № 607. Приказ Минспорта РФ от 27.03.2013г. №145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба». Зарегистрированного в Минюсте РФ от 10.06.2013г. Рег. №28760). Поэтому большинством детских тренеров не используется в дошкольном и школьном возрасте первый сенситивный период (4–7 лет), как перспективный для развития основных двигательных качеств будущего юного спортсмена (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), необходимых в спортивной борьбе на всех этапах последующей тренировки.

В настоящее время в детском спорте отсутствует и целостная информативная система морфофункциональных критериев спортивной ориентации и спортивного отбора детей, предрасположенных к повышенной двигательной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки. В этой связи и возникает необходимость расширения арсенала

маркеров отбора в спортивную борьбу за счет сочетания конституциональных (соматотип) (Никитюк Б.А., 1996), психофизических (асимметрия моторных функций) (Таймазов В.А., Бакулев С.Е., 2006; Фомина Е.В., 2006;) и генетических (дерматоглифы) (Абрамова Т.Ф., 2003) критериев спортивной перспективности.

Неуклонный рост количества общеобразовательных школ, реализующих программу «Спортивная борьба в школу» (47 регионов Российской Федерации, 537 общеобразовательные школы), и, соответственно, численности детей занимающихся спортивной борьбой в школе (3-й урок физической культуры, дополнительное образование, школьные секции спортивной борьбы), на 2019 год составляет – 107000 тысяч. Спортивные занятия вне школы положительно коррелируют с академическими успехами. В частности, занятия силовыми видами спорта повышают вероятность попадания в категорию учеников с высокой успеваемостью у мальчиков, а занятия спортивными единоборствами у девочек.

Так, 31 июля 2020 года были внесены изменения в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1]:

«31.1) школьная спортивная лига - созданная на основе членства некоммерческая организация, учредителями которой являются, в том числе, школьные спортивные клубы и целями которой являются вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие и популяризация школьного спорта, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди обучающихся. Членами школьной спортивной лиги могут быть физические лица, юридические лица, осуществляющие деятельность в области школьного спорта».

Данная стратегия подтверждается и на состоявшейся 6 октября 2020 года видеоконференции заседания Совета по развитию физической

культуры и спорта в Российской Федерации, которую провел лично Президент страны В.В. Путин. В его выступлении было сказано: «в новой стратегии следует сделать акцент на формирование условий для интенсивного развития массового спорта..., – создание соответствующей инфраструктуры в школах и вузах, по месту работы и жительства» [2].

Шаги, предпринятые государством, являются благодатной почвой для разработки и создания школьных спортивных лиг по различным видам спорта, в том числе и по спортивной борьбе.

Федерация спортивной борьбы России возьмет на себя разработку, согласование профессиональных регламентов и специализированных разделов положения школьных и студенческих спортивных лиг по спортивной борьбе, включая греко-римскую, вольную и женскую вольную борьбу.

Профессиональный регламент включает в себя разработку целого ряда вопросов, таких как: обоснования возрастной группы; обоснование весовых категорий; продолжительность борцовских поединков для каждой возрастной группы; разработка правил соревнований для данной возрастной группы; формы проведения соревнований; режим проведения соревнований и т.д.

На наш взгляд школьная спортивная лига не должна ограничиваться только проведением соревнований по различным возрастным группам. Это должна быть комплексная работа в каждой образовательной организации с использованием различных форм мероприятий по вовлечению школьников в огромный мир борьбы.

Точка зрения специалистов ФСБР по данному вопросу такова, что с подписанием Указа Президента РФ от 24 марта 2014 года за № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» [3] можно взять за основу предложенное возрастное деление, а именно: 1 ступень - мальчики и девочки от 6 до 8 лет

Место и роль физической культуры в современном обществе

включительно (1-2 класс); 2 ступень - мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс); 3 ступень - мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно (5-6 класс); 4 ступень - юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс); 5 ступень - юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно (10-11 класс, ФСПО).

В рамках же сдачи норм ГТО можно предусмотреть тесты специальной физической подготовки из арсенала спортивной борьбы - забегания на мосту, перевороты и т.д.

В заключении необходимо отметить, что специалисты ФСБР прекрасно понимают, что спортивные вершины будут доступны лишь ограниченному количеству школьников и обучающихся. Основная же цель школьной спортивной лиги по спортивной борьбе - вовлечь и сформировать у обучающихся ведение активного образа жизни, позитивное отношение к физической культуре и спорту, любовь к спортивной борьбе.

Использование всего многообразия предлагаемых форм работы лиги по спортивной борьбе позволит обеспечить массовость и заинтересованность учащихся что, в конечном итоге, скажется на возможностях самореализации каждого ребенка, не только в любимом виде спорта, но и в жизни.

А раскрытие и увеличение своего личностного и биологического потенциала, развитие духовных и физических качеств, позволит найти свое место в огромном мире спортивной борьбы.

Литература

1. Федеральный закон N 273-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Электронный ресурс: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358741/ (Дата обращения 28.03.2022)

2. Видеоконференция заседания Совета по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации 6 октября 2020. Электронный ресурс: <http://www.kremlin.ru/events/councils/64162> (Дата обращения 28.03.2022).

3. Цандыков В.Э. Опыт реализации учебной программы «Спортивную борьбу - в школу». Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.schoolpress.ru/products/rubria/index.php?ID=81606&SECTION_ID=49 (Дата обращения 28.03.2022).

УДК 796.012.572.45

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА
БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА В КОРЗИНУ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА**

*Фарманов Уткир Алимович, доцент межфакультетской кафедры
физической культуры и спорта Бухарского государственного
университета, Узбекистан, Бухара*
farmonov_2017@mail.ru

Аннотация. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска зависит успех в игре.

Необходимо знать уровень обучаемости и динамику становления техники броска, что позволит учителям физической культуры подбирать и использовать в уроке средства, улучшающие обучаемость учащихся.

Применение игровых упражнений на уроках баскетбола, обеспечит совершенствование техники бросков на более высоком уровне.

Ключевые слова: методика, игровые упражнения, совершенствование техники бросков.

**THE METHOD OF USING GAME EXERCISES TO IMPROVE THE
TECHNIQUE OF THROWING A BASKETBALL INTO THE BASKET
AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF 8TH GRADE STUDENTS**

*Farmanov Utkir Alimovich, associate professor, department of physical culture
and sports, Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara*

Abstract. In accordance with the comprehensive program of physical education of schoolchildren, basketball is one of the means of physical education. The most important technique is throws. The success of the game depends on the accuracy of the throw.

It is necessary to know the level of learning and the dynamics of the formation of the throwing technique, which will allow physical education teachers to select and use tools in the lesson that improve students' learning.

The use of game exercises in basketball lessons will ensure the improvement of throwing techniques at a higher level.

Keywords: technique, game exercises, improvement of the throwing technique.

Актуальность. Физическое воспитание в учреждениях общего образования является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей. Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол. В основе игры, на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броскам мяча школьники начинают обучаться в 5-х классах. Однако, мы не нашли данных научно-методической литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе. Знание уровня обучаемости и динамики

становления техники броска позволит учителям физической культуры подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

Объект исследования: учебный процесс учащихся 8-х классов на уроках физической культуры по баскетболу

Предмет исследования: методика обучения в 8-х классах на уроках физической культуры по баскетболу.

Цель исследования: экспериментально обосновать применение игровых упражнений для совершенствования техники броска в баскетболе на уроках физической культуры в 8-х классах общеобразовательных школ.

Задачи исследования:

1. осуществить теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы для выявления основных подходов к решению проблемы обучения броскам на уроках баскетбола;

2. разработать программу совершенствования техники бросков на уроках физической культуры в 8-х классах по баскетболу с использованием игровых упражнений;

3. подобрать тесты, учитывающие качественные и количественные сдвиги в освоении техники бросков в баскетболе и определить уровень обученности учащихся 8-х классов.

Гипотеза исследования. В нашей работе мы исходили из предположения о том, что влияние игровых упражнений позволит совершенствовать организационно-методические условия проведения уроков по баскетболу, что в свою очередь повысит эффективность процесса обучения броскам учащихся 8-х классов общеобразовательных школ.

Практическая значимость исследования. В настоящее время данная методика не использовалась в учебном заведении.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Научная новизна. Данное исследование позволит создать научно-методическую литературу, отражающую уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе.

Организация исследования. Исследовательская работа проводилась на базе «Средняя общеобразовательная школа № 21» г. Бухара, в период с сентября 2021 года по май 2022 года.

В исследовании принимали участие учащиеся 8-х классов. Всего для проведения исследования мы вели наблюдение за 40 учащимися.

В ноябре 2021 года в 8-х классах было проведено 4 урока, направленных на повторение ранее изученных технических приемов и обучение новым по комплексной программе физического воспитания 1-11 классов общеобразовательных школ (2022 г.).

В декабре 2021 года проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы.

Контрольный класс 8 «а» - количество учащихся 18 человек.

Экспериментальный класс 8 «б» - количество учащихся 22 человек.

В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике обучения.

Школьники 8 «б» класса занимались по разработанной автором программе с учетом программного материала.

Методы исследования. Для решения поставленных задач по теме выпускной квалификационной работы нами были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Результаты исследования. В результате обучения выявлен закономерный прирост показателей технических действий в обеих группах. Однако в экспериментальной группе некоторые показатели имеют достоверные различия в выполнении бросков. Соотношения средних значений количества попаданий при выполнении броска в движении, и оценки исполнения в контрольной и экспериментальной группах проводилась до и после эксперимента. На рисунке 1 представлены соотношения средних значений количества попаданий при выполнении броска мяча в движении, и оценки исполнения технического действия с учетом допущенных ошибок участниками эксперимента.

На рисунке 1 видно, что в экспериментальной группе среднее количество бросков в движении составило 2,6, а контрольной - 2,3 при индивидуальном разбросе в обеих группах от 1 до 5 попаданий.

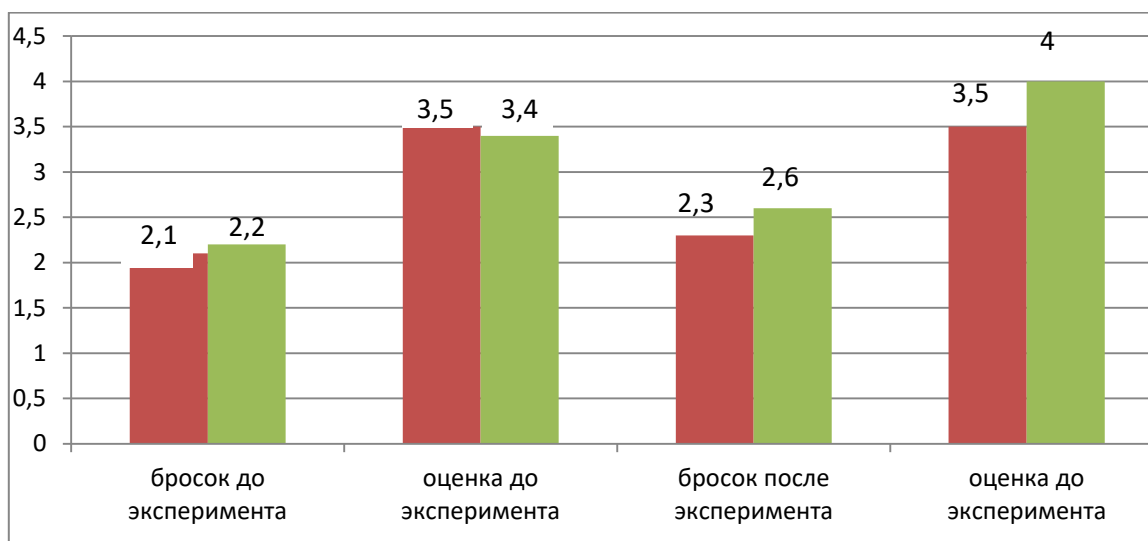


Рисунок 1 – Соотношения средних значений количества попаданий при выполнении броска мяча в движении, где красным цветом обозначены показатели контрольной группы, зеленым – экспериментальной группы

С учетом допущенных ошибок средняя оценка исполнения броска мяча в движении в контрольной группе составила 3,5 балла, а в экспериментальной - 4,0. Прирост этих показателей в экспериментальной

группе отличается от контрольной группы на достоверном уровне значимости ($p < 0,01$).

Учащиеся экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе. При проведении занятий в этой группе велась строгая этапность усложнения физических упражнений, что существенно повлияло на их двигательный опыт. Своевременно велась работа над ошибками.

В контрольной группе не велось детальное устранение ошибок, из-за чего они полностью не были ликвидированы, также на них могли повлиять дефекты обучения: ошибочное обучение технике выполнения, методические ошибки обучения, перенос неадекватного навыка, также неуверенность и страх.

В экспериментальной группе предложенная методика обучения и средства, предложенные для устранения ошибок, показали себя с положительной стороны, всесторонне влияя на обучение и совершенствование техники бросков. Процентное соотношение ошибок снизилось при конечном тестировании.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования.

К концу эксперимента качество владения техникой бросков в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превосходили испытуемых контрольной группы по всем показателям.

При проведении уроков физической культуры по баскетболу рекомендуем применять разработанную нами программу обучения технике бросков с использованием игровых упражнений, также регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических приемов. Особо необходимо обратить внимание на

выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеет сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы. Мы считаем, что в школьную программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

Выводы

1. С помощью игровых упражнений на уроках физической культуры в 8-х классах решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом баскетболиста;

2. В результате эксперимента было выявлено ряд ошибок влияющих на технику бросков. Половина ошибок являлась результатом незнания техники, правил выполнения броска и дефектами обучения. Неправильное держание мяча, отсутствие сопровождающего движения бросковой руки.

3. Существенными ошибками при выполнении броска являлось: резкое опускание не бросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч, после предложенных подводящих упражнений и тренажеров ошибка была устранена в экспериментальной группе полностью.

Литература

1. Андреев, В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореф дис канд. пед. наук. — Омск, 1988. - 21 с.

2. Белов, С. Баскетбол. Броски по кольцу / С. Белов // Физкультура в школе. — 1990. — № 6, 7. — С. 17-18.

3. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 1997. – 224 с.
4. Зельдович, Т. Подготовка юных баскетболистов / Т. Зельдович, С. Кершинас. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 48 с.
5. Кузин В.В., Полиевский С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
6. Фарманов, У.А. “Методика обучения спорта и подвижной игры” (баскетбол) для ВУЗов издатель//Бухара-2019. – 28 с.

УДК 372.016:769(075.8)

ФОРМЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Фарманов Уткир Алимович, доцент межфакультетской кафедры
физической культуры и спорта Бухарского государственного
университета, Узбекистан, Бухара
farmonov_2017@mail.ru

Аннотация. Физическое воспитание играет важную роль в воспитании подрастающего поколения как здоровой и гармоничной личности. Основной целью физического воспитания является укрепление здоровья, а занятия физкультурой оказывают оздоровительное действие физические упражнения и физические движения.

Ключевые слова: Техника, движение, сила, ловкость, выносливость, эластичность, восстановление, квалификация, мастерство.

FORMS AND TYPES OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Farmanov Utkir Alimovich, associate professor, department of physical
culture and sports, Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara

Abstract. Physical education plays an important role in the upbringing of the younger generation as a healthy and harmonious personality. The main purpose of physical education is to strengthen health, and physical education has a health-improving effect of physical exercises and physical movements.

Keywords: Technique, movement, strength, agility, endurance, agility, melasticity, recovery, qualification, skill.

Актуальность. Этапы формирования квалификаций и навыков физического движения у учащихся образовательных учреждений и установления требований к ним посредством занятий физической

культурой и спортом с внедрением эффективных методов обучения квалификациям и навыкам, являются выражением изучения форм совершенствования процесса.

Цель исследования: этапы формирования навыков и квалификаций физического движения в образовательных учреждениях и требования к ним, наряду с повышением важности воспитания подрастающего поколения как гармоничной личности. В данной исследовательской работе целью исследования является определение вопросов обучения физическим упражнениям, занятий физкультурой, занятий спортом в образовательных учреждениях, в которых рассматриваются мероприятия по формированию квалификации и навыков физических движений, а также вопросы обучения движениям с помощью самостоятельных упражнений.

Методы исследования: широко используемые методы изучения и анализа литературы по теме статей, изучения передовых экспериментов, организации экспериментальных занятий, педагогического наблюдения, практического контроля физического развития и математико-статистического анализа их результатов.

Результаты изучения и обсуждения

На повестке дня физкультурных мероприятий – мероприятия по физическому воспитанию, включенные в повестку дня учащихся в образовательных учреждениях, определяются и проводятся в целях обеспечения полноты процесса оздоровления и физического развития студентов. Содержание мероприятий, включенных составляет и планирует на основе программы физического воспитания. При организации мероприятий по физическому воспитанию команда физической культуры выполняет организационно-управленческую функцию [1].

Мероприятия по физическому воспитанию направлены на укрепление здоровья учащихся и студентов, на физическое развитие и повышение их умственных способностей, дисциплины. Регулярное проведение занятий по

физкультуре учит студентов самоконтролю, соблюдению распорядка дня и способствует усилению их активности. Занятия по физическому воспитанию должны быть организованы в соответствии с образовательной и воспитательной деятельностью учебных заведений.

В процессе физического воспитания педагоги решают задачи этапов обучения с помощью образовательных методов в обучении учащихся движениям и овладении техникой физических упражнений. Процесс преподавания физических упражнений в учебных заведениях зависит от правильной организации принципов и методов обучения. Процесс обучения физическому воспитанию решает задачи вооружения учащихся и студентов специальными знаниями по физическому воспитанию и спорту, а также формирования приемов, квалификации и навыков физических упражнений и движений. В физической подготовке можно видеть, что повторение и усиление многих упражнений на основе различных требований количество гарантирует, что не будет никаких трудностей в выполнении техники физических упражнений. Благодаря этим усилиям будет повышена квалификация и навыки.

Основой спортивной подготовки являются различные виды подготовки (техническая, тактическая, теоретическая, психолого-волевая, физическая). Физическая подготовка развивает общие физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Чтобы подчеркнуть законность основных инструментов и планов в качестве физического развития. Массовый спорт и спорт высоких результатов, их назначение и функции. Спортивная тренировка и разброс ее частей завершают процесс. Вот несколько методов спортивной тренировки. Планирование и организация спортивных тренировок. Упражнение является основой целостности тренировочного приседания [2].

Утренняя физкультурная зарядка – это физические упражнения, которые выполняются утром до окончания тренировочного занятия,

Гимнастика – это физическое упражнение, которое выполняется каждый день до начала занятий в учебном заведении. Гимнастика перед тренировкой в основном решает вопросы воспитания и оздоровления. Упражнения, проводимые на открытом воздухе, помогут как читателю, так и студенту закалить организм. Утренняя зарядка физкультурой также воспитывают у студентов дисциплину. Он проводится после тренировки, чтобы организованно начать тренировочный день.[3]

Общезначимая подготовка и спортивные секции – необходимо привлечь как можно больше учащихся и студентов, в том числе детей, которые немного отстают в физическом развитии. Руководители спортивных клубов должны быть хорошо осведомлены о методике проведения тренировок по конкретному виду спорта, особенностях тренировок, проводимых с учеником, и самих учениках. Учитывая образовательное развитие и физическую подготовку учащихся и студентов, а также особенности возраста, пола, они привлекаются к занятиям физической культурой и спортом в специальных спортивных учреждениях.

Добиться положительных результатов можно при правильной организации и ведении спортивных занятий, развитии организма при занятиях спортом, а также при показании спортивных результатов. Кружки общей физической подготовки обеспечивают физическое развитие учащихся и студентов в рабочей деятельности кружка, продолжительность года может быть спланирована следующим образом [4].

- Осенью - подвижные игры и легкая атлетика,
- зимой - зимние виды спорта, гимнастика, занятия борьбой,
- весной - кросс-тренировка, спортивные игры,
- летом - занятия плаванием.

Занятия по общей физической подготовке организуются на основе физического воспитания. Во время соревнований и спортивных праздников контролируется общая физическая подготовка студентов. Члены команды

могут состоять из 15-20 человек. Группы выделяются из школьников и студентов с однородным уровнем возраста, пола и физической подготовки. Круговая тренировка проводится один или два раза в неделю. Каждая тренировка может занять около 60 минут. Группы физической подготовки назначаются капитанами групп, они помогают тренерам. В учебных заведениях также действуют спортивные клубы, и эти клубы привлекают студентов и студентки, обладающих физической подготовкой, личными интересами и физическими способностями. Спортивные клубы работают на основе программы физического воспитания. Физическая подготовка студентов-спортсменов контролируется групповыми тренировками и спортивными соревнованиями, праздниками. Клубовые занятия организуются 3-4 раз в неделю 60-90 минут.

Организация физкультурно-спортивной деятельности учащихся и студентов - правильное осуществление контроля со стороны руководителей образовательных учреждений и преподавателя физической культуры при проведении оздоровительных мероприятий в повседневном режиме образовательных организаций имеет большое значение.

В повседневном режиме образовательных организаций необходимо проводить такие мероприятия, как гимнастика, минуты физкультуры на общеобразовательных и трудовых уроках, которые проводятся перед началом восстановительных занятий, а также установление отдыха во время перерывов учащихся и студентов.

Это одна из важных форм ежедневных занятий физической культурой и спортом, которые проводятся до начала тренировок. Это помогает ученикам и студентам правильно расти от физических нагрузок, укрепляет их здоровье регулярно выполнять физические упражнения.

Комплекс упражнений через определенное количество дней, конечно, не следует заменять другим комплексом упражнений. Потому что постоянное выполнение однообразных упражнений наводит на учеников

скуку, и интерес к гимнастике, который сохраняется до начала занятий у них, исчезает. Гимнастика, которая проводится до начала тренировки, длится 10-15 минут. Научные исследования показали, что при гигиенической гимнастике улучшается общий физический рост учащихся и студентов, которые регулярно занимаются ею каждый день: укрепляется мышечная система, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается кровообращение и дыхание, координируется осанка, тело становится более расслабленным.

Проведение спортивного праздника не менее 3-4 раз в каждом учебном году должно стать традицией каждого учебного заведения. Занятия физической культурой и спортом играют важную роль в физическом воспитании учащихся в порядке учебного дня. Основными из них являются: Утренняя физкультура, организованная физкультурными моментами и перерывами с подвижными играми, которые проводятся во время урока, чтобы уберечь учеников от переутомления. Все вышеперечисленные мероприятия направлены на устранение определенных функций физического воспитания в течение учебного дня, подготовку учащихся и студентов к их умственной деятельности в процессе обучения [5].

Основной формой физического воспитания в образовательном учреждении являются уроки физического воспитания. Правильное проведение занятий обеспечит успех физического развития и выполнение задач по повышению квалификации и навыков ученика. На уроках учащиеся и студенты знакомятся с материалами занятий, которые проводятся до момента обучения, используются в перерывах и на уроках физкультуры. Таким образом, занятия также являются основой физкультурных мероприятий в порядке учебного дня. Занятия физической культурой имеют свои особенности в зависимости от их содержания и организации. Они проводятся на закрытых, открытых спортивных площадках, в таких местах усилия студентов будут менее ограничены, что создаст условия для

объединения студентов и взаимодействия на занятиях. Занятия физкультурой имеют практическое значение и составляют основную часть двигательной квалификации и навыков, необходимых для жизни в физических упражнениях. Они изучают инструкции по использованию таких движений в условиях учебы, работы и отдыха в ходе урока.

Ниже приведены формы работы по физическому воспитанию учащихся и студентов:

- уроки физкультуры;
- занятия по физкультуре в день тренировки;
- физкультура утром, минуты физкультуры на уроке, подвижные игры на перемене.

Она включает в себя физкультурно-спортивные секции, занятия, спортивные соревнования и праздники, туристические прогулки и туризм, занятия физкультурой в семейных и жилых помещениях.

Заключение

Этапы формирования двигательных навыков и навыков учащихся образовательных учреждений и требования к ним должным образом организованы, анализ процессов эффективного формирования двигательных навыков и навыков, отличная подготовка начальных этапов физических движений и правильная организация этапов совершенствования, процессы эффективного использования физических упражнений и других технических средств, У студентов, занимающихся баскетбольными видами спорта, были изучены и проанализированы навыки движения, связанные с техникой и тактикой игры в тренировочных процессах.

Были разработаны и описаны объем, план и состав физических упражнений и физических нагрузок, выполняемых в соответствии с результатами контрольных нормативов. Прделанная работа по обзору

литературы и изученных материалов позволяет нам сделать следующий вывод из приведенных выше соображений.

1. Было замечено, что есть работы, связанные с неполным изучением работы по организации, формированию навыков и квалификаций у учащихся учебных заведений.

2. Также уместно признать, что результаты исследований, проведенных в процессе работы, используются в физическом воспитании и что была проведена адекватная работа по формированию квалификации и навыков обучения движению для спортивных тренеров.

Литература

1. Саламов, Р.С. Теоретические основы спортивной подготовки / Р.С. Саламов. – Ташкент: Akademnashr, 2005. – 186 с.

2. Гончарова, О.В. Развитие физических способностей юных спортсменов / О.В. Гончарова. – Ташкент: Akademnashr, 2005. – 124 с.

3. Ахматов, М.С. Эффективное управление массовой спортивно-оздоровительной работой по самообразованию / М.С. Ахматов. – Ташкент: Akademnashr, 2005. – 86 с.

4. Саламов, Р.С. Педагогические технологии в физическом воспитании: учебное пособие / Р.С. Саламов, Ф.А. Керимов. – Ташкент: Изд-во гос. ун-та. 2002. – 148 с.

5. Кушбахтиев, И.А. Основы валеологии: учебник / И.А. Кушбахтиев. – Ташкент: ФиС, 2001. – 186 с.

УДК: 796

СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРЫЖКОМ, В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Фатуллаева Муаззам Азимовна, преподаватель межфакультетской физической культуры и спорта, Бухарский государственный университет, Узбекистан, Бухара muazzam.fatullaeva@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены способы повышения прыгучести и прыжковой выносливости в прыжковых действиях волейболистов (нападающие удары, подача мяча в игре, блокирование).

Ключевые слова: прыжки, прыжковые упражнения, прыжковая выносливость, прыжковая техника для атаки, прыжковая техника для блокирования, прыжковая подача в игре путем прыжка с мячом.

THE SPECIFICS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS PERFORMED BY JUMPING IN THE PROCESS OF PLAYING VOLLEYBALL

Fatullayeva Muazzam Azimovna, lecturer of inter-faculty physical culture and sports, Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara

Abstract. The article discusses ways to increase the jumping ability and jumping endurance in the jumping actions of volleyball players (attacking strikes, ball submission in the game, blocking).

Keywords: jumping, jumping exercises, jumping endurance, jumping technique for attack, jumping technique for blocking, jumping serve in the game by jumping with the ball.

Введение

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм

человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Отдельного исследования не проводилось для установления взаимосвязи между координацией прыжков в высоту и вертикальных прыжков с качеством техники или тактики игровых приемов (атакующие удары, блокирование, передача, подача), выполняемых в воздухе (в положении без опоры). О ряде кинематических факторов, обеспечивающих прыгучесть или высоту вертикального прыжка, в учебных и научных источниках не приводятся подробные обоснованные данные. Однако обеспечение высоты прыжка в вертикальном направлении основано на ряде кинематических факторов. Например, то, что присущая волейболистам высота прыжка обеспечивается не только быстротой-силой ног, но и активным инерционным движением рук, туловища и частей тела, в том числе зависящим от угла сгибания-разгибания ног, в развитии этого качества серьезно недооценивается.

В частности, во время прыжка необходимо наклонить туловище вперед, активно двигая руками сзади вперед-вверх, создавая силу инерции. Это динамическое состояние, как если бы движущиеся крылья пересекали сопротивление воздуха и поднимали тело вверх.

Отдельно стоит отметить, что в зависимости от конкретного способа игры (удары с прыжками из разных зон, передача мяча и т.д.), игра может быть как с мячом, так и без него) при повторении соответствующего специализированного вида прыжка в течение партии или всей игры может быть нарушена не только высота (темп) прыжкового навыка, но и его координационная и биомеханическая структура (содержание). Таким образом, прыжковая выносливость означает, что помимо способности прыгать высоко один или несколько раз, спортсмен может прыгать много раз подряд [1,5,7].

В волейболе прыжки с места или из определенной зоны с целью нанесения атакующего удара основаны на простой реакции, скорости движения (бега), абсолютной и взрывной силе ног, мгновенной силе инерции туловища и рук, аэродинамической силе. Кроме того, повторение прыжка во время игры требует выносливости прыжка, качества ловкости для нанесения удара или препятствия, переходя из одной зоны в другую, гибкости при сгибании туловища назад (при атакующем и сильном ударе с прыжком). В современном волейболе возрастание интенсивности игры, взаимное быстрое перемещение 6 игроков на сравнительно небольшой площадке (9×9м), игра одним игровым приемом, быстрый переход на другой и, конечно же, усиление конкуренции требуют не только высокого уровня сформированности всех физических качеств в пропорциональном соотношении, но и всех психологических качеств (внимания, памяти, восприятия, мышления, сознания, быстрого анализа ситуации, дифференциации, принятия решений и т. д.). Для этого необходимо, чтобы психофункциональные возможности у спортсмена систематически формировались на основе конкретных упражнений. Только тогда все прыжки будут качественными и эффективными в игровых ситуациях, что откроет возможность завершить их с полезным результатом [2, 3, 6].

Большинство технических действий, выполняемых в современном волейболе (вбрасывание мяча в игру с прыжком, передача мяча с прыжком, удар, блокирование), выполняются в безопорной фазе. Следовательно, эффективность выполнения таких действий зависит не только от технического мастерства, но и, прежде всего, от прыгучести и прыжковой выносливости.

Развитие прыгучести и прыгучей выносливости независимо от того, на каком этапе подготовки проводится находится спортсмен, зависит от того, каким образом спланирован процесс общей и специальной физической подготовки. Поэтому особое значение имеет анализ данных о значении

этого процесса в подготовке квалифицированных волейболистов, а также о том, что эффективность выполнения основных игровых навыков (удар, блокирование) напрямую зависит от прыгучести и прыжковой выносливости [1, 8].

Выводы.

Видов прыгучести существует множество. Например, вертикальные прыжки с разбега двумя ногами или с места, вертикальные прыжки с разбега одной ногой или прыжки в длину, прыжки в длину с разбега двумя ногами и т. д. У каждого вида прыжков существует свой целесообразный порядок (техника) выполнения. Прыгучесть спортсменов, занимающихся волейболом, баскетболом, футболом и другими спортивными играми, отличается друг от друга. Стоит отметить, что даже в одной спортивной игре, например, в волейболе – прыжки, выполняемые для нанесения удара или блокирования, забивания или передачи мяча, по своей сути мало чем отличаются друг от друга. Вдобавок стоит напомнить, что только одна игровая квалификация – прыжковая характеристика в зависимости от типа удара (удар с короткого или высокого мяча) будет совершенно разной. Следовательно, понятие прыгучести или прыжковой выносливости, относится к многогранному содержанию, сущности, свойству и значению. Поэтому крайне важно, чтобы, когда речь идет о развитии этих качеств, особое внимание уделялось определенному типу прыжка и его соответствующим упражнениям.

Литература

1. Фатуллаева, М.А. Методика использования инновационных технологий в развитии прыжковых качеств у волейболистов: монография / М.А. Фатуллаева. – Бухара: БГУ. 2021. – 128 с.

2. Fatullayeva, M.A. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – P. 242-248.
3. Fatullayeva, M.A. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – P. 321-325.
4. Fatullayeva, M.A. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – P. 99-103.
5. Fatullayeva, M.A., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – T. 22497137.
6. Fatullayeva, M.A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – P. 2620-6269.
7. Fatullayeva, M.A. Jismoniy tarbiya va sport mashg 'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.
8. Fatullayeva, M.A. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – P. 275-283.

УДК: 796.325

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Фатуллаева Муаззам Азимовна, Дустов Бахтиёр Акмалович,
преподаватели межфакультетской физической культуры и спорта,
Бухарский государственный университет, Узбекистан, Бухара*
muazzam.fatullaeva@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы мотивации студентов к занятиям спортом в рамках обучения. Цель этой статьи - показать студентам важность мотивации спорта в их жизни, а также насколько важна мотивация для занимающихся спортом.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, мотивация, студент, вступление.

MOTIVATION OF STUDENTS TO SPORTS ACTIVITIES IN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*Fatullaeva Muazzam Azimovna, Dustov Bakhtiyor Akmalovich, lecturers of
inter-faculty physical culture and sports, Bukhara State University, Uzbekistan,
Bukhara*

Abstract. This article discusses methods of motivating students to engage in sports as part of training. The purpose of this article is to show students the importance of sports motivation in their lives, as well as how important motivation is for those involved in sports.

Keywords: sport, physical education, motivation, student, entry.

С момента рождения человек подвергается физическому стрессу, и такой стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Чуть меньше половины нашего тела (40%) состоит из мышц, которые каждый день поддерживают его в нашей повседневной жизни. Концепция вещей,

контроль баланса тела, дыхание, повороты головы и т.д. - все это делается благодаря мышечным сокращениям.

С древних времен люди приспосабливались к высоким нагрузкам, охоте, строительству, сельскому хозяйству и т.д.

Но в век технологий спорт, к сожалению, отошел на второй план, потому что сейчас главное – знания, а не хорошо развитое тело. Многие рутинные задачи, такие как подъем больших балок в строительстве, вспашка обширных площадей земли и т.д., механизированы и автоматизированы, жизнь людей стала проще и лучше, но по-прежнему многим не хватает физических нагрузок. Из-за отсутствия стресса у людей возникают проблемы со здоровьем: ухудшается функционирование органов и систем, двигательный аппарат теряет свои функции, организм дряхлеет, ослабевает и становится более уязвимым для болезней.

Спорт, как и бодибилдинг, необходим человеку, потому что это не только “прокачка” тела, но и эмоциональная разгрузка, а как известно: хорошее состояние тела влияет на работу мозга. Недаром говорят: «Тело - это наш храм». Обучение помогает нам улучшить многие показатели нашей жизни.

Актуальность. Здоровье в нашей жизни играет слишком большую роль, и, если вы не следите за своим здоровьем с первых лет нашей жизни, вы можете горько поплатиться. Эта статья призывает вас начать следить за своим здоровьем, и чем раньше, тем лучше.

Во всех учебных заведениях спорт является неотъемлемой частью образовательного процесса и включен в учебную программу. При учебных занятиях нельзя отодвигать тренировку на задний план. Проще говоря, мозг физически находится в теле. А если тело дряхлое или больное, то как в этом случае мозг может быть здоровым, как неотъемлемая часть тела? Ответ напрашивается сам собой. Однако важно не впадать в крайности. Поэтому для хорошего обучения учащимся необходима физическая активность.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Тем не менее академические учреждения ставят образование гораздо выше, чем занятия физкультурой. С этим ничего не поделаешь, ученики должны выкладываться на занятиях, а также заниматься спортом в свободное время. «Физическая культура» как дисциплина в учреждениях высшего профессионального образования должна выполнять: воспитательную, социальную, развивающую и обучающие функции. Реализация этих функций происходит через решение некоторых проблем:

- опыт творческого использования физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к их будущей профессии;
- формирование мотивационно-ценностного отношения учащихся к физическому воспитанию, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, необходимость регулярных занятий физическими упражнениями и спортом;
- овладение научными и практическими основами здорового образа жизни и физического воспитания;
- овладение системой практических навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств, самоопределение в физической культуре;
- формирование у студентов понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; личностное развитие и подготовка к профессиональной деятельности.

Мотивация — это импульс к определенному действию; то есть психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, задает направление деятельности, организацию его дальнейших действий,

стабильность и активность; а также способность человека удовлетворять свои потребности посредством своих действий.

Довольно трудно представить себе сегодняшний мир без мотивации. Каждый день люди пытаются сделать свою жизнь лучше, и с каждым днем эти задачи становятся все сложнее и сложнее, но что управляет ими в этих стремлениях? У каждого человека есть своя собственная мотивация для конкретного дела. Так что же должно произойти в жизни человека, чтобы получить толчок в виде мотивации?

Как писал ведущий советский психолог А. Леонтьев: «Мотив - это объективированная потребность», то есть человек полагается на мотивацию для удовлетворения своих потребностей, например, человек очень хочет пить (потребность), у него есть желание утолить эту жажду (цель), и он тянется к бутылке с водой (мотив). С помощью мотива и мотивации человек развивается, помимо повседневных вещей (еды, питья, личной гигиены), люди еще увлекаются более глубокими вещами (работой, искусством, наукой), и все это заслуга мотивации – силы, без которой не было бы мира в его сегодняшнем проявлении.

Тщеславие – неотъемлемая часть студенческой жизни. Учеба, неполный рабочий день, личные дела – все это отнимает значительное количество времени из жизни студента. Очень сложно найти хотя бы час свободного времени, чтобы посвятить время спорту, и тогда на помощь приходят занятия физкультурой. Время, отведенное на саморазвитие в области спорта, которое в обязательном порядке включено в учебную программу. Но из-за больших забот студенты не уделяют должного внимания собственному здоровью, что уж говорить о спорте. Каждый день студенты страдают от переутомления из-за учебы или личных дел, а усталость не позволяет им думать об обучении.

Итак, как вы показываете студентам важность физической активности? Чтобы ответить на этот вопрос, вам нужно углубиться в саму

проблему. Многие ученые выделили 3 группы причин этих проблем: причины организационного характера, методологического характера и личностные. В основном, методологический характер – это проблема несоответствия физических возможностей предлагаемым нагрузкам, личный характер позволяет увидеть, что уровень физической подготовки человека довольно низок, а с организационной стороны – это отсутствие групп по интересам. Существует также множество факторов, которые играют активную роль в физической культуре и спорте в повседневной жизни: направленность учебного процесса, содержание занятий, наличие спортивных сооружений, уровень требований к физической форме, педагог, частота занятий, их продолжительность и атмосфера. Вы также можете отметить желания студентов: просто сдать сессию или повысить уровень здоровья и физического развития.

Не зря считается, что отношение молодежи к физическому воспитанию является одной из актуальных социально-педагогических проблем. Уже написано много научных статей, и проведено не меньше исследований, которые показывают, что занятия физической культурой и спортом не прижились среди студентов как насущная необходимость и не превратились в личный интерес.

Для того чтобы направить молодежь на занятия спортом, необходим тщательный подход. Как минимум, необходимы хорошие педагогические условия, способствующие переводу ценностного потенциала сознания учащихся на более высокий, цивилизованный уровень, а также формированию положительной мотивации у молодежи, что повлияет на физическую культуру сознания.

Студентам трудно мотивировать себя к занятиям спортом под огромным бременем своих обязанностей. Для этого им нужен качественный педагог, современная система образования предъявляет определенные требования к отбору персонала на должность преподавателя: у него должно

формироваться субъективно-личностное, а также ценностное отношение к преподаваемому предмету. Педагог должен обладать достаточно большим набором личностных качеств, дополняющих умение преподавать физические упражнения через формирование внутренней позиции уверенности в необходимости здорового образа жизни. В связи с этим проблема физического воспитания переходит в плоскость научного обоснования, формирования и развития качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между учащимся и педагогом.

Довольно жесткие требования, но под руководством такого наставника студентам будет легче понять для себя важность этой дисциплины. Необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к физическим способностям и подготовленности учащихся, основанный на следующих типах мотивов:

Оздоровительные мотивы – самой сильной мотивацией студентов к занятиям спортом является улучшение их здоровья. В конце концов, каждый становится немного счастливее, когда чувствует себя хорошо.

Мотив и мотивы деятельности – осуществление мыслительной деятельности приводит к снижению процента восприятия информации. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность восстановления, чем пассивный отдых и удовольствие от процесса физических упражнений.

Состязательно-соревновательные мотивы – этот тип мотивации основан на желании человека быть лучшим среди друзей, и из-за этого желание превзойти самого себя в спорте будет возрастать.

Эстетические мотивы – мотивация студентов заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Психологически значимые мотивы – спорт существенно влияет на психическое состояние молодых людей. Определенные виды упражнений являются средством нейтрализации негативных эмоций у человека.

Образовательные мотивы – занятия физкультурой развивают в человеке навыки самоконтроля и самообучения.

Коммуникативные мотивы – людям, которые находятся в одном сообществе и занимаются одним и тем же делом, легче найти общий язык.

Познавательно развивающиеся мотивы – это мотивация, которая тесно связана с желанием человека познать свое тело, свои способности, а затем улучшить их с помощью физической культуры и спорта.

Творческие мотивы – физическая культура и спорт предоставляют большие возможности для развития и созревания творческой личности студентов.

Профессионально-ориентированные мотивы – группа этой мотивации связана с профессионально ориентированными студентами, чтобы повысить их уровень подготовки к будущей работе.

Административные мотивы – занятия физкультурой являются обязательными в учебных заведениях. Для получения результатов контроля была введена система зачетов, один из которых был по дисциплине «Физическая культура».

Культурные мотивы – эта мотивация приобретается у молодого поколения под влиянием средств массовой информации, общества, социальных институтов, в процессе формирования потребности индивида в физических упражнениях.

Заключение

В настоящее время физическое благополучие человечества находится на довольно низком уровне, с каждым годом наша жизнь становится малоподвижнее, упрощенный ручной труд заменяется роботизацией. Человек получает все меньше и меньше физических нагрузок, но в то же

время количество умственных усилий растет. За все время своего существования человечество привыкло к борьбе за жизнь; в наши дни оно все больше и больше начинает «лениться», полагаясь на достижения промышленной революции. Хотя в последнее время люди все же пришли к пониманию того, что физическая культура необходима в нашей жизни. Но в любом случае нужно воспитывать все возрастные категории в области физической культуры и спорта, потому что многие имеют плохую базу знаний в этой области и не в полной мере осознают необходимость физических упражнений для своего здоровья.

Нам нужно серьезно уделить внимание проблеме физического воспитания детей и молодежи, потому что это 2 возрастные категории, которые будут представлять человечество, которые будут передавать знания, полученные за всю свою жизнь, будущим поколениям. А знание здорового образа жизни – одно из самых важных для всех нас.

Литература

1. Fatullayeva, M.A. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – P. 321-325.
2. Fatullayeva, M.A. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – P. 99-103.
3. Fatullayeva, M.A., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN.
4. Fatullayeva, M.A. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – P. 275-283.

УДК 796.062

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТЯЖЕЛОЙ
АТЛЕТИКИ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ)**

*Федорова Валерия Олеговна, магистр, Строшкова Нина Тадэушевна,
кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-
гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, Россия, Севастополь
n-968@mail.ru lavaleria96@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема управления деятельностью региональной федерации, проанализирована и обоснована необходимость разработки организационно-методического сопровождения деятельности региональной федерации тяжелой атлетики на примере города Севастополя.

Ключевые слова: организационно-методическое сопровождение, деятельность региональной федерации, спортивная федерация, тяжелая атлетика, региональная федерация.

**ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF
THE ACTIVITIES OF THE REGIONAL WEIGHTLIFTING
FEDERATION (ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF SEVASTOPOL)**

*Fedorova Valeria Olegovna, master, 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, Russia, Sevastopol*

Abstract. This article considers the problem of managing the activities of the regional federation, analyzes and justifies 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, activities of the regional federation, sports federation, weightlifting, regional federation.

Введение

Одной из главных задач Министерства спорта, Правительства страны и других органов государственного управления является усовершенствование деятельности федераций с учетом мировой нацеленности развития спорта как профессионального, так и массового.

В стране уделяется недостаточно внимания проблеме разработки современного организационно-методического сопровождения функционирования федераций по видам спорта. Научно-методические материалы по управлению функционированием федераций теряют свою значимость, ведь мировое спортивное движение устанавливает новые тенденции.

Целью нашего исследования является разработка актуализированных организационно-методических документов для реализации 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 физкультурно-спортивной отрасли Российской Федерации отводит особую роль региональным спортивным федерациям в становлении видов спорта [3].

В Российской Федерации совершенствование спортивной отрасли не обходится без регулярной разработки нормативно-правовых документов, которые направлены на систематизацию и поддержание взаимоотношений субъектов физкультурно-спортивного движения. Согласно федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивное движение является формой социального

движения [2]. Целью данного движения является повышение физической культуры населения, а также регулирование целенаправленной деятельности как государственных, так и общественных организаций в сфере развития спортивной отрасли.

На данный момент главной действующей формой негосударственного физкультурно-спортивного движения являются общероссийские спортивные федерации. Сущностью функционирования федераций является развитие вида спорта, который они представляют, совершенствование спортивного мастерства и усиление престижа вида спорта. В отдельных субъектах Российской Федерации данные функции возложены на региональные федерации того или иного вида спорта.

Одной из важнейших задач федераций по видам спорта 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 конкретных проблем тренировочного и соревновательного процессов. Но основная сложность, на наш взгляд, заключается в том, что с одной стороны кадровое обеспечение федераций недостаточно, с другой стороны взаимодействие с другими органами в регионе ограничено [4].

Следует так же отметить, что федерация совершает свою деятельность в пределах, выдвигаемых к ней требований, в части функционирования аккредитованной спортивной федерации (на рисунке 1). 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 самого региона.

Место и роль физической культуры в современном обществе



Рисунок 1 – Организация деятельности региональной федерации

Согласно региональному законодательству в спортивной отрасли, региональные федерации коммуницируют с органами исполнительной власти региона и органами местного самоуправления [1]. При этом региональная федерация должна иметь аккредитацию соответствующим органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации. На основании статей отраслевого Федерального закона (ст.13-18,41) мы провели анализ полномочий региональных общественных федераций.

В процессе анализа научно-методической литературы, законодательных, нормативных актах была сформирована организационная структура полномочий региональной федерации.

После вхождения Республики Крым и города Севастополя в 2014 году в состав Российской Федерации на территории города Севастополя шестого июня две тысячи шестнадцатого года была создана региональная общественная организация «Севастопольская федерация тяжелой атлетики «Олимпиец». Федерация имела официальную аккредитацию и была региональным представителем Федерации тяжелой атлетики России. С 28 апреля 2018 года федерация прекратила свою деятельность.

С 29 июня 2020 года была вновь создана региональная общественная организация «Севастопольская федерация тяжелой атлетики «Олимпиец». В настоящее время Севастопольская федерация тяжелой атлетики «Олимпиец» является региональным представителем Федерации тяжелой атлетики России. Согласно реестру региональных спортивных федераций и региональных отделений Общероссийских спортивных общественных организаций города Севастополя Севастопольская федерация тяжелой атлетики «Олимпиец» имеет государственную аккредитацию на осуществление своей деятельности от 20.08.2021 г. Анализ статистических и отчетных документов деятельности СФТА в городе Севастополе, размещенных в открытых информационных источниках, показал, что численность занимающихся и проведенных соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий незначительна в сравнении с другими видами спорта.

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, 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 // 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. 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. Красноярск, 2020. - 24 с.

УДК 373.1.02

**СОСТОЯНИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ
ВОЛОГОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Филь Валерия Владиславовна, старший преподаватель,
Луценко Евгения Владимировна, старший преподаватель,
Соколова Ирина Юрьевна, старший преподаватель, Вологодский
государственный университет, Россия, Вологда
lerikafil@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены различные стороны внедрения инклюзии в программы высших учебных заведений страны, а также условия, обеспечивающие работу данной системы в Вологодском государственном университете.

Ключевые слова: инклюзивное образование, лица с ограниченными возможностями здоровья, лица с особыми образовательными потребностями, инклюзия, вузы.

**THE STATE OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE SYSTEM OF
HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON THE EXAMPLE OF
VOLOGDA STATE UNIVERSITY**

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

Abstract. In this article, various ways of incorporating inclusive practices were analyzed along with the conditions that ensure their successful implementation at the Vologda State University.

Keywords: inclusive education, individuals with disabilities, special needs individuals, inclusion, higher education institutions

Введение

Образовательная система в современном мире принимает в себя тех, кто непосредственно отвечает её основным требованиям, а именно обучающихся которые могут демонстрировать результаты успеваемости по общей программе, не отклоняясь от нормы. Поэтому зачастую получается, что люди с особыми образовательными потребностями оказываются изолированными от своих здоровых сверстников, поскольку для работы с таким контингентом педагогический состав не обладает необходимыми способностями в области специальной педагогики. В это же время, каждый желающий, несмотря на состояния своего здоровья, имеет право получать качественное образование, в полном его объеме. За последнее время государственная политика в области реализации прав лиц с ограниченными возможностями здоровья (лиц с ОВЗ) и инвалидов претерпела значительные изменения. Поэтому на данном этапе образовательная система должна соответствовать личностным потребностям, например, таким как:

- развитие профессиональных навыков, необходимых для выбранной специализации и будущей профессии (профессиональная успешность);
- вхождение в социум и активное участие в жизни общества (социальная успешность);
- становление и развитие – с учетом склонностей человека, мотивов и способностей (личностная успешность).

Важно подчеркнуть, что инклюзивный тип образования необходимо внедрять не в специально предназначенные учреждения, а в обычные учебные заведения, что непосредственно способствует успешной социализации, формированию терпимости, умению принять и понять, а также благоприятной атмосферы внутри коллектива.

Основная часть

На этапе внедрения инклюзии в образовательный процесс, только небольшое число университетов в России частично направлены на

включение лиц с особенностями в развитии. Всего лишь не большое количество (4%) из общего населения представленной категории поступают в подобные образовательные заведения. В основном это лица с двигательными и сенсорными нарушениями [3, 5, 6].

Опираясь на статистические данные, можно сказать, что в нашей стране проживает около 10 миллионов инвалидов. Профессиональную занятость на постоянной основе имеют лишь 13–15% из них. Именно поэтому одной из проблем в нашей стране является их трудоустройство. По статистическим данным, можно отметить, что не более 60% тех, кто освоил интегративную программу, имеют рабочую занятость [6]. Улучшение динамики данной статистики препятствует несовершенство законов о трудоустройстве данной категории лиц. А именно для того что бы учебные заведения могли соответствовать требованиям данных обучающихся, их необходимо оснащать соответствующим оборудованием, а также давать возможность к разработке новых аппаратов, отвечающим стандартам инклюзивного образования. Такие проблемы возникают из-за нехватки финансирования [1].

Вузам, выбравшим путь внедрения инклюзии, необходимо обращать внимание на такой фактор, как проблемность доступности окружающей среды для обучающихся с ОВЗ (например, отсутствие подъемных средств, нахождение доступного транспорта, отсутствие звуковых светофоров на ближайшей территории и по пути в университет) [2].

Педагогический состав должен быть готовым профессионально обеспечить помощь в проблеме обучения, доходчиво разъяснять учебный материал и уметь наладить межличностные отношения со студентами данной категории. Однако сформированные компетенции, необходимые для работы в инклюзивном направлении, есть далеко не у всех педагогов. Для решения данной проблемы организуются курсы повышения квалификации по данному направлению.

При поступлении наиболее важен процесс адаптации, осуществляющийся в различных формах. Например, проведение экскурсий, привлечение студентов в различные культурные мероприятия, создание кружков для улучшения коммуникации в студенческой среде. Стоит обратить внимание, что выше перечисленные условия, необходимые для лучшего приспособления студентов с ОВЗ в университетах практически отсутствуют и обучающимся необходимо самостоятельно привыкать к смене деятельности, а также преодолевать социальные барьеры и коммуницировать с обществом [1, 5].

Известно, что уже на протяжении долгого времени Вологодская область реализует долгосрочную целевую программу «Безбарьерная среда», на основе которой создана автоматизированная информационная система «Доступная среда - Вологодская область». Основными задачами данной программы являются:

- ведение учета организаций, помогающим, в том числе и лицам с ограниченными возможностями;
- оценивание пригодности и обработка сведений об объектах социальной инфраструктуры, которые оказывают услуги инвалидам и другим маломобильным группам социума.

Используя возможности данной программы, а также новые финансовые ресурсы, Вологодский государственный университет решает ряд вопросов по внедрению инклюзивного образования и создания доступной среды для лиц с ОВЗ. Именно на базе данного университета осуществляется план по созданию условий, обеспечению профессиональной ориентации, а так же получению образовательных услуг на различных уровнях обучения различными категориями обучающихся.

Для решения данных задач проводятся такие мероприятия как, дни открытых дверей, консультация абитуриентов и родителей по вопросам

поступления, профориентационное тестирование, взаимодействие со специальными образовательными организациями.

Вологодский государственный университет имеет следующие условия для обеспечения «доступной среды»:

- доступность прилегающей территории, путей передвижения внутри учебных корпусов для студентов различных нозологий;
- наличие специальных мест в классах для инвалидов;
- наличие оборудованных санитарно-гигиенических комнат для студентов различных нозологий;
- наличие звукоусилительных приборов, мультимедийного и аналогичного оборудования для приема и передачи информации в доступных формах для учащихся с нарушением слуха и зрения.

Инклюзивный центр, созданный на базе университета, продвигает новые формы занятий физкультурой и спортом. Одним из доступных видов занятий для обучающихся являются настольные спортивные игры. Предложенные игры, такие как бочча, настольный керлинг, новус, джакколо, шаффлбординг, кугельшутц, корнхолл, отлично подойдут для освоения, в первую очередь обучающимися с ограниченными возможностями. Освоить игры с непривычными для русского уха названиями помогут волонтеры.

Помимо выше сказанного, с целью предоставления помощи в решении проблем в комфортной социализации и безболезненного установления межличностных отношений, происходит переработка, изменение программ и индивидуальных планов высшего образования.

Выводы

Итак, проанализировав этот материал и отметив положительные и отрицательные стороны включения инклюзивного обучения в систему высшего образования России, мы можем сделать следующие выводы:

1. Недостаточность разработки нормативно-правовой базы данного вида образования на региональном этапе.

Место и роль физической культуры в современном обществе

2. Полное или частичное отсутствие материально-технической базы для эффективного обучения лиц с ограниченными способностями.

3. Проблемы финансового оснащения государственными учредителями социальной поддержки учащихся с особыми образовательными нуждами.

4. Отсутствие своевременного обеспечения обучения преподавателей и сотрудников университета для работы в сфере инклюзивного образования.

5. Недостаточное планирование необходимой и своевременной реконструкции зданий с учетом потребностей лиц с различными нарушениями.

6. Несвоевременность воспитательной работы, которая отвечает за формирование должного восприятия лиц с ограниченными возможностями и гуманного отношения к ним.

Несмотря на данные выводы, мы можем сказать, что в части учебных заведений страны, так или иначе, проводится большая работа по слиянию научных аспектов инклюзивного образования со стандартами, предложенными для обычного социума. Также активно проводятся конференции различных уровней по направлениям данной тематики, издаются научные публикации и научная литература, посвященная рассмотрению данной проблемы. Стоит отметить, что на определенных этапах в некоторых учебных заведениях страны возводятся стратегии равенства для всех студентов, а также применяются оптимально реальные условия для получения образовательных услуг студентами с ОВЗ.

Литература

1. Волкова, В.В. Исследование педагогических условий реализации инклюзивного образования в вузах / В.В. Волкова, Е.В.

Михальчи // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. № 2. - С. 5–15.

2. Межвузовское исследование «Студенты-инвалиды в российских вузах»: сайт Российского союза ректоров [Электронный ресурс]. URL: www.rsr-online.ru (дата обращения 08.02.2017).

3. Очкалова, А.А. Инклюзивное образование в России: реальность и перспективы / А.А. Очкалова, Е.В. Донгаузер // Изучение и образование детей с различными формами дизонтогенеза: Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и слушателей. Екатеринбург: УрГПУ, 2014. - С. 122–124.

4. Портал для инвалидов – dislife [Электронный ресурс]. URL: <http://dislife.ru/articles/view/44208> (дата обращения 07.02.2017).

5. Статистические данные: сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. URL: www.gks.ru (дата обращения 07.02.2017).

6. Уральский государственный педагогический университет [Электронный ресурс]. URL: <http://www.uspu.ru/student/dostupnaya-sreda/> (дата обращения 25.02.2017).

УДК 796.071.4

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Фролова Татьяна Станиславовна, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, руководитель комплексной научной группы спортивной сборной команды России по тхэквондо, ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России», Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Россия, Москва tfrolova@csg-tkd.ru

Тимофеев Владимир Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент, руководитель комплексной научной группы спортивной сборной команды России по дзюдо, ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России», Россия, Москва vdtimof@mail.ru

Елютин Юрий Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, Липецк olymp1957@yandex.ru

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются современные реформы в образовании в сфере физической культуры и спорта с точки зрения их влияния на кадровый потенциал. Авторами предлагаются меры по совершенствованию системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: сфера физической культуры, организация образовательного процесса, сопровождение, базовая подготовка, профессиональная переподготовка, повышение квалификации.

ACTUAL PROBLEMS OF EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Frolova Tatyana Stanislavovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the complex integrated scientific group of the Russian Taekwondo Sports Team, FSBI "Center for Sports Training of Russian National Teams", Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Russia, Moscow; **Timofeev Vladimir Dmitrievich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the complex scientific group of the Russian national judo team, FSBI "Center for sports training of Russian

national teams", Russia, Moscow; Yelyutin Yuri Vasilyevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Russia, Lipetsk

Abstract. This article examines modern reforms in education in the field of physical culture and sports from the point of view of their impact on human resources. The authors propose measures to improve the system of personnel training in the field of physical culture and sports.

Keywords: the sphere of physical culture, the organization of the educational process, support, basic training, professional retraining, advanced training.

Введение

Современные геополитические и социально-экономические интересы России требуют реорганизации образовательной системы в целом и системы высшего образования в сфере физической культуры и спорта, в частности. В этой связи требуется анализ опыта её [образовательной системы] организации в последние десятилетия с позиции выделения её позитивных и негативных сторон.

Основная часть

В настоящее время система образования столкнулась с очевидным противоречием, заключающимся в том, что требования реального работодателя в физкультурно-спортивной сфере к выпускнику профильного или педагогического вуза не удовлетворяются существующим подходом к организации системы высшего образования, предусмотренной Болонским процессом (опыт первого внедрения которого в 1993 году не прижился).

Несмотря на то, что квалификация выпускника вуза, имеющего профессиональную спортивную подготовку, позволяет реализовывать соответствующие профессиональные стандарты, потенциальные работодатели крайне неохотно предоставляют рабочие места вчерашним

студентам, объясняя это недостаточностью объёма и специализированности их знаний и умений, что сразу же требует дополнительной подготовки непосредственно на рабочих местах, расширения компетенций или профессиональной переподготовки. Также работодателя ставит в тупик такая формулировка квалификации как «бакалавр (магистр)», что, по их наиболее распространённому мнению, является аналогом выпускника абстрактного направления и направленности подготовки. И равноценно ли это компетенциям специалиста в определённой области? На наш взгляд, это должно регламентироваться нормативно-правовыми документами Федеральных государственных образовательных стандартов соответствующих направлений подготовки, которые должны подразумевать унификацию программ, формулировок дисциплин, объёмов и соотношений аудиторной, самостоятельной и других видов работ, что облегчит перевод обучающихся между учебными заведениями одной направленности подготовки, а также позволит сократить бюрократическую нагрузку на соответствующие подразделения вуза.

Отсутствует конкретизация требований к выпускнику по направлению подготовки «Педагогическое образование» и направленности «Физическая культура». Кстати, единообразия формулировок направленности в рамках одного стандарта так же нет. Подобным образом дела обстоят и с компетенциями тренера: формальные требования к уровню его подготовленности, знаниям и умениям есть, а к тренеру по определённому виду (или, хотя бы, группе видов) спорта отсутствуют.

Формулировки компетенций Федеральных государственных образовательных стандартов слишком широки, не привязаны к конкретным дисциплинам, и их трудно наполнить единым содержанием. Например, одну и ту же компетенцию можно формировать существенно разными дисциплинами и в разном объёме.

Кроме того, высшие учебные заведения в большинстве своём не оборудованы в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки к материально-техническому обеспечению мест занятий. То есть отсутствуют специализированные оборудованные спортивные сооружения на базе вузов или их недостаточно. То же можно говорить и о базах практик. Это ограничивает возможности кадрового обеспечения реализации различных федеральных, региональных и муниципальных проектов, например, таких как «Школьный спорт».

Применение активных методов обучения в большей части (степени) декларативно и формализовано. В последнее время наблюдается чрезмерное «увлечение» дистанционными (удалёнными) формами образования, чего не позволяет специфика практической работы в физкультурно-спортивной области. Однако можно рассматривать возможности дифференцирования и рационального сочетания дистанционной и практической подготовки для обучающихся, занимающихся физкультурной деятельностью на профессиональном уровне, а также возможности их персонального сопровождения (тьюторство). Кроме того, должны быть определены и нормативно закреплены формы и методы обучения и контроля знаний и умений обучающегося.

Несмотря на возможности, предоставленные существующими нормативными документами, мало используется потенциал сокращения и/или ускорения сроков обучения, а также индивидуализации треков обучения (учебных планов) в целях обеспечения оптимального порядка и концентрированности прохождения конкретных дисциплин.

Совершенно естественно и неизбежно то, что даже попытка частичного решения указанного круга проблем будет связана с повышением финансовой нагрузки федерального (или любого другого) бюджета на подготовку выпускника и/или соответствующим повышением стоимости

образовательной услуги. На наш взгляд, это возможно полностью или частично компенсировать за счёт конкретизации и формирования государственного заказа и/или оформления договорных отношений с потенциальным работодателем.

Отдельным вопросом стоит профессиональная переподготовка, объём которой, согласно документам, может варьироваться от обязательного минимума в 250 до 2000 часов. Но в профессиональных стандартах нет требований к его [минимума объёма] конкретизации в зависимости от предыдущего (непрофильного или профильного) образования, а также дифференцировкой в зависимости от её итогов: правом ведения профессиональной деятельности и/или присвоением новой квалификации. И, желательно, рассматривать эти вопросы в комплексе. Так же в профессиональных стандартах прописан перечень должностей, на которые может рассчитывать претендент, но не определена их взаимосвязь с конкретным местом работы. Так, например, претендовать на должность тренера могут соискатели с абсолютно разными иногда не связанными между собой компетенциями.

Заключение

Таким образом, в реформировании нормативной базы высшего образования, профессиональной переподготовки и повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта на начальном этапе требуется оперативное внутри- (а, возможно, и меж-) отраслевое согласование и унификация ключевых формулировок (терминологии), что позволит активизировать дальнейший процесс.

УДК 796; 004

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Фурманов Александр Григорьевич, доктор педагогических наук,
профессор, Белорусский государственный университет физической
культуры, Беларусь, Минск fourmigor@mail.ru*

Аннотация. Структура процесса физического воспитания для различных контингентов населения: нормативно-правовое, научно-методическое, материально-техническое, кадровое обеспечение.

Ключевые слова: программно-нормативный комплекс физического воспитания: формы, средства и методы, совершенствование физических качеств.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL STRUCTURE OF PHYSICAL EDUCATION

*Furmanov Alexander Gregorievich, doctor of pedagogical sciences, professor,
Belarusian State University of Physical Education, Belarus, Minsk*

Abstract. The structure of the physical education process for different social groups: legal, scientific, technical and professional provision.

Keywords: programmatic normative complex of physics education: forms, means and methods, improvement of physical qualities.

Введение

Основным назначением физического воспитания, как педагогического процесса в обществе принято считать обеспечение ОФП и общего физкультурного образования, связанного с овладением элементарными знаниями о физической культуре и техникой выполнения жизненно важных движений [1].

Основная часть

Подобно любому сложному образованию физическое воспитание (Схема 1) имеет свою структуру, своеобразное построение. Структуризация факторов, выступающих в качестве средств педагогического процесса и обеспечивающих полноценную организацию физического воспитания.

Таким образом, анализ литературных источников и наработанный опыт позволили выделить наиболее существенные факторы процесса физического воспитания [2]:

1. Нормативно-правовое обеспечение. Осуществляется в соответствии с требованиями Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Закона Республики Беларусь «О туризме», Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, Единой спортивной классификации Республики Беларусь и др. документами.

2. Научно-методическое обеспечение предусматривает внедрение учебных программ по физической культуре и спорту для:

- воспитанников учреждений дошкольного образования;
- учащихся учреждений общего среднего образования;
- учащихся учреждений среднего специального образования;
- студентов учреждений высшего образования;
- лиц зрелого, среднего и пожилого возраста.

Учебные программы четко определяют порядок действий преподавателя, учителя, методиста, тренера. В каждой учебной программе отведено место теоретическому и практическому разделам.

Место и роль физической культуры в современном обществе

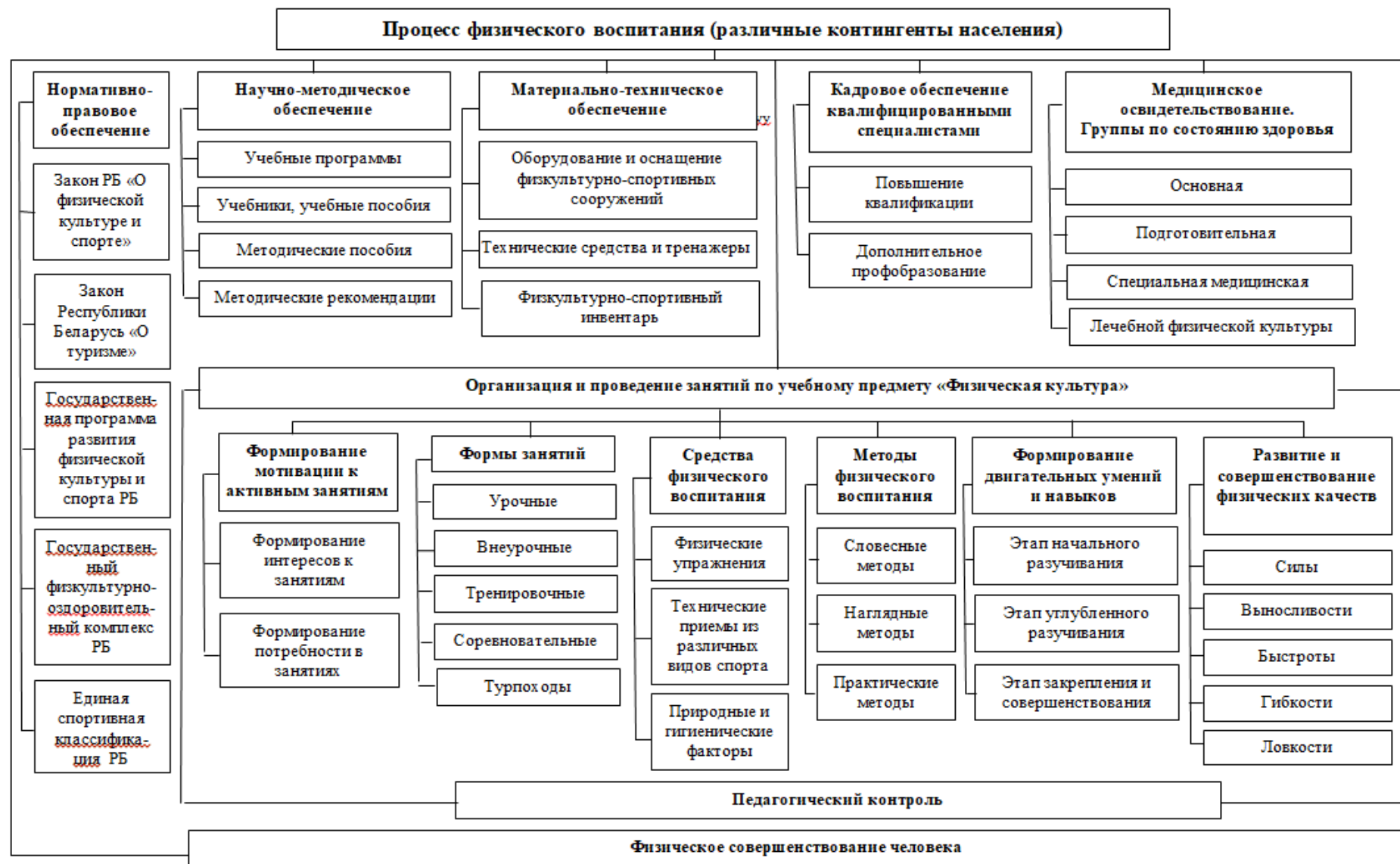


Схема 1. Организационно-методическая структура процесса физического воспитания (по А.Г. Фурманову, 2013)

3. Материально-техническое обеспечение. Физкультурно-спортивные сооружения по классификации подразделяются на соревновательно-зрелищные и учебно-тренировочные. К спортивно-зрелищным относятся сооружения, имеющие число зрелищных мест: в помещениях – 500 и более, на открытом воздухе – 1500 и более. Помимо спортивных сооружений оборудуются и оснащаются объекты рекреационно-оздоровительного назначения.

4. Кадровое обеспечение квалифицированными специалистами производится согласно утверждённого штатного расписания. Качество педагогического процесса по физическому воспитанию зависит от уровня подготовленности, подбора, расстановки и профессиональной компетентности специалистов по физической культуре и спорту.

Профессионализм специалиста по физической культуре предполагает формирование таких качеств человека, которые обеспечивают эффективное решение профессиональных и личностных задач. При подборе кадрового состава приоритетными являются такие качества, как инициативность, творчество, новаторство, интуиция и т.п.

5. Медицинское освидетельствование. Все лица, вовлечённые в занятия физической культурой, проходят медицинское освидетельствование. Они по состоянию здоровья могут быть отнесены к медицинским группам: *основной (ОМГ), подготовительной (ПМГ), специальной медицинской (СМГ), а также группе ЛФК.*

Комплектование учебных групп осуществляется с учётом пола, характера заболеваний, уровня физического и функционального состояния.

6. Организация и проведение занятий по учебному предмету «Физическая культура». Организация и проведение занятий является неотъемлемой составной частью процесса физического воспитания. Занятия организуются в соответствии с учебными программами. Существенным при

организации и проведении занятий с лицами различного возраста является учёт характерных особенностей функционирования их организма.

6.1. *Формирование мотивации* у детей и взрослых к занятиям физической культурой возможно с учетом наличия у них устойчивого интереса к занятиям, а также потребности в них.

6.2. *Формы занятий.* Наиболее распространёнными формами занятий являются: *урочные, внеурочные, тренировочные, соревновательные, турпоходы.*

Урочные формы направлены на решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Внеурочные формы занятий могут быть как индивидуального самостоятельного исполнения (утренняя гигиеническая, а также вводная гимнастика, физкультурная пауза и др.), так и группового исполнения. Эффективность форм занятий физической культуры зависит от способов их организации.

6.3. *Средства физического воспитания.* К средствам, способствующим повышению показателей физического развития, физической подготовленности, функционального состояния человека относятся *физические упражнения, технические приемы из различных видов спорта, природные и гигиенические факторы.*

Эффект физических упражнений определяется совокупность физиологических, психологических и биохимических процессов, происходящих в организме человека при выполнении упражнения.

6.4. *Методы физического воспитания.* От правильного выбора метода обучения и совершенствования при занятиях физкультурой и спортом зависит конечный результат. Самой большой группой методов является *метод строго регламентированного упражнения.* К нему относятся: целостный и расчетно-конструктивный метод, сопряженного воздействия, равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный методы.

6.5. *Формирование двигательных умений и навыков.* Этот процесс включает три этапа: *этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования.*

6.6. *Развитие и совершенствование физических качеств.* Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Существуют периоды, когда для их развития складываются благоприятные возможности направленного воздействия (таблица 1).

Таблица 1 – Критические периоды развития двигательных (физических) качеств детей школьного возраста (А.А. Гужаловский, 1993)

Возрастные периоды, годы		Двигательные (физические) качества					
		Абсолютная станова́я сила	Быстро́та движе́ний (сме-шанные упоры)	Скоро́стно-силовые качества (прыжок в длину с места)	Выносливость		
					Ста-тиче-ская силовая (сгиба-телей рук)	Динамиче-ская силовая (сгибателей туловища)	«Об-щая» (в беге на 500 м)
1		2	3	4	5	6	7
Мальчики	7-8						
	8-9						
	9-10						
	10-11						
	11-12						
	12-13						
	13-14						
	14-15						
	15-16						
	16-17						
Девочки	7-8						
	8-9						
	9-10						
	10-11						
	11-12						
	12-13						
	13-14						
	14-15						
	15-16						
	16-17						

Субкритические периоды

Критические периоды низкой чувствительности

Критические периоды средней чувствительности

Критические периоды высокой чувствительности

Эти периоды названы «сенситивными». Специалисты в области физвоспитания и спорта строят учебный процесс так, чтобы специально направленные воздействия на определенные физические качества концентрировались в сенситивные периоды их естественного развития. Известно, что в возрасте 26 лет и старше, в зависимости от наследственных и средовых факторов начинают развиваться процессы инволюции (снижения) двигательной функции. Эти процессы протекают гетерохронно и в первую очередь затрагивают нейромоторные механизмы, связанные с проявлением быстроты движений (таблица 2).

Таблица 2 – Критические периоды инволюции физических качеств человека (А.А. Гужаловский, 1993)

Физические способности		Пол	«Критические периоды инволюции» (КПИ) по годам						
			26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
1		2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные – бег на 60 м		ж	КПИ*	КПИ	КПИ	-	-	-	-
		м	-	-	КПИ*	-	КПИ	-	-
Силовые – станова́я динамометрия		ж	-	-	-	-	КПИ*	-	-
		м	-	-	-	КПИ	КПИ	-	КПИ*
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	ж	КПИ	-	-	-	-	-	-
		м	-	КПИ	КПИ	-	-	-	-
	Метание гранаты	ж	КПИ	КПИ	-	-	КПИ*	-	-
		м	-	-	КПИ	-	КПИ*	КПИ	-
Общая выносливость	Бег 500 м	ж	-	-	КПИ	-	-	КПИ*	-
	Бег 1000 м	м	-	КПИ	КПИ	КПИ	КПИ*	-	-
Скоростно-силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа в сед за 30 с	ж	-	КПИ	КПИ	КПИ*	-	-	-
Силовая выносливость	Подтягивание	м	-	-	КПИ	КПИ*	КПИ	-	-
Ловкость	Челночный бег 3 x 10 м	ж	КПИ	-	КПИ	-	КПИ	-	-
		м	-	-	КПИ	-	КПИ	-	КПИ
Гибкость	Наклон вперед	ж	-	-	КПИ*	КПИ	-	-	-
		м	КПИ	-	КПИ	-	-	-	КПИ

* КПИ с наибольшими темпами возрастной инволюции

Реализация учебных программ по физической культуре завершается педагогическим контролем, который по результатам тестирования

физического состояния свидетельствует о том, насколько верно организован процесс физического воспитания.

Выводы

Рассматривая организационно-методическую структуру процесса физического воспитания, следует отметить, что она является составной частью физической культуры, которая представляет собой специальные научные знания, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие граждан.

Литература

1. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
2. Теория и методика физического воспитания: пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2014. – 416 с.

УДК 378

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

*Хамидов Обиджон Хафизович, доктор экономических наук,
Ректор Бухарского государственного университета,
Мамуров Баходир Бахшуллаевич, доктор педагогических наук,
профессор, декан факультета физической культуры,
Узбекистан, Бухара*

Аннотация. В статье рассматриваются стратегия развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях Узбекистана, где возрастает социальное значение физической культуры и спорта, усиливается их роль в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Акцент сделан на приоритетные направления повышения качества кадрового потенциала Узбекистана в ВУЗах.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, образовательная программа, академическая мобильность, академическая свобода.

STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF HIGHER PHYSICAL EDUCATION IN NEW SOCIO-ECONOMIC CONDITIONS

*Khamidov Obidzhon Khafizovich, doctor of economics, professor, Rector
Mamurov Bahodir Bakhshullaevich, doctor of pedagogical sciences, professor,
Dean of the Faculty of Physical Culture, Bukhara State University,
Uzbekistan, Bukhara*

Abstract. The article discusses the strategy for the development of physical culture and sports in the new socio-economic conditions of Uzbekistan, where the social importance of physical culture and sports is increasing, their role in the formation of a healthy lifestyle for student youth is increasing. The emphasis is

placed on priority areas for improving the quality of Uzbekistan's personnel potential in universities.

Keywords: Physical culture, sports, healthy lifestyle, educational program, academic mobility, academic freedom.

Введение

Поступательное развития является особенностью каждого современного общества, в процессе которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических и национальных ценностей, создание социально ориентированной рыночной экономики, повышение качества кадрового потенциала страны [1, 2].

Приоритетное место в этом процессе занимают решения проблемы развития физической культуры и спорта, по долгу, который связан с жизнедеятельностью членов общества, его здоровьем и здоровым образом жизни. В новых социально-экономических условиях Узбекистана возрастает социальное значение физической культуры и спорта, сознаётся обществом и усиливается их роль в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

Общество с новыми социально-экономическими и политическими преобразования ставит перед высшей школой задачу подготовки специалиста знающего, мыслящего, умеющего технологически добывать и применять знания на практике. Решение этой задачи осуществляется через поиск содержания, форм, методов и средств обучения, обеспечивающих более широкие возможности развития самостоятельности личности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

В указе Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан» подчеркивается, что сфера физической

культуры и спорта отсутствует действенных подходов и не подвергается качественным преобразованиям. Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий и систему подготовки социально значимых кадров с высшим образованием [4].

Основная часть

С переходом дистанционной форме обучения, предполагается находить своего решение ряд социально-экономические проблемы страны:

- повышение общеобразовательного уровня населения;
- расширение доступа к высшим уровням образования;
- удовлетворение потребностей в высшем образовании, приоритета технологического приобретения знаний, умений и компетенции;
- организация регулярного повышения квалификации специалистов различных направлений.

В Узбекистане последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене.

Развитие системы профессионального образования в области физической культуры и спорта связано с разработкой модели управления структурой и содержанием учебных предметов и социально востребованных направлений подготовки Физическая культура и спорт на основе системного подхода, определения основы профессионального

образования в области физической культуры и спорта, сопряжения с задачами развития отрасли физической культуры и спорта, требованиями профессиональных стандартов. Анализ профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта и образования предполагает выделить следующие типы профессиональных задач: тренерские, рекреационные (физкультурно-оздоровительные, адаптивные), педагогические, организационно-управленческие, научно-исследовательские. В настоящее время в Бухарском Университете идет интенсивный поиск новой образовательной парадигмы подготовки кадров характеризующих образовательную среду высшего образования в области физической культуры и спорта, и специфических для каждого направления подготовки. В связи с изложенным актуализируется развития научной-практической деятельности преподавателей, усиления роли и место научно-экспериментальных центров по развитию физической культуры и спорта, которые на данном этапе реально функционируют при кафедрах университета [4].

Возникает необходимость разработать социально значимые образовательные программы подготовки бакалавров и магистров в сфере физической культуры и спорта, обновления учебных предметов акцентируя на интегральности педагогики физической культуры и психологии, физиологии, информационных технологий, а также предметных закономерностей спортивной метрологии [3].

В приложении №1 к указу Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП 5924 «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года» определено цели, задачи для реализации и основные направления долгосрочного развития сферы физической культуры и спорта [5]:

Место и роль физической культуры в современном обществе

- поэтапное увеличение качественного состава тренеров и специалистов в спортивных образовательных учреждениях, в том числе количества работников с высшим образованием;
- поэтапную реализацию системы тесной связи, а также процесса отбора занятий и талантливых молодых спортсменов по принципу «образовательные учреждения - спортивная школа - высший спорт» в воспитании и обеспечении занятости молодежи;
- организацию иных современных методов и направлений в сфере спорта;
- создание конкурентной среды в системе физической культуры и спорта за счет развития государственно-частного партнерства;
- реализацию на практике пяти инициатив, включающих в себя комплексные меры, направленные на создание дополнительных условий для образования и воспитания молодежи.

Ключевое значение в качественном преобразовании отрасли физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях и успешное решения задач по дальнейшему развитию физкультурно-спортивного движения, повышения его роли в обществе необходим физкультурные кадры современных направлений образования и специальностей соответствующий международным стандартам как главный человеческий ресурс отрасли.

Реформы высшего образования Узбекистана в корне изменили не только содержание системы, но и ее структуру. Проводились изменения всех уровней, компонентов и направлений за небольшой период времени. Если учесть, что в Узбекистане около 35 процентов населения составляют дети в возрасте до 16 лет, свыше 60 процентов — это молодежь в возрасте до 30 лет, становятся понятными и очевидными роль и значимость этих реформ. В реформировании и развитии высшего образования в Узбекистане можно выделить три этапа. Первый, переходный этап, охватывал временной

отрезок с момента обретения национального суверенитета в 1991 году до середины 1997 года. Второй начинается с реформой 1997 года до середины 2017 года. И третий — этап модернизации и цифровизации, начавшийся с 2017 года до настоящего времени и связанный с новым историческим периодом развития страны. На каждом этапе сфера высшего образования как социальный институт решала определенные задачи в соответствии с принятием трижды законов об образовании, для ее дальнейшего совершенствования потребовалась модернизация основ системы.

На данном этапе развития предусмотрены работы по укреплению и совершенствованию материально-технической базы высших учреждений, намечено строительство новых, а также проведение реконструкции и капитального ремонта существующих, оснащение их современным учебным и лабораторным оборудованием, компьютерной техникой и методическими пособиями.

Одним из приоритетных направлений стратегии принятой в 2017 году, было объявлено развитие сферы образования и науки, в рамках которого предусматривалось «повышение качества и эффективности деятельности высших образовательных учреждений на основе внедрения международных стандартов обучения и оценки качества преподавания, поэтапное увеличение квоты приёма в высшие образовательные учреждения».

Согласно статье 34 закона, Министерство высшего и среднего специального образования обеспечивает разработку государственных образовательных стандартов, квалификационных требований, учебных планов и учебных программ высшего, среднего специального и профессионального образования. При этом все министерства и органы, имеющие в своей структуре вузы, должны согласовывать свои стандарты и программы с Минвузом.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Положение о высшем образовании даёт право вузам, перешедшим на модульную систему обучения, самостоятельно разрабатывать и утверждать учебные планы и программы дисциплин. В 2020 году было принято правительственное постановление «О мерах по трансформации высших учебных заведений в сотрудничестве с престижными зарубежными высшими учебными заведениями».

Совместные образовательные проекты с Россией – это один из стратегических приоритетов Узбекистана. Как сообщает Статистический комитет Узбекистана, российские инвестиции в экономику Узбекистана по состоянию на 2020 год превышают 10 млрд долларов. Причем в качестве отдельной экономической категории можно выделить образование, ведь эти услуги российских вузов считаются частью экспорта РФ.

Сегодня в Узбекистане действуют филиалы 10 российских университетов, среди них – МГУ, МИФИ и МГИМО. Кстати, о важности российских вузов для Узбекистана на примере МГИМО говорил и президент Республики Шавкат Мирзиёев. Качество образования обеспечивает востребованность филиалам российских вузов. По словам министра науки и высшего образования РФ Валерия Фалькова, в 2019/2020 учебном году в отделениях российских университетов в Узбекистане учились 2,5 тысячи студентов. При этом Узбекистан вошел в ТОП-5 стран по количеству обучающихся в России.

В порядке эксперимента, начиная с 2021/22 учебного года выбранные вузы должны были самостоятельно установить квоты приёма в бакалавриат и магистратуру, а также самостоятельно провести вступительные экзамены в бакалавриат на основе «передового международного опыта». Минвузу также было поручено принять меры по предоставлению широкой академической самостоятельности этим вузам начиная с 2021/22 учебного года.

Согласно «Всемирной декларации о высшем образовании для XXI века», принятой участниками Всемирной конференции по высшему образованию ЮНЕСКО в 1998 году, высшие учебные заведения, их сотрудники и студенты должны пользоваться «полной академической свободой и автономией, понимаемыми как комплекс прав и обязанностей, будучи при этом полностью ответственными и подотчётными перед обществом».

Академическая свобода — это право профессорско-преподавательского состава вуза определять без внешнего вмешательства программу вуза, содержание учебных программ, методы преподавания и оценки. Академическая свобода делает вузы местом исследования, где студенты и преподаватели могут создавать новые знания в любой сфере.

Академическая свобода (самостоятельность, автономия) вузов рассматривается как необходимое условия для выполнения ими одной из важнейших функций — генерирования и распространения новых знаний. Кроме того, академическая самостоятельность необходима для своевременного реагирования вузов на постоянно меняющиеся требования рынка труда и обеспечения качества образовательного процесса.

Также академическая свобода — это конкуренция между вузами за студентов. Конкуренция появится тогда, когда вузы смогут менять свои учебные программы, выделить те аспекты, на которых им хотелось бы сфокусироваться, предложить различные методы преподавания и обучения.

Академическая свобода вуза также подразумевает возможность самостоятельно решать вопросы приёма студентов и правила зачисления на различные виды программ, а также вопросы, связанные с оценкой студентов. Судя по последним тенденциям в сфере управления высшим образованием, в этих вопросах вузы также не могут рассчитывать на самостоятельность.

Самостоятельность вузов также предусматривает их возможности как работодателей выстраивать свои взаимоотношения с работниками, в том числе с профессорско-преподавательским составом.

Выводы

Таким образом, процесс развития современного вуза, деятельности факультетов физической культуры и спорта – это объективность, целенаправленность внедрения качественно новых элементов, свойств и характеристик социально значимых образовательных программ. Базой формирования, которых является научно-исследовательская деятельность вуза и акцент развития высшего образования на «академическую независимость вузов» и активизацию интеграции вузов в мировое образовательное пространство.

Литература

1. Вифлеемский, А. Роль образовательного комплекса в постиндустриальном обществе / А. Вифлеемский // Вопросы экономики. 2002. № 8.
2. Шереметьева, Е.Н. Приоритетные направления развития вуза: научно-исследовательская деятельность / Е.Н. Шереметьева, Т.Е. Степанова // Вопросы инновационной экономики. 2015. Т.5. 1. - С. 9-26.
3. Кадилов, Р.Х. Развитие эффективности исследовательской деятельности студентов ВУЗа / Р.Х. Кадилов, Н.Э. Назарова // Проблемы науки. 2021. №4 (63). – С. 52-54.
4. Кадилов, Р.Х. Современность педагогических исследований в области физической культуры / Р.Х. Кадилов // Педагогическое образование и наука. 2020. №1. – С. 79-83.
5. Указ Президента Республики Узбекистан о мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан. - URL: <https://lex.uz/docs/4711329>.

6. Закон Республики Узбекистан об образовании. Принят
Законодательной палатой 19 мая 2020 года
Одобен Сенатом 7 августа 2020 года. - URL: <https://lex.uz/ru/docs/5013009>.

УДК 373

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Цандыков Василий Эдяшевич, кандидат педагогических наук, доцент, ведущий специалист, Федерация спортивной борьбы России, Россия, Москва, borba-v-schkolu@yandex.ru

Аннотация: в статье представлено новое тематическое планирование модуля «Спортивная борьба» для основного общего образования (5-9 классы) по ФГОС третьего поколения, вступающего в силу 1 сентября 2022 года.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт, спортивная борьба, основное общее образование, планирование, модуль.

THEMATIC PLANNING OF THE "WRESTLING" MODULE AT THE LEVEL OF BASIC GENERAL EDUCATION

Tsandykov Vasily Edyashevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, leading specialist, Russian Wrestling Federation, Russia, Moscow,

Abstract: the article presents a new thematic planning of the "Wrestling" module for basic general education (grades 5-9) according to the third-generation FSES, which comes into force on September 1, 2022.

Keywords: federal state educational standard, wrestling, basic general education, planning, module.

Переход на новые образовательные стандарты третьего поколения будет осуществлён в образовательных организациях страны уже в сентябре 2022 года. Следовательно, перед профессиональным сообществом в области школьной физической культуры, учителями ФК, педагогами

Место и роль физической культуры в современном обществе

дополнительного образования и тренерами, работающих в общеобразовательных школах остро встает вопрос тематического планирования с учётом новых предъявляемых требований.

Данный материал написан для оказания методической помощи коллегам, реализующим программу «Спортивная борьба в школу» в 5-9 классах общеобразовательных школ.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности
Раздел 1. Знания о спортивной борьбе	
5-9 класс (10 часов) (в процессе практических занятий)	
История развития отечественной спортивной борьбы, национальные виды борьбы народов России; ведущие борцы мира, России и региона Российской Федерации.	<i>Знать</i> общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных борцах победителях Олимпийских игр, чемпионов мира и Европы; ведущих борцах региона Российской Федерации.
Названия и роль главных организаций/федераций (международные, российские), осуществляющие управление видами спортивной борьбы.	<i>Знать</i> названия и роль главных организаций спортивной борьбы мирового, всероссийского и регионального уровней.
Школы спортивной борьбы, их история и традиции. Легендарные отечественные борцы и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, Мировых чемпионатах и первенствах, Олимпийских играх.	<i>Перечислять</i> отечественные и зарубежные школы спортивной борьбы, их сильные стороны и знаменитых борцов. <i>Знать</i> достижения отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, Мировых чемпионатах и первенствах, Олимпийских играх.
Требования безопасности при организации занятий спортивной борьбой.	<i>Соблюдать</i> требования безопасности при организации занятий спортивной борьбой.
Характерные травмы в спортивной борьбе и мероприятия по их предупреждению.	<i>Знать</i> классификацию травм, характерных для спортивной борьбы. <i>Уметь</i> оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах.
Словарь борцовских терминов и определений. Правила соревнований по спортивной борьбе.	<i>Владеть</i> понятийным аппаратом вида спорта «спортивная борьба» и применяют его на уроках, занятиях и соревнованиях по спортивной борьбе. <i>Применять</i> правила соревнования и судейскую терминологию по спортивной борьбе. <i>Знать и уметь</i> показывать жесты судей по спортивной борьбе.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Тематическое планирование	Характеристика деятельности
Судейская коллегия. обслуживающая соревнования по спортивной борьбе. Жесты судьи.	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по спортивной борьбе и их основные функции. <i>Знать и понимать</i> жесты судьи. <i>Уметь показывать</i> жесты судьи.
Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств борца.	<i>Знать</i> классификацию физических упражнений. <i>Уметь</i> составить комплекс упражнений для развития физических качеств борца. <i>Применять</i> комплекс упражнений для развития физических качеств борца в вводно-подготовительной части урока и во время самостоятельных занятий спортивной борьбой.
Понятия и характеристика технических и тактических приемов в спортивной борьбе, их названия и методика выполнения.	<i>Знать</i> классификацию техники и тактики спортивной борьбы. <i>Характеризовать</i> технические и тактические приемы спортивной борьбы. <i>Применять</i> технические и тактические приемы в играх с элементами единоборств, в учебных, контрольных и соревновательных поединках. <i>Владеть</i> методикой выполнения технических и тактических приемов в спортивной борьбе.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	
5-9 класс (20 часов)	
Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по спортивной борьбе в качестве зрителя, болельщика (фаната).	<i>Знать правила</i> безопасного, правомерного поведения во время соревнований по спортивной борьбе в качестве зрителя, болельщика (фаната).
Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<i>Применять</i> самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности. <i>Формулировать</i> роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. <i>Знать</i> первые внешние признаки утомления. <i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортивной борьбой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	<i>Знать и соблюдать</i> правила личной гигиены, <i>Уметь</i> подбирать спортивную одежду и обувь для занятий спортивной борьбой. <i>Знать и соблюдать</i> правила ухода за инвентарем и оборудованием.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Тематическое планирование	Характеристика деятельности
	<i>Формулировать</i> необходимость ухода за спортивным инвентарем
Правильное сбалансированное питание борца.	<i>Знать</i> основы формирования сбалансированного питания в спортивной борьбе.
Тестирование уровня физической подготовленности в спортивной борьбе.	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности в спортивной борьбе. <i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. <i>Проводить</i> тестирование уровня физической подготовленности в спортивной борьбе.
Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	<i>Заполнять</i> дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
5-6 класс (56 часов)	
Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей).	<i>Знать</i> технику выполнения и <i>уметь</i> выполнять упражнения для развития физических качеств. <i>Следить</i> за правильностью выполнения упражнений. <i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений. <i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений.
Комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий борца: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений из арсенала спортивной борьбы.	<i>Уметь</i> перечислять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий борца. <i>Демонстрировать</i> правильную технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала спортивной борьбы. Разминка и её роль в уроке физической культуры.	<i>Уметь</i> подбирать упражнения для составления комплексов корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала спортивной борьбы.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Тематическое планирование	Характеристика деятельности
	Знать роль и значение разминки в уроке физической культуры.
<i>Элементы приёмов базовой техники борьбы в партере:</i> перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты переходом; перевороты разгибанием; перевороты накатом; выходы наверх. Защиты.	Знать терминологию приёмов борьбы в партере. <i>Описывать</i> технику выполнения изучаемых приёмов борьбы в партере и способов защиты от них. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения изучаемых приёмов борьбы в партере и способов защиты от них. <i>Выполнять</i> изученные приёмы борьбы в партере и способов защит от них в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных поединках.
<i>Элементы приёмов базовой техники борьбы в стойке:</i> переводы в партер рывком за руку; переводы в партер нырком под руку; переводы в партер вращением; Защиты.	Знать терминологию приёмов борьбы в стойке. <i>Описывать</i> технику выполнения изучаемых приёмов борьбы в стойке и способов защиты от них. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения изучаемых приёмов борьбы в стойке и способов защиты от них. <i>Выполнять</i> изученные приёмы борьбы в стойке и способов защит от них в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных поединках.
<i>Тактическая подготовка:</i> тактика атаки;	<i>Уметь</i> выбирать позиции на ковре в зависимости от ситуации учебного поединка или игровой ситуации с использованием игр с элементами борьбы. <i>Описывать</i> технику выполнения двигательных действий с применением способов тактической подготовки в спортивной борьбе. <i>Уметь</i> приметь способы тактической подготовки в различных ситуациях учебного и тренировочного поединка. <i>Демонстрировать</i> способы тактической подготовки в учебных и контрольных поединках. <i>Применять</i> способы тактической подготовки в учебной, игровой и соревновательной деятельности. Знать тактические способы атаки (двойная атака, повторная атака), контратаки и атакующие действия в спортивной борьбе.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Тематическое планирование	Характеристика деятельности
тактика обороны; тактика поединка; выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).	<i>Уметь</i> создавать тактические ситуации для организации атакующих действий; <i>Демонстрировать</i> атакующие тактические действия в учебном, контрольном и соревновательном поединке. <i>Знать</i> тактические способы защиты (сковывание, блокировка), и защитные действия в спортивной борьбе. <i>Уметь</i> создавать тактические ситуации для организации защитных действий; <i>Демонстрировать</i> защитные тактические действия в учебном, контрольном и соревновательном поединке. <i>Знать</i> тактические способы ведения поединка по спортивной борьбе; <i>Уметь</i> создавать тактические ситуации для ведения поединка по спортивной борьбе; <i>Демонстрировать</i> тактические действия в учебном, контрольном и соревновательном поединке.
Учебные и контрольные поединки в спортивной борьбе. Участие в соревновательной деятельности.	<i>Соблюдать</i> правила спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> спарринг-партнёров, соперников и судей. <i>Уметь</i> взаимодействовать со спарринг-партнёрами, товарищами, соперниками, судьями и учителем. <i>Использовать</i> игры с элементами единоборств как средство активного отдыха.
7-9 класс (84 часа)	
Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей)	<i>Знать</i> технику выполнения и <i>уметь</i> выполнять упражнения для развития физических качеств. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений. <i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений. <i>Определять</i> эффективность подобранных упражнений.
Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки	<i>Классифицировать</i> общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения,

Место и роль физической культуры в современном обществе

Тематическое планирование	Характеристика деятельности
технических и тактических действий борца: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.	формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий борца. <i>Демонстрировать и описывать</i> правильную технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений спортивной борьбы.
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала спортивной борьбы. Разминка и её роль в соревновательной деятельности по спортивной борьбе.	<i>Уметь</i> подбирать упражнения для составления комплексов корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала спортивной борьбы. Знать роль и значение разминки в соревновательной деятельности по спортивной борьбе.
<i>Элементы приёмов базовой техники борьбы в партере:</i> перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты переходом; перевороты разгибанием; перевороты накатом; выходы наверх. Защиты. Контрприёмы.	Знать терминологию приёмов борьбы в партере. <i>Описывать</i> технику выполнения изучаемых приёмов борьбы в партере, способов защиты от них и применяемых контрприёмов. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения изучаемых приёмов борьбы в партере, способов защиты от них и применяемых контрприёмов. <i>Выполнять</i> изученные приёмы борьбы в партере, способов защит от них и контрприёмов в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных поединках.
<i>Элементы приёмов базовой техники борьбы в стойке:</i> переводы в партер рывком за руку; переводы в партер нырком под руку; переводы в партер вращением; сваливания; сбивания; броски подворотом; броски вращением. Защиты. Контрприёмы.	Знать терминологию приёмов борьбы в стойке. <i>Описывать</i> технику выполнения изучаемых приёмов борьбы в стойке, способов защиты от них и применяемых контрприёмов. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения изучаемых приёмов борьбы в стойке, способов защиты от них и применяемых контрприёмов. <i>Выполнять</i> изученные приёмы борьбы в стойке, способов защит от них и применяемых контрприёмов в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных поединках.
<i>Тактическая подготовка</i>	<i>Уметь</i> выбирать позиции на ковре в зависимости от ситуации учебного поединка или игровой ситуации с

Тематическое планирование	Характеристика деятельности
тактика атаки; тактика обороны; тактика поединка; выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (разведка, угроза, вызов, маскировка, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).	использованием игр с элементами борьбы. <i>Описывать</i> технику выполнения двигательных действий с применением способов тактической подготовки в спортивной борьбе. <i>Уметь</i> приметь способы тактической подготовки в различных ситуациях учебного и тренировочного поединка. <i>Демонстрировать</i> способы тактической подготовки в учебных и контрольных поединках. <i>Применять</i> способы тактической подготовки в учебной, игровой и соревновательной деятельности. <i>Знать</i> тактические способы атаки (двойная атака, повторная атака), контратаки и атакующие действия в спортивной борьбе. <i>Уметь</i> создавать тактические ситуации для организации атакующих действий; <i>Демонстрировать</i> атакующие тактические действия в учебном, контрольном и соревновательном поединке. <i>Знать</i> тактические способы защиты (сковывание, блокировка), и защитные действия в спортивной борьбе. <i>Уметь</i> создавать тактические ситуации для организации защитных действий; <i>Демонстрировать</i> защитные тактические действия в учебном, контрольном и соревновательном поединке. <i>Знать</i> тактические способы ведения поединка по спортивной борьбе; <i>Уметь</i> создавать тактические ситуации для ведения поединка по спортивной борьбе; <i>Демонстрировать</i> тактические действия в учебном, контрольном и соревновательном поединке.
Основы специальной психологической подготовки в спортивной борьбе; психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение;	<i>Знать</i> психологические качества присущие спортивной борьбе и методы регуляции психологических состояний. <i>Уметь</i> регулировать психологическое состояние. <i>Демонстрировать</i> технику проведения аутогенной тренировки и использования дыхательной гимнастики.

Место и роль физической культуры в современном обществе

Тематическое планирование	Характеристика деятельности
аутогенная тренировка; релаксация.	<i>Выполнять</i> изученные приёмы психологической регуляции в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных поединках.
Учебные и контрольные поединки в спортивной борьбе. Участие в соревновательной деятельности.	<i>Соблюдать</i> правила спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> спарринг-партнёров, соперников и судей. <i>Уметь</i> взаимодействовать со спарринг-партнёрами, товарищами, соперниками, судьями и учителем. <i>Использовать</i> игры с элементами единоборств как средство активного отдыха.

Подводя итог необходимо заметить, что профессиональная компетентность учителя физической культуры, преподавателя и тренера, включающих в свои уроки все многообразие средств физического воспитания, в том числе и элементы спортивной борьбы, позволит успешно реализовать программу «Спортивная борьба в школу».

УДК: 355.233.11

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ УЧАЩИХСЯ

*Черепанов Константин Николаевич, аспирант, Пермский
государственный гуманитарно-педагогический университет, Россия,
Пермь cherepanov_kn@pspu.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы патриотического воспитания, а также проблемы уровня показателей физической подготовленности абитуриентов при поступлении в образовательные учреждения с военным, юридическим и физкультурным уклоном. Представлен вариант решения данной проблемы путём внедрения в общеобразовательное учреждение программы патриотического воспитания учащихся 10-11 классов «Военно-прикладная подготовка».

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, патриотическое воспитание, программа патриотического воспитания, «Военно-прикладная подготовка», контрольная группа, экспериментальная группа, физическая подготовленность.

THE IMPACT OF THE PATRIOTIC EDUCATION PROGRAM ON THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

*Cherepanov Konstantin Nikolaevich, postgraduate student,
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Russia, Perm*

Abstract. This article discusses the problems of patriotic education, as well as the problems of the level of indicators of physical fitness of applicants for admission to educational institutions with a military, legal and physical education bias. A variant of solving this problem is presented by introducing the program of patriotic education of students of grades 10-11 «Military-applied training» into a general educational institution.

Keywords: special physical training, patriotic education, patriotic education program, «Military-applied training», control group, experimental group, physical fitness.

Введение

В связи с постоянно меняющейся и требующей системного укрепления обороноспособности страны военно-политическая обстановка в мире, значительно возрастает роль военно-патриотического воспитания [6].

Поэтому, в связи с этим, одной из главных задач образовательных учреждений, детских и молодёжных организаций – способствовать гражданскому становлению и нравственно-патриотическому воспитанию детей и молодёжи [1].

На сегодняшний день Российской Федерацией предпринимаются меры по возрождению системы военно-патриотического воспитания детей и подростков путём создания юнармейского движения, патриотических клубов и пр. Из года в год снижается общее состояние здоровья молодёжи призывного возраста, а также их общеобразовательный уровень [2]. Кроме этого, наблюдается снижение уровня показателей физической подготовленности абитуриентов при поступлении в образовательные учреждения с военным, юридическим и физкультурным уклоном [5].

Основная часть

Цель исследования. Доказать эффективность разработанной программы патриотического воспитания учащихся 10-11 классов «Военно-прикладная подготовка».

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «Городищенская СОШ» (Соликамский городской округ, Пермский край), в котором с 2006 года созданы классы старшей ступени – оборонно-спортивные, действующие на основании приказа Департамента образования Пермской области № 29/01-21/2997 от 06.10.2006 «О создании

классов оборонно-спортивной направленности», работающие по программе «Военно-прикладная подготовка» [3].

Контрольные испытания исходного уровня и динамики физической подготовленности учащихся 10-11 классов проводились с целью определения эффективности разработанной программы патриотического воспитания «Военно-прикладная подготовка», для сравнения полученных результатов с нормативами, предназначенными для поступления в высшие учебные заведения военной, физкультурной и юридической направленности и оценки возможности поступления в данные вузы, а также с результатами физической подготовленности учащихся, которые не занимались по данной программе.

В исследовании приняли участие обучающиеся 10-11 классов, которые занимаются (экспериментальная группа (далее ЭГ) и не занимаются (контрольная группа (далее КГ) по программе «Военно-прикладная подготовка». В каждой группе было по 10 человек юношей и девушек.

Результаты исследования и их обсуждение. Основные результаты контрольных испытаний девушек представлены в виде диаграмм (на рисунке 1).

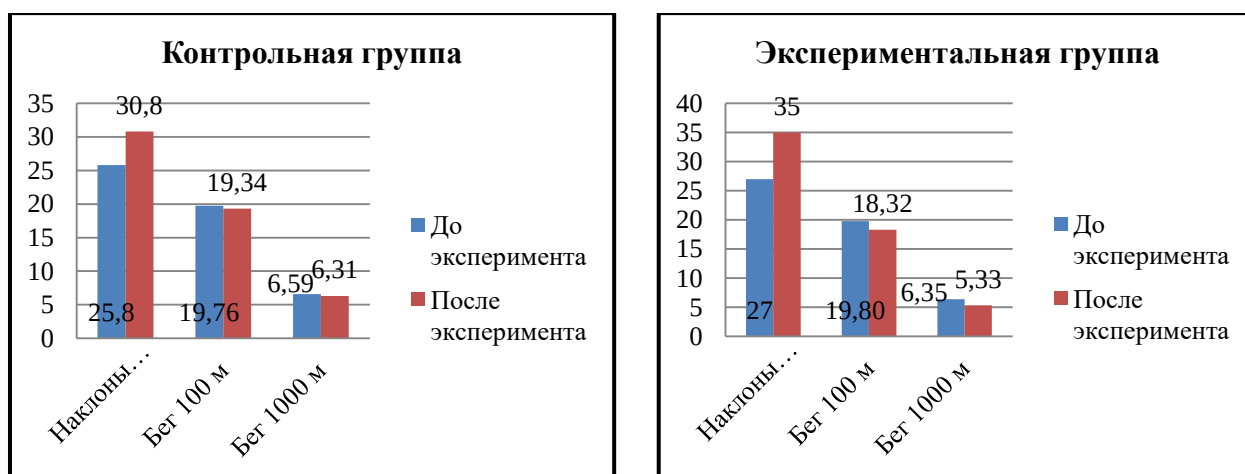


Рисунок 1 – Динамика результатов контрольных испытаний физической подготовленности учащихся 10-11 классов (девушки)

Место и роль физической культуры в современном обществе

В экспериментальной и контрольной группах у девушек также была выявлена положительная динамика. При анализе результатов теста «наклоны туловища из положения лёжа (за 1 мин)», определяющего уровень силовой выносливости брюшного пресса, в КГ результаты достоверно улучшились с 25.824 ± 1.993 до 30.824 ± 2.086 ($p < 0,05$), в ЭГ результаты достоверно улучшились с 27.000 ± 2.305 до 35.059 ± 2.189 ($p < 0,05$). Прирост показателей в КГ составил 19,4 %, в ЭГ – 29,8 %.

В беге на 100 м, определяющего быстроту, у учащихся в КГ результаты улучшились с 19.765 ± 0.219 до 19.335 ± 0.213 , прирост, при этом, составил 2,22 %, а в ЭГ результаты улучшились с 19.776 ± 0.253 до 18.318 ± 0.268 . Прирост в ЭГ составил 7,96 %.

В беге на 1000 м, характеризующего выносливость, в КГ результаты достоверно улучшились с 6.599 ± 0.348 до 6.314 ± 0.320 , а в ЭГ – с 6.348 ± 0.280 до 5.332 ± 0.184 . Прирост показателей в КГ составил 4,5 %, в ЭГ – 19,1 %.

Основные результаты контрольных испытаний исходного уровня и динамики физической подготовленности учащихся 10-11 классов (юноши) представлены в виде диаграмм (на рисунке 2).

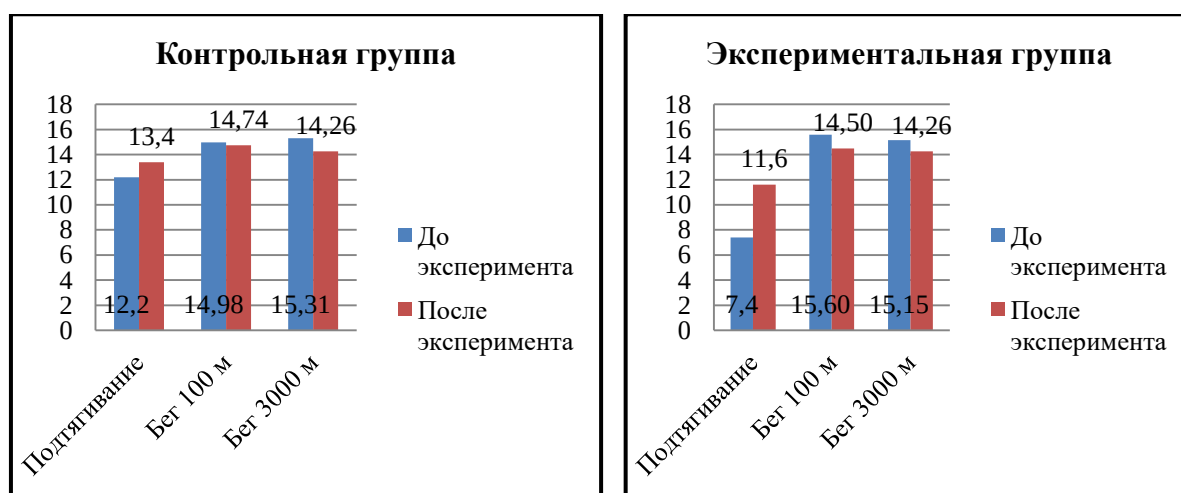


Рисунок 2 – Динамика результатов контрольных испытаний физической подготовленности учащихся 10-11 классов (юноши)

При анализе результатов подтягивания учащихся 10-11 классов, мы получили информативный морфофункциональный показатель развития

силовой выносливости. Результаты в КГ и ЭГ показали положительную динамику. У учащихся, занимающихся по программе «Военно-прикладная подготовка» результаты достоверно улучшились с 7.429 ± 1.199 до 11.571 ± 0.877 ($p < 0,05$). Прирост показателей, при этом, составил 55,7 %. У учащихся, не занимающихся по данной программе результаты достоверно возросли с 12.143 ± 0.895 до 13.429 ± 0.661 ($p < 0,05$). Прирост составил 10,6 %.

При анализе результатов в беге на 100 м у учащихся 10-11 классов, были получены показатели, позволяющие оценить скоростно-силовые качества испытуемых. Все результаты показали положительную динамику. В КГ результаты достоверно улучшились с 14.986 ± 0.261 до 14.743 ± 0.228 ($p < 0,05$). В ЭГ результаты достоверно улучшились с 15.586 ± 0.409 до 14.529 ± 0.320 ($p < 0,05$). Прирост показателей в КГ составил 1,65 %, в ЭГ – 7,3 %.

В беге на 3000 м, который позволяет оценить уровень выносливости, дали следующие были получены результаты, которые также продемонстрировали положительную динамику. В КГ результаты достоверно улучшились с 14.913 ± 0.207 до 14.550 ± 0.266 ($p < 0,05$). Прирост показателей в данной группе составил 2,5 %. В ЭГ результаты достоверно улучшились с 14.749 ± 0.409 до 13.866 ± 0.316 ($p < 0,05$). Прирост показателей в данной группе составил 6,4 %.

Достаточно большой прирост показателей у учащихся, занимающихся по программе «Военно-прикладная подготовка» (в сред. на 21,04 %) по отношению к приросту у учащихся, не занимающихся по данной программе (в сред. на 6,81 %) связан, в первую очередь, с использованием основных средств профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовки: занятия в условиях, приближённых к экстремальным (прохождение полосы препятствий с противогазом и без него, подъём и спуск по вертикальным объектам (скала, стена)), а также участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту, военно-

прикладному спорту и др. Приведённые средства ВПФП, используемые в разработанной программе, оказывают положительное воздействие на физическую подготовленность учащихся.

Исходя из совокупности полученных данных проведённых тестов физической подготовленности учащихся 10-11 классов, наблюдается положительная динамика результатов, что показывает преимущественную эффективность ЭГ над КГ.

Переведём полученные результаты испытуемых 10-11 классов до и после эксперимента в баллы и сравним их с оценками физической подготовленности кандидатов в военно-учебные заведения из числа гражданской молодёжи и военнослужащих, представленными в таблице 1 (Приложение № 16 к Наставлению (п. 245)) из приказа Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560 г. Москва. Зарегистрирован в Минюсте РФ 30 августа 2013 г. Регистрационный № 29795 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200» [4].

Таблица 1 – Таблица оценки физической подготовленности военнослужащих

Категории военнослужащих	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности в трёх упражнениях		
		5	4	3
1	3	4	5	6
Кандидаты в военно- учебные заведения из числа гражданской молодёжи и военнослужащих	26	170	150	120

Выводы

Сравнительный анализ показывает, что сдать нормативы по специальной физической подготовке до внедрения программы «Военно-прикладная подготовка» способны были 14,3 % юношей (т.е. 1 человек) и 17,6 % девушек (т.е. 3 человека); после внедрения программы «Военно-прикладная подготовка» стали способны 57,14 % юношей (4 человека) и 41,2 % девушек (7 человек), планирующих поступать в высшие учебные заведения с военным, медицинским, юридическим и физкультурным уклоном.

Литература

1. Блягоз, Н.Ш. Аспекты патриотического воспитания современной молодежи: состояние проблемы / Н.Ш. Блягоз, А.А. Кулаков, Ю.С. Чуриков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2019. № 3(243). – С. 19-24.
2. Дятлова, Д.В. Актуальные проблемы патриотического воспитания российской молодежи на современном этапе на примере всероссийского движения «Юнармия» / Д.В. Дятлова, И.А. Дружинина, В.Л. Некишев // Молодой ученый. 2018. № 50 (236). — С. 325-327.
3. Официальный сайт МБОУ «Городищенская средняя общеобразовательная школа». [Электронный ресурс]. – URL: <http://shkola.gorodishche.ru> (дата обращения: 24.02.2022).
4. Приказ Министерства обороны РФ от 31 июля 2013 г. № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утв. Приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70346418/> (дата обращения: 28.02.2022).

5. Рублев, А.И. Педагогические аспекты повышения уровня физической подготовленности на занятиях физической культуры / А.И. Рублев // Педагогическое образование и наука. 2021. № 2. – С. 152-160.

6. Черепанов, К.Н. Динамика физической подготовленности учащихся 10-11 классов в процессе занятий по программе патриотического воспитания «военно-прикладная подготовка» / К.Н. Черепанов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пермь. 2021. С. 164-167.

УДК 376

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чуйкова Мария Вадимовна, студент, **Хагай Валерий Сергеевич**, профессор, кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Россия, Ставрополь
chuykova_mariya9@mail.ru valera217035@mail.ru

Аннотация. В данной статье показана роль медико-биологических аспектов оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта. Данная статья нацелена на осознание важности занятий адаптивной физкультурой лиц с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура даёт возможность обрести силу и укрепить здоровье. А также она помогает людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) почувствовать полноценную жизнь, ломая все ненужные стереотипы поведения «неполноценных» людей.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая культура, оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, люди с ОВЗ, медико-биологические аспекты физкультуры.

BIOMEDICAL ASPECTS OF HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Chuikova Maria Vadimovna, student, **Hagai Valery Sergeevich**, professor, candidate of pedagogical sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Abstract. This article shows the role of biomedical aspects of health and adaptive physical culture and sports. This article is aimed at understanding the importance of adaptive physical education for people with disabilities. Adaptive physical culture provides an opportunity to gain strength and strengthen health.

And it also helps people with disabilities to feel a full life, breaking all unnecessary stereotypes of behavior of "inferior" people.

Keywords: sport, health, physical culture, health-improving physical culture, adaptive physical culture, people with disabilities, medical and biological aspects of physical education.

Введение

В XXI веке ни у кого не вызывает сомнения необходимость занятий спортом для того, чтобы поддержать здоровье. Спорт как многогранное социальное явление является сферой подготовки человека к трудовой и иной деятельности, удовлетворения духовных потребностей общества, укрепления и расширения межнациональных связей, а также одним из средств важных аспектов этико-эстетического воспитания.

Специфика спорта заключается в том, что его конечной целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он не может существовать. Соревновательная деятельность проводится в условиях официальных соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов.

Основная часть

В настоящее время спорт развивается в двух направлениях с разными целями - массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи различаются, но четкой границы между ними нет в связи с закономерным переходом части учащихся из массового спорта в большой и наоборот. Спорт финансируется из нескольких источников: государственного бюджета, коммерческих организаций, спонсорских пожертвований, а также местных бюджетов. Это позволяет создать условия для свободного занятия спортом наиболее одаренных детей, подростков и взрослых в спортивных школах, системе образования и некоторых других организациях [8].

Здоровье — это состояние живого организма, при котором как отсутствуют болезни и немощи, так и имеется ощущение абсолютного физиологического, психического и социального удовлетворения [3].

Здоровье, являющееся социально-биологической базой жизни людей, считается одним из направлений политики государства, которое формирует у своих подданных духовную необходимость относиться к их здоровью как к особой ценности, а к его обереганию — как к важной основе осуществления своего призвания к продолжению здорового рода [7].

Исследование степени физической подготовленности постоянно показывает, что отдельные физические качества снижаются [7]. Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.

В теории отечественного спорта принято выделять пять физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их готовности к работе двигательных систем. Сила в физическом воспитании — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему напряжением мышц. Под скоростью понимается совокупность функциональных свойств человека, которые непосредственно и в первую очередь определяют скоростные характеристики движений, а также двигательные реакции. Общая выносливость — это способность работать с аэробными источниками энергии с низкой интенсивностью в течение длительного времени. Ловкость — это способность решать проблемы с двигателем быстро, точно, целесообразно и экономично. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различные виды спорта по-разному влияют на тренировку гибкости.

Целью данного исследования является анализ медико-биологических аспектов в оздоровительной и адаптивной физической культуре, понимание важности физкультуры в жизни людей с особенностями развития.

Физическая культура считается частью духовной культуры людей и представляет собой общность ценностей, норм и знаний, для использования обществом в целях усовершенствования интеллектуальных и физических умений человека, усовершенствования его двигательной деятельности и создания правильного подхода к жизни, социальной приспособляемости посредством физического обучения, подготовки и развития [3].

Правильный образ жизни, а также идеальная двигательная активность, которая формируется за счёт упражнений оздоровительной физической культурой, считается фундаментом формирования и усиления здоровья человека. Многообразие оздоровительной физкультуры помогает как укрепить, так и воссоздать здоровье людей, которые перенесли опасные заболевания [5].

Основная направленность оздоровительной физкультуры — улучшение рабочего состояния тела человека и физической готовности. Чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям.

Дети с ограниченными возможностями (ОВЗ) считаются самой незащитной социальной группой в страны. Такой ребенок осознаёт, что не похож на других детей и трудно воспринимает это, чувствует неуверенность, отторгается от своих сверстников. У него пропадает желание заниматься спортом. Как раскрывает практика, энергичная деятельность адаптивной физкультурой способствует тому, что происходит наиболее эффективное физическое, психологическое и социальное восстановление у детей с ОВЗ.

Адаптивная физическая культура служит одним из наиболее важных средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей [6]. Адаптивная физическая культура (АФК) — это совокупность действий

спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на восстановление и приспособление к обычной обстановке в обществе людей с ОВЗ [1]. Само слово «адаптивная» показывает предопределение методов физкультуры для людей с особенностями в здоровье. Это означает, что физическая культура в каждом её проявлении обязана активизировать положительные изменения в теле человека, тем самым создавая важные двигательные координации, физические качества и способности, связанные с жизнедеятельностью, усовершенствованием и развитием организма. Адаптивная физкультура – это возможность обрести мощь и укрепить здоровье.

Главной тенденцией адаптивной физической культуры (АФК) считается создание двигательной активности [1]. Целью АФК является: появление потребности к занятиям спортом, сохранение здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

У человека с особенностями в физиологическом или психическом здоровье адаптивная физкультура создаёт: осмысленное отношение к своим силам по сравнению с силами среднего абсолютно здорового человека; умение преодолевать как физические, так и психологические трудности, которые мешают жить полноценно; умение к преодолению важных для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; возможность быть здоровым, как только это возможно, и вести здоровый образ жизни; понимание важности личного вклада в жизнь общества; желание улучшать свои личностные качества.

Технология адаптивной физической культуры имеет значительные отличия, связанные с ненормальным развитием физической и психической области ребенка. Для того чтобы создавать воспитательный процесс, нужно осознавать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности людей с особенностями в их развитии потому, что описание

объекта воспитательных действий считаются начальным условием любого процесса в образовании.

Категория таких детишек необыкновенно многообразна по возрасту, тяжести и форме течения болезни, медицинскому прогнозу, присутствию определённых заболеваний и прочих отклонений, уровню физического развития и подготовленности [5].

Важность медико-биологических аспектов в физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тем, что физкультура воспринимается с позиции биологических свойств организма и создания двигательной активности [4]. Медико-биологические аспекты физкультуры играют большую роль для ее дальнейшего функционирования, так как знания о человеке считаются базой науки физической культуры [2]. В обществе среди молодежи активно распространяются вредные привычки, что способствуют нарушению обычной жизнедеятельности систем организма. Так же негативное воздействие на здоровье оказывает нерациональное питание, недостаточная двигательная активность, недостаток сна, эмоциональное напряжённость и так далее.

Медико-биологические аспекты изучают трудности со здоровьем и физическое состояние людей. Привлечение этих аспектов к исследованию физкультурно-оздоровительных действий обусловлено тем, что физкультура воспринимается с точки зрения создания двигательной активности и биологических свойств организма [4].

Постоянные занятия физической культурой укрепляют здоровье человека и положительно действуют на его организм. Регулярные нагрузки усиливают работоспособность сердца. Оно увеличивается в объёме, прекрасно проталкивает кровь по артериям и венам, тем самым обеспечивая прилив кислорода и питательных веществ по всему организму. Физические нагрузки так же действуют на дыхательную систему, увеличивая ёмкость лёгких, по которым поступает большое количество кислорода,

необходимого для образования энергии. Благодаря энергичному образу жизни человек легче переносит простудные и инфекционные заболевания. Медико-биологические аспекты физической культуры способствуют повышению плодотворной учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Выводы

Следовательно, здоровье — уникальное сокровище как для каждого человека, так и целого общества. Важнейший компонент сохранения здоровья людей — это физическая активность и спорт. Именно движение включает функции нашего организма, улучшают процессы дыхания, кровообращения, улучшает аппетит, нормализует сон.

Задачей современного общества является в максимально короткие сроки поменять ситуацию и сделать так, чтобы здоровье стало одним из основных личностных приоритетов. Каждый из нас должен сам понимать ответственность за свою жизнь, собственными усилиями беречь своё здоровье.

Совершенствование адаптивной физкультуры — важность и требование нашего, современного мира. Нам следует как можно больше вовлекать детей с ОВЗ в интенсивные занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, создавать условия для их успешного вхождения в наше общество.

Литература

1. Адаптивная физическая культура: функции, задачи, направление. URL: <https://rebenokvsporte.ru/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-funksii-zadachi-napravlenie/>
2. Величко, Т.И. Медико-биологические основы физической культуры студента: учебно-метод. пособие / Т.И. Величко, Л.В. Сергеева — Тольятти: Изд-во «РИЧМАРК», 2014.

3. Германов, Г. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Германов. – Litres, 2021.
4. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14 -16 ноября, 2013 г.) /под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеева. -Казань: Казан. ун-т., 2013. - 324 с.
5. Оздоровительная физическая культура. - URL: https://studopedia.su/10_115656_ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura.html
6. Учебно-методическое пособие по физкультуре. Адаптивная физическая культура / Балыков Е. – 2020. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura>
7. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. Что такое здоровье? - URL: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/112>
8. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

УДК 373

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Швец Галина Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный социально-гуманитарный университет, Россия, Коломна, Тимофеева Елена Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент, Высшая школа печати и медиатехнологий Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, Россия, Санкт-Петербург urok11.00@mail.ru

Аннотация. Актуальность темы исследования определена потребностью в получении современных знаний в области физической культуры и спорта по вопросам развития выносливости у старших школьников в условиях школьного урока физической культуры. Проблема данного исследования заключается в том, что современная методическая база школы недостаточно оснащена научно-методической литературой по разработке и применению различных средств и методов, в особенности метода круговой тренировки, для развития выносливости у школьников старшего школьного возраста [1; 55-57].

Ключевые слова: физическая культура, школьники старших классов, метод круговой тренировки

CIRCUIT TRAINING FOR YOUTH OF SENIOR SCHOOL AGE IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

Shvets Galina Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia, Timofeeva Elena Anatolyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Higher School of Printing and Media Technologies of St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design, Russia, St. Petersburg

Abstract. The relevance of the research topic is determined by the need to obtain modern knowledge in the field of physical culture and sports on the development of endurance in older students in a school physical education lesson.

Graduate School of Printing and Media Technologies, St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design, St. Petersburg, Russian Federation

The problem of this study is that the modern methodological base of the school is not sufficiently equipped with scientific and methodological literature on the development and application of various means and methods, in particular the circuit training method, for the development of endurance in high school students.

Keywords: physical culture, high school students, circuit training method

Цель исследования – разработать и оценить эффективность методики развития выносливости у юношей 9-х классов на уроках физической культуры с использованием метода круговой тренировки.

Методика и организация исследования. Ученики 9-х классов были разделены на контрольную и экспериментальную группу. На протяжении эксперимента, юноши ЭГ работали следующим образом: им было предложено 2 варианта круговой тренировки с соответствующими комплексами упражнений, которые каждую тренировку чередовались между собой. То есть одна тренировка в неделю была по методике первого варианта, а вторая тренировка – по методике второго варианта.

Первый вариант был направлен на общую выносливость, местную мышечную выносливость, способность противостоять утомлению, и предполагал собой вариант длительной работы без пауз и без целевого времени, установленного для одного или нескольких прохождений круга. Он подразумевает, что после того как разучены упражнения и проведено испытание (тест), устанавливающий максимальное число повторений,

каждому дается дозировка МП/4 или МП/2, где МП- максимальное число повторений упражнения. Упражнения на каждой станции выполняются без особой торопливости, так же, как и переход в определенной последовательности на очередную станцию. Далее, учитель определяет число прохождения круга (предел – три круга). Ученик записывает фактически затраченное на выполнение упражнений время в карточку достижений (например, один круг = 5 минут, два круга = 12 мин 30 сек, три круга = 17 мин 20 сек). В свою очередь на каждого ученика должна быть заведена карточка достижений (см. приложение 4). Количество станций в круге – 8. Вес гантелей и штанги определяется индивидуально для каждого.

С начала занятий ученики проходили 1 круг, затем количество кругов увеличивалось до 3 кругов. Нагрузку повышали постепенно за счет: увеличения индивидуального объёма упражнений (например, замена МП/4 на $(МП+2)/4$ или $(МП+3)/4$ и т.д.), при этом сохраняя то же время для прохождения от 1 до 3 кругов; сокращения тренировочного времени при неизменном объеме упражнений для одного, двух или трех кругов; применения добавочного отягощения к весу собственного тела при неизменном времени прохождения отдельных кругов. Помимо этого, обязательно измеряется пульс перед началом упражнений, по окончании прохождения круга и через минуту отдыха, данные записывались в карточку. Варианты комплексов и станций по данной методике можно чередовать и варьировать в учебно-тренировочном процессе.

Второй вариант круговой тренировки направлен на общую и специальную выносливость, силовую выносливость, скоростную выносливость, скоростную силу и ловкость. Такой вариант предполагал экстенсивную интервальную работу, то есть упражнения при переходе от станции к станции прерываются краткими (неполными) паузами. Эти паузы приблизительно соответствует «действенными», так как колеблются в пределах 45 – 30 секунд. Круг повторяется один, два или три раза. После

каждого круга тоже включается перерыв различной продолжительности (3 – 5 минут). Помимо этого, обязательно измеряется пульс перед началом упражнений, по окончании прохождения круга и через минуту отдыха.

Второй вариант подразумевает, что после того как разучены упражнения и определено максимальное число повторений по формуле: 30 секунд – упражнения, 30 секунд – пауза, начинается тренировка с индивидуальной дозировкой нагрузки. Это значит, что каждые 15 сек. выполняется работа, равная МП/2 от 30-секундного максимального теста. Задача заключалась в том, чтобы дозировка упражнения равная МП/2 была выполнена в живом тренировочном темпе именно за 15 секунд. Интервал отдыха был установлен длительностью 30 или 45 секунд, в зависимости от подобранного комплекса и величины дополнительного отягощения. Чем выше интенсивность усилия в течение 15-секундной работы и чем продолжительнее перерыв, тем успешнее будут развиваться такие комплексные качества как скоростная сила и скоростная выносливость.

Суть экспериментальной методики заключалась в том, чтобы соединить метод длительной работы без перерывов и без учета времени и метод экстенсивной интервальной тренировки (15 сек работа, 30-45 сек – отдых), чередуя их в учебно-тренировочном процессе, постепенно повышая нагрузку до максимума, одновременно отслеживая изменения пульса. Такая методика позволила повысить общую выносливость, местную мышечную выносливость, способность противостоять утомлению, благодаря методу длительной работы и повысить показатели специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости, а также скоростную силу и ловкость, благодаря второму методу – экстенсивной интервальной работы.

Для определения эффективности экспериментальной методики развития выносливости нами были выбраны три двигательных теста, три функциональные пробы и два физиологических показателя развития выносливости [2; с. 83-85]. Перед началом эксперимента проводилось

первичное тестирование, показавшее примерно одинаковый уровень физического развития и общей работоспособности обеих групп. Далее, по окончании эксперимента было проведено вторичное (итоговое) тестирование, показавшее значительный прирост показателей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой. На основе результатов итогового тестирования юношей контрольной и экспериментальной группы, а также метода математической статистики, был выведен t-критерий Стьюдента, равный $p < 0,05$, подтверждающий эффективность экспериментальной методики.

Результаты исследования и их обсуждение. прироста показателей в экспериментальной группе в начале и конце эксперимента, а именно: в беге на 60 м уменьшилось время пробегания дистанции; в 6-тиминутном беге увеличился метраж пробегаемой дистанции; произошел прирост количества подтягиваний на высокой перекладине; увеличился объем емкости легких, о чем говорит показатель ЖЕЛ и пробы Штаге и Генчи; а также повысились показатели пробы PWC170 и МПК, что говорит о повышении уровня физического развития, функционального состояния и общего уровня работоспособности учащихся.

Вывод. Рассмотрены теоретические основы развития выносливости у учащихся старшего школьного возраста, особенности развития выносливости у юношей 9-х классов, а также рассмотрели методику организации круговой тренировки на уроках физической культуры старшего школьного возраста и сущность круговой тренировки, проанализирована школьная программа 9-х классов и выявлены средства и методы развития выносливости на уроках физической культуры, а также тесты, оценивающие уровень физического развития школьников. Проблема развития выносливости у учащихся старшего школьного возраста в настоящее время актуальна, а круговая тренировка является более эффективным методом развития выносливости на уроках физической

культуры, так как позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, воздействует на организм комплексно, задействует в тренировке сразу несколько мышечных групп, а также активизирует участие занимающихся в учебном процессе и создает условия для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Литература

1. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №5. – С. 55
2. 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

УДК 372.363

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА**

*Шкулева Наталья Владимировна, старший преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры, Shkulj@mail.ru
Касьяник Константин Викторович, преподаватель кафедры спортивно-
педагогических дисциплин, k.kasjanik@gmail.com
Шкулева Анастасия Александровна, магистрант, Shkulj@mail.ru
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, Беларусь, Минск*

Аннотация. Обучение плаванию зависит от многих факторов, таких как: тренер- преподаватель, выбранная им программа, возраст занимающегося, первичные навыки, наличие или отсутствие страха воды, физиологические дефекты. Нет необходимости доказывать, что умение плавать может оградить ребенка от несчастного случая не только на открытой воде (в некоторых случаях в бассейне), даже если он сумеет проплыть хотя бы небольшое расстояние. Так же хотелось бы отметить, что навык, приобретенный в детстве, умения плавать сохраняется на всю жизнь.

Ключевые слова: технология; игровой метод; физическая подготовка; спортсмены

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF
CHILDREN'S SWIMMING SKILL FORMATION USING THE GAME
METHOD**

Shkuleva Natalia Vladimirovna, senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Kasyanik Konstantin Viktorovich, lecturer of the Department of Sports and Pedagogical Disciplines, Shkuleva Anastasia Alexandrovna, master's student, Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University, Belarus, Minsk

Abstract. Learning to swim depends on many factors, such as: the coach-teacher, the program chosen by him, the age of the student, primary skills, the presence or absence of fear of water, physiological defects. There is no need to prove that the ability to swim can protect a child from an accident, not only in open water (in some cases in the pool), even if he manages to swim at least a short distance. I would also like to note that the skill acquired in childhood, the ability to swim, is preserved for life.

Keywords: technology; playing method; physical preparation; sportsmen

Введение

На данный момент существует огромное количество авторских программ для обучения плаванию, и в каждой есть свои особенности. Эти особенности, по мнению их авторов, наиболее благоприятно и эффективно влияет развитие плавательных способностей обучающихся. Мы посчитали нужным сравнить различного рода программы по обучению плаванию и выяснить какие более или менее эффективны, какие приемы, на наш взгляд, могут дать положительный результат в кратчайшие сроки.

Основная часть

В программе начального обучения плаванию детей дошкольного возраста К.В. Дылдина делается акцент на игровой метод обучения [1]. По мнению авторов программы, это способствует развитию интереса и желания детей заниматься плаванием, т.к. мышление ребенка наглядно-образное и ему легче воспринимать любое обучение, в том числе и плавание, в игровой форме. Игра – ведущая деятельность для детей 6-летнего возраста, вся новая информация, получаемая ребенком, усваивается лучше всего именно через нее. На первом этапе обучения, где первостепенной задачей стоит адаптация к водной среде, наиболее подходящими могут быть игры с погружением под воду и открыванием глаз в воде, игры на всплытие и лежание на воде, игры с выдохами в воду.

Например, «Цапли», «Море волнуется», «Караси и карпы», «Морской бой», «Уточка», «Водолазы», «Невод», «Поплавок», «У кого больше пузырей?» и др. На втором этапе обучения, с преимущественно детей обучают скольжению на воде, совершенствованию способов плавания, прыжков в воду. Наиболее подходящие игры для этого этапа: «Скользящие стрелы», «Торпеды», «Дельфины», «Гонка катеров», «Кто дальше прыгнет?», «Клоунада» и др. Третий этап обучения, представляющий совершенствование элементов техники плавания, может включать в себя такие игры как: «Рыбы и сеть», «Кто сделает меньше гребков?», «Салки с мячом», «Точный прыжок», различного рода эстафеты и др.

Таким образом, можно говорить о том, что игра является незаменимой формой обучения плаванию в дошкольном и начальном школьном возрасте. Это же отмечает и И. Большакова в своей нетрадиционной методике обучения плаванию детей дошкольного возраста «Маленький дельфин», но выделяет немаловажный момент о том, что игры должны быть основаны на хорошо знакомых движениях детям, и тем самым закреплять выученный материал.

В той же нетрадиционной методике обучения плаванию детей дошкольного возраста «Маленький дельфин» И. Большаковой [2], обучение плаванию осуществляется в 2 частях бассейна. На мелководье осваиваются основные элементы и навыки техники плавания, а совершенствуются уже на глубокой. На наш взгляд, данная методика является одной из самых выгодных с точки зрения быстроты и качества овладения техникой плавания. Проще говоря, вначале ребенок овладевает первичными навыками плавания, а затем применяет их на глубокой, более приближенной к реальным условиям, части бассейна. Но есть возможность проявления у ребенка страха перед глубокой частью бассейна, и затруднением его преодоления. В таком случае необходима психологическая работа с ребенком: объяснение, наглядный показ, подводящие упражнения для

подавления такого рода страха.

Программа А.Н. Мильковой, основана на обучении плаванию детей в условиях глубокой воды [3]. В отличие от существующих методик, где обучение плаванию предполагается только при наличии дна бассейна или прибрежной полосы пляжа, обучение по настоящей программе осуществляется в условиях 50-метрового плавательного бассейна на глубокой части (Глубина 4.5-5 м), когда единственной твердой опорой служит выступ бассейна шириной 15 см.

Конечно нельзя категорично отрицать данную методику, она имеет ряд своих преимуществ, отмеченных самим автором: 1. преодоление страха перед глубиной, 2. создание хорошего запаса прочности в освоении новых упражнений и способов передвижения в воде, 3. овладение спортивными способами плавания, включая старты и повороты в условиях невесомости на основе знаний основанных биомеханических характеристик движения и метода контрастной опоры на воду; но на наш взгляд подходит для более старших детей, или детей с более высокой плавательной подготовкой. Для начального, или первичного обучения плаванию, данный метод может показаться пугающим, есть вероятность получить стресс ребенку, и тогда желание обучаться плаванию пропадет если не навсегда, то очень надолго.

Раз существуют программы обучения плаванию на глубокой воде, соответственно есть программы, рассчитанные на мелкую часть бассейна. В программе начального обучения плаванию, разработанной Центральной экспериментальной школой ОСВОДа РСФСР, обучение проводится исключительно на мелкой части бассейна [4]. Безусловно, дети в данных условиях чувствуют себя максимально комфортно, что наиболее эффективно способствует овладению техники плавания. Но, по нашему мнению, есть и негативный аспект данной методики. Есть вероятность того, что в тот момент, когда ребенок наиболее целостно овладеет техникой плавания на мелкой части, заплыв на глубокую, может испугаться ее.

Наступит паника, и разученная техника на мелкой части, где в любой момент можно в случае чего встать на дно бассейна, напрочь забудется и ребенок не сможет ее применить. Тем самым это является ее главным недостатком.

Обучение плаванию в открытых водоемах. Данная методика имеет ряд особенностей по отношению к обучению плаванию в бассейне и в большинстве своем эти особенности являются преимуществами. В программе «Нептун собирает друзей» по начальному обучению населения (детей) плаванию на естественных водоемах, разработанной Кисловым А.А., предлагается проводить обучение детей на открытых водоемах, рассчитанные на 21 урок [5]. В условиях обучения плаванию на открытых водоемах есть ряд неоспоримых преимуществ: 1) занятия проводятся на свежем воздухе, нежели, когда в бассейне воздух перенасыщен влагой. 2) отсутствие различных химических примесей в воде (хлор, бром и пр.) 3) наблюдается эффект закаливания в совокупности от водных процедур, воздушных ванн, а также солнечных лучей. Данная программа наиболее распространена в условиях детского оздоровительного лагеря или проживания вблизи с открытым водоемом и отсутствием бассейна поблизости. Из минусов данной программы можно подчеркнуть лишь зависимость от погодных условий, а также возможной паники открытой воды, но данный феномен, к счастью, встречается достаточно редко у современных детей.

Существует интересная одновременная методика обучения плаванию Т. А. Протченко, входящая в состав обучения плаванию дошкольников и младших школьников [6]. Важнейшая отличительная особенность данной методики состоит в том, что она предусматривает увеличение времени нахождения ребенка в воде на каждом занятии, в частности, за счет сокращения длительности занятий на бортике, в спортивном зале, на спортивной площадке.

Однако, автор подчеркивает, что речь идет не об уменьшении количества необходимых для обучения плаванию специальных упражнений, которые обычно проводятся на суше и сокращают время пребывания в воде, а о том, что эти упражнения могут выполняться на др. занятиях физической культурой, в подготовительной части (по 3-4 упражнения на каждом занятии). Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами. Как утверждает автор: «При плавании этим облегченным способом дети гораздо быстрее овладевают умением держаться на воде и преодолевать определенные расстояния».

Прослеживается определенная последовательность разучивания элементов – программы, как правило, разбиваются на 3 или более частей:

1. На первом этапе обучения происходит ознакомление ребенка со свойствами воды: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого или самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. Важно с первых занятий научить детей правильно дышать в воде, они самостоятельно должны совершать вдох и выдох в воду. Также, на первом этапе обучают простейшим прыжкам в воду (ногами вниз);

2. На втором этапе обучения следует повторить и закрепить основные упражнения первого этапа и продолжить обучение. Основным элементом обучения на этом этапе является скольжение. Один раз, ощутив продвижение вперед, ребенок уже легко схватывает движения скольжения.

После этого начинают разучивать движение ног и рук при плавании кролем на спине и на груди. Немаловажным элементом, разучиваемым на втором этапе, являются различные спады в воду.

3. Третий этап обучения подразумевает совершенствование навыка скольжения на груди и на спине, движения ногами и руками. После овладения отдельными элементами техники, приступают к обучению согласования работы ног и рук в согласовании с дыханием. После овладения спадов в воду, переходят к обучению прыжков головой вперед. После третьего этапа обучения дети должны уметь делать выдохи в воду, самостоятельно проплывать не менее 12 м кролем на груди или на спине на задержке или в соответствии с дыханием, спады в воду.

Рассмотрев авторские программы, помимо общих принципов обучения, мы нашли свою уникальную особенность каждой из них:

- игровой метод овладения первичными плавательными навыками;
- обучение плаванию сначала на мелкой, а потом на глубокой части бассейна;
- обучение плаванию только на глубокой части бассейна;
- обучение плаванию только на мелкой части бассейна;
- обучение плаванию на открытой воде;

В дошкольном и младшем школьном возрасте основной формой обучения должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине [7].

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичную на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют её. Организм ребенка даже в

условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма.

Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Кроме того, игра является основным видом деятельности дошкольника и занимает большое место в жизни детей дошкольного возраста. Поэтому занятия с детьми такого возраста лучше проводить в форме игры, используя для примера сказочных персонажей, животных и птиц.

Методика обучению плаванию посредством игрового метода должна придерживаться определенных требований:

1. при подборе игр, необходимо учитывать, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы;
2. сложность игры подбирается в соответствии со следующими параметрами: уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей;
3. любая игра выступает средством познания окружающего мира;
4. необходимо, чтобы игра предусматривала активную роль всех занимающихся;
5. игра является средством эмоционального воздействия;
6. в процессе обучения плаванию игра выступает средством регулирования физической и психической нагрузки;
7. с помощью игры, повторение ранее изученных упражнений и элементов техники не кажется утомительным;
8. при проведении игры, участники должны получать достаточную

физическую нагрузку;

9. в ходе проведения игры необходимо обеспечивать постоянный контроль руководителем;

10. деление на команды, назначение водящих и т.п. должны осуществляться в соответствии с физическими возможностями всех детей;

11. в ходе проведения игр, возможны внесения корректировок в правила, для поддержания интереса;

12. игры должны проводиться систематически, постепенно усложняться, принимая во внимание возраст и подготовленность детей.

План объяснения игры:

1. Название игры
2. Правила игры
3. Название команд и место их расположения
4. Основные принципы подведения итогов

Продуктивному проведению игр способствует непосредственное участие помощников и инструкторов. Необходимо, чтобы в такой роли побывал каждый ребенок: это формирует сознательное отношение к игре и активность детей [7].

Итак, при обучении плаванию детей, игровой метод способствует многогранному развитию детей, является достаточно действенным средством разностороннего физического и психического воспитания. В игре дети получают новые знания, умения и навыки. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, упражняются и развиваются жизненно важные качества и способности, накапливается опыт применения своих возможностей.

Многие игры написаны с учетом участия в них нескольких детей. Несмотря на это, их можно проводить и в индивидуальной форме, немного изменив содержание. При подведении итогов игры, где участвовало несколько ребят, необходимо отметить и похвалить тех, у кого самый

лучший результат, но при этом, не обижая других.

Применяя игровой метод в обучении плаванию детей дошкольного возраста, стоит отметить, что в ходе занятий повышается желание обучаться, формируется устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде и основной показатель - это сформированность плавательных навыков.

Вывод

В современном мире, существует огромное количество авторских программ по обучению плаванию, каждая из которых несет за собой некие особенности. Проанализировав несколько рабочих авторских программ, мы выделили основные достоинства каждой из них, которые по-нашему мнению будут способствовать наиболее эффективному формированию плавательных навыков детей дошкольного возраста.

Литература

1. Дылдин, К.В. Программа начального обучения плаванию детей дошкольного возраста / К.В. Дылдин, Г.К. Дылдин, М.А. Мыльникова, А.В. Худеньких, МАОУ «Гимназия №2». - Пермь, 2011. – 14 с.
2. Большакова, И. "МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН" нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / И. Большакова. – Электрон.текстовые дан. – Ижевск: – Режим доступа: <http://dob.1september.ru/2001/15/vkl.htm>. – 2015г. 12.12.
3. Милькова, А.А. Обучение плаванию младших школьников на глубокой воде / А.А. Милькова – г. Заречный: 1997. – 12 с.
4. Всероссийское общество спасания на водах (ОСВОД РСФСР). Программы начального обучения плаванию / ОСВОД РСФСР – М.: Учебно-методический центр РСФСР, 1979. – 71с.
5. Кислов А. А. «Нептун» собирает друзей / А.А. Кислов, В.Г. Панаев – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 16 с.

6. Протченко, Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов – Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 46 с.

7. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: пер. с англ. / Р. Гузман. - Минск: Попурри, 2013. - 288 с.

УДК 796/799

DYNAMICS OF PHYSICAL TRAINING FOR GRADE 3 GIRLS IN ATHLETIC SPORTS CLUBS

*Abdullayev Mehrididdin Junaydulloyevich, Ph.D., professor, head of the
department of theory and methods of physical culture, Bukhara State University,
Uzbekistan, Bukhara*

Abstract. The study examines the processes of physical training and the formation of physical quality levels, physical training systems, physical quality indicators, training dynamics of 3rd grade girls who regularly participate in athletics clubs.

Keywords. Physical fitness, physical quality, strength, speed, endurance, flexibility, physical development.

Relevance. The growing demand and attention to women's sports among the countries of the Commonwealth of Independent States, all the conditions are created in our country for girls to engage in regular physical culture and sports. Taking advantage of this wide range of opportunities, the physical education classes of 3rd grade girls studying in secondary schools, the level of physical quality during sports clubs, and the improvement of the preparatory stages will be determined. Many of our scientists have previously conducted research to determine the level of development of physical qualities.

However, despite the research, in order to identify changes in the training process of girls in order to achieve high results in the field of physical culture and sports and to become highly qualified specialists in their field, as well as to address their shortcomings in general education schools. research was conducted among 3rd grade girls who were studying. The study found that more than 50% of schoolgirls had low levels of fitness and needed to improve their physical quality. Relevance: Demand for women's sports in the Commonwealth and the

growing attention in our country is creating all the conditions for girls to regularly engage in physical education and sports.

Taking advantage of this wide range of opportunities, the physical education classes of 3rd grade girls studying in secondary schools, the level of physical quality during sports clubs, and the improvement of the preparatory stages will be determined. Many of our scientists have previously conducted research to determine the level of development of physical qualities. However, despite the research, in order to identify changes in the training process of girls in order to achieve high results in the field of physical culture and sports and to become highly qualified specialists in their field, as well as to address their shortcomings in general education schools. research was conducted among 3rd grade girls who were studying.

The study found that more than 50% of schoolgirls had low levels of fitness and needed to improve their physical quality.

The aim of the study was to determine the physical condition of 3rd grade girls during extracurricular activities with athletics clubs.

Objective of the study: To develop ways to address the shortcomings of girls by analyzing the literature on the study and determining their physical condition.

Object of research: extracurricular activities of 3rd grade girls in athletics clubs.

Subject of research: To study the general physical quality levels of 3rd grade girls during athletic training processes.

Research methods: Analysis of the literature, mathematical and statistical analysis, pedagogical observation, pedagogical testing.

Organization of the study: The study included specialized state secondary school No. 35, general secondary school No. 31, specialized state secondary school No. 29 of the Bukhara city department of public education of Bukhara

region, 8- Secondary School No. 11, Secondary School No. 11, Athletics Club in Secondary School No. 1 'students attended.

Analysis of the results of the study: One of the main goals of the study is to prepare young girls for a healthy lifestyle, improve their physical quality and protect the honor of our country by recording high results.

If we look at the education system of developing countries, the high level of healthy competition between them and the fact that psychologists work with young people in the field of sports also contributes to their high results. In our country, it is advisable to monitor the physiological condition and physical quality of young girls in the training process, to determine their psychological state in terms of age, and to provide the necessary advice. Control test criteria were obtained to determine the physical quality levels and readiness of 3rd grade girls studying in general education schools. According to him, first a 1-minute jumping practice was performed on a rope to determine the physical quality levels of strength. According to the results of the study, 20% of 3rd grade girls were found to have unsatisfactory physical quality levels with a score of 2.

In 25% of the girls, these physical qualities were satisfactory and the physical strength levels were low. (See Figure 1)

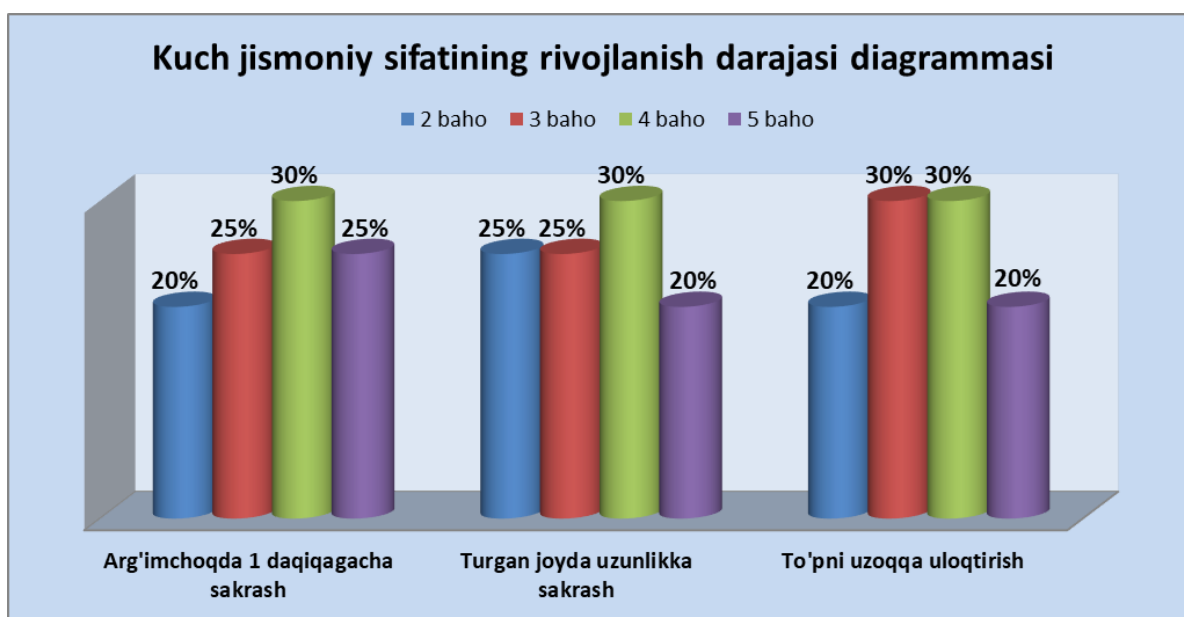


Figure 1 –Indicators of the formation of levels of physical strength

In the next control test, the strength was determined by a long jump at a standing position to determine physical quality. According to the results, 25% of 3rd grade girls were found to have low levels of strength and physical quality and were unable to perform the assigned task. Exactly 25% of girls found that this physical quality is satisfactory when it is determined by 3 marks. The study found that 50% of this given test practice was low in 3rd grade girls. (Figure 1)

Long-distance throwing tests also determine the level of strength and physical quality. According to him, 20% of girls were found to have unsatisfactory levels of strength and physical quality, with a low score of 2 according to the evaluation criteria. In 30% of the girls, this indicator was assessed as satisfactory and found to be underdeveloped. These results found that strength and physical quality levels were low in 50% of 3rd grade girls. (See Figure 1)

The next stage of research is to determine the speed of physical quality. The 30-m-long running test was first used to determine speed and physical fitness. The results showed that 25% of the girls had low levels of this indicator and scored 2 points according to the evaluation criteria. In 30% of 3rd grade girls, this indicator was considered satisfactory. A total of 55% of the girls reported unsatisfactory physical performance based on the results of the first test.

The next test exercise was performed by running a distance of 60 m. according to her, 30% of her daughters were found to have unsatisfactory speed physical qualities and were unable to cover the set distance within the allotted time. Another 30% of female students have satisfactory physical fitness levels. In a total of 60 m distance test exercise, 60% of 3rd grade girls were found to have agility physical quality levels pass. (See Figure 2)

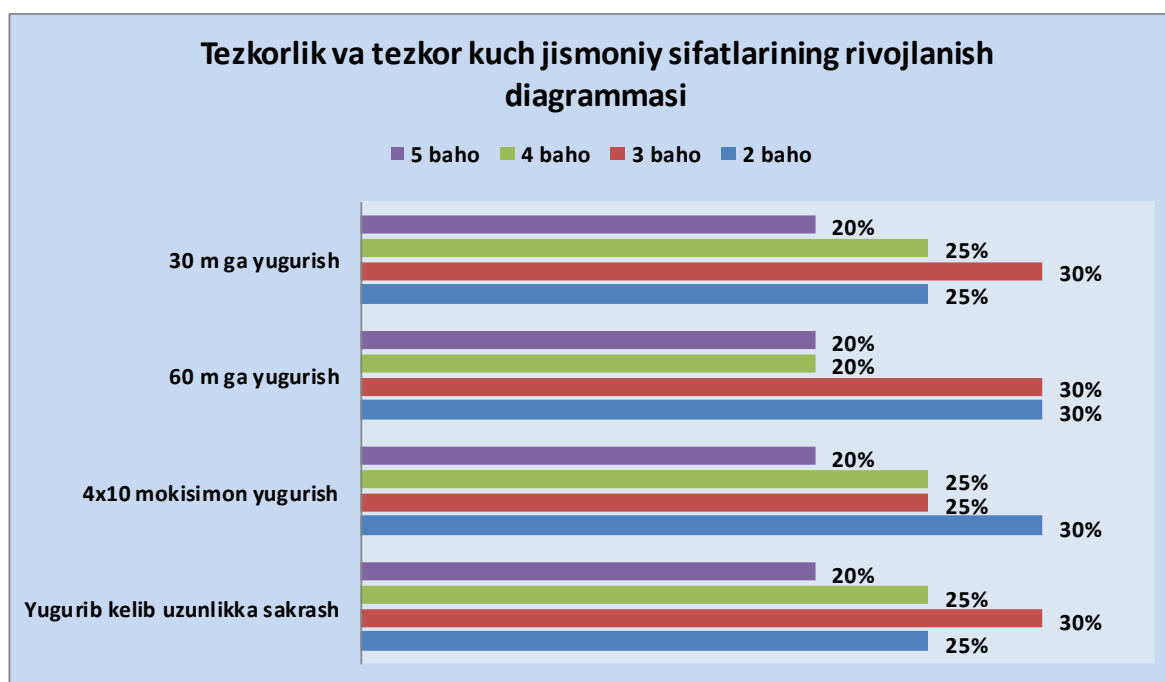


Figure 2 – Speed is an indicator of the formation of physical quality levels

The next control test exercise will determine the extent to which the speed and physical qualities of the 3rd grade girls are developing and will be assessed according to the developed criteria. In order to more accurately assess the physical quality of speed, a practical exercise for running 4x10 m was selected. As a result, 30% of the girls were found to have low levels of agility and physical quality and failed to meet the established normative requirements. 25% of the students completed the test with a satisfactory grade of 3. This result also found that 55% of 3rd grade girls had a low level of physical quality of agility.

The practice of running and long jump also helps to determine how the physical qualities of schoolgirls are formed. This control test is used to determine both speed and strength. As a result, 25% of girls failed the test because they did not meet the requirements. Thirty percent of the students passed the test with low marks. Speed and physical quality were found to be low in more than 50% of 3rd grade girls.

To determine the next level of physical fitness, control tests on endurance physical quality indicators were scheduled. It is used to determine both the level of physical fitness and the physical quality of endurance.

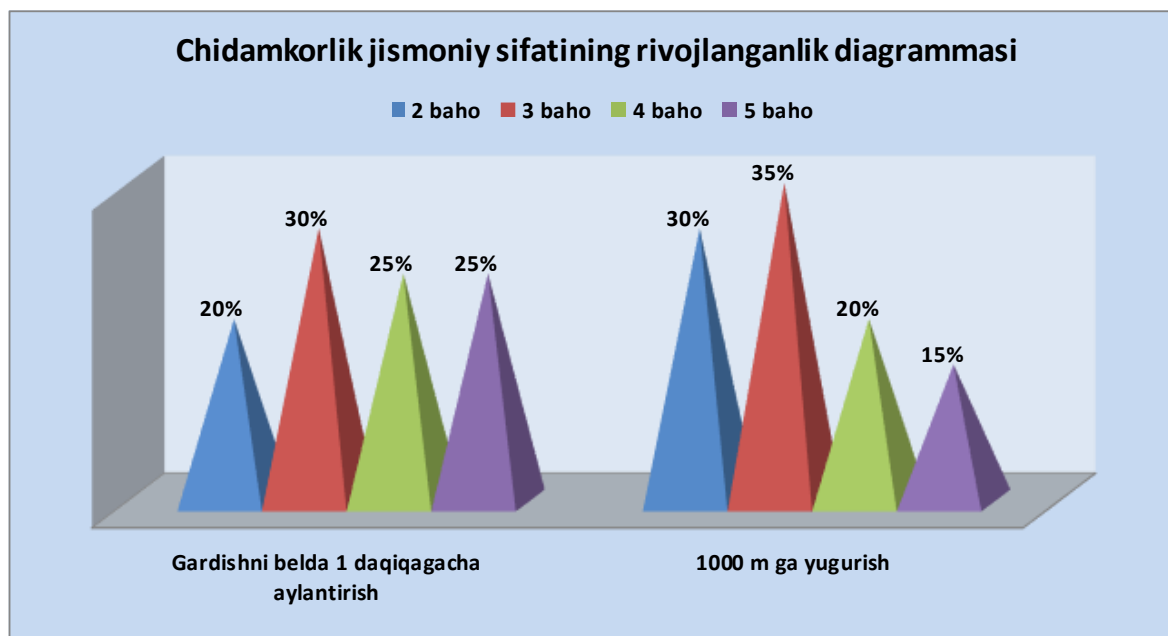


Figure 3 – Indicators of the formation of endurance physical quality levels

In determining the physical quality of endurance, a test exercise was performed to rotate the flange at the waist for 1 minute. According to her, 20% of 3rd grade girls have unsatisfactory physical endurance. In 30% of the girls, this indicator was found to be satisfactory and was given 3 marks according to the evaluation criteria. (See Figure 3)

Endurance physical fitness levels are mainly practiced in long-distance running. The development of endurance physical quality levels of 3rd grade girls was determined by running 1000 m. Based on the results, it was found that the quality of endurance was low in 30% of girls, and a satisfactory result was recorded in 35% of girls. The final results showed that more than 60% of 3rd grade girls had low levels of physical endurance.

Determining levels of physical quality and correctly assessing the training process will help young girls grow up to be highly skilled athletes. (See Figure 3)

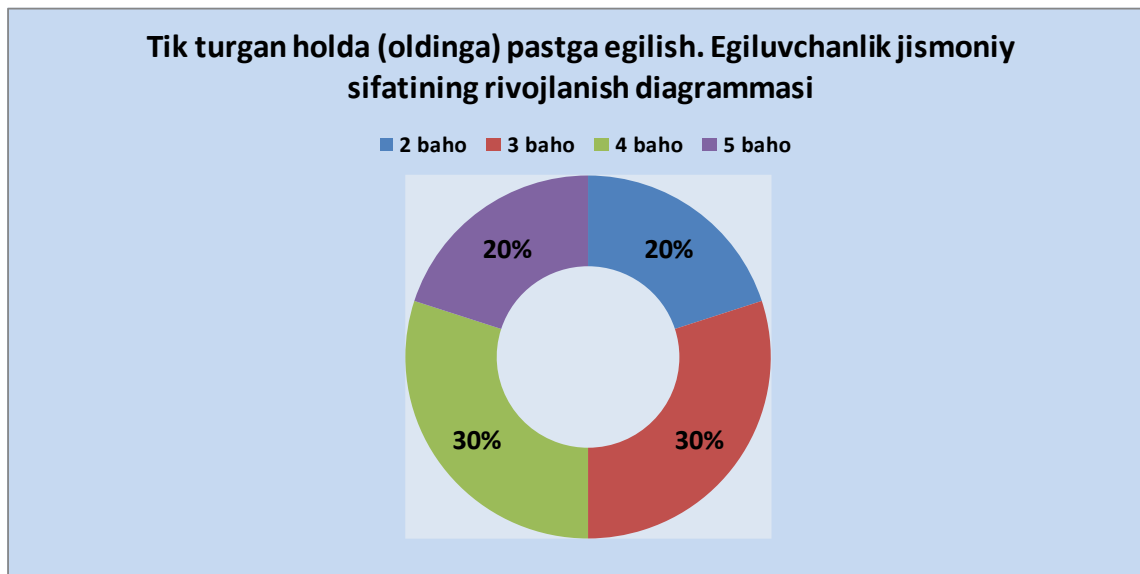


Figure 4 – Flexibility is an indicator of the formation of physical quality levels

Flexibility is a measure of physical quality. To determine these physical quality processes, an upright (forward) downward bending control test was performed. Based on the results of the study, it was found that 20% of 3rd grade girls had low levels of flexibility physical qualities. Thirty percent of the girls did satisfactorily. The study found that the physical quality of flexibility was low in 50% of girls. (See Figure 4)

CONCLUSION

Based on the results of a study conducted to determine the physical quality and level of physical fitness of 3rd grade students in athletics clubs organized in secondary schools, the following conclusions can be drawn:

During the experiments, scientific and methodological analysis of the literature and pedagogical observations revealed that today school-age girls are less interested in training and interest in sports in athletics.

The study found a lack of research-based literature on the physical development and fitness of school-age girls, as well as a lack of psychologists to diagnose their psychological conditions.

In turn, there are not enough classrooms and sports clubs for 3rd graders to organize and conduct physical education classes using the tools used in athletics.

Taking into account the conditions of our country, the development and formation of the methodology of the teaching process using the tools used in athletics training is relevant. These results serve to strengthen the health of 3rd grade girls, improve their overall physical development and physical fitness.

References

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031– sonli qarori. LEX.Uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha xarakatlar strategiyasi” ning 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
3. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси. Фан-Спортга, (2), 13-15.
4. Abdullaev, M. J. (2020). Characteristicsages. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(11).
5. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI, 3(02), 312-320.
6. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – Т. 8. – №. 11.
7. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 11.

8. Tajibaev, S. S., Abdullaev, M. J., Niyazov, A. T., & YuNiyazova, O. (2020). This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2907-2914.
9. Junaydulloevich, A. M. (2021). METHODOLOGY OF TEACHING ATHLETICS FOR CHILDREN OF DIFFERENT AGES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 49-59.
10. F.A.Kerimov *Sportda ilmiy tadqiqotlar*. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -348 B.
11. Salamov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. 1 tom. Darslik. ITA PRESS. T. – 2014 y. 269 b.
12. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 . 220 b.

УДК 796/799

**ISSUES OF DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi, teacher, Bukhara State University,
Uzbekistan, Bukhara sitorabonu.savriddinovna93@mail.ru*

Abstract. This article discusses the issues of popularization of sports among women, as well as the fact that in our country the emphasis on women's physical culture has risen to the level of the state and finds its place in our daily lives.

Keywords. Sport, women's sport, education system, innovation

From the first years of reforms in the education system, a new model of education has been introduced based on world experience and many self-justifying realities. If we can achieve these goals, we will soon have a positive explosion in our lives that we would achieve the effect, that is, the strong effect of the new educational module. Most importantly, the true nature and significance of the explosion effect is evident over time as the healthy and harmoniously nurtured generation we raise is increasingly joining our ranks. The design of innovative activities of the teacher consists in the widespread introduction of a systematic approach to the educational process and the preliminary design of the innovative technological chain to control the process. What innovative technologies the teacher and student use to achieve the result is optional, the main goals of the parties are clearly goal-oriented, in which the technologies used are selected depending on the knowledge, level, group character and context of the group, teaching techniques can be used to achieve the result. However, it is necessary to design the learning process in advance. In doing so, the teacher must take into account the specifics of the subject, the place and conditions, and most importantly, the ability and needs of the student or learners and the ability to organize collaborative activities. Only then can a guaranteed result be achieved.

Innovation is possible only if the activity is carried out on the basis of a certain conceptual approach and its result leads to a fundamental change for the development of that system.

In the training of sports professionals in the modern education system, the field of physical culture and sports encourages the search for new tools and methods, increasing the physical training of professionals using skills. People who engage in regular physical activity are always in a good mood and do not need a lot of medication, and on the contrary, no medication can replace physical training, exercise physical training. The important social essence of physical labor is that physical and mental labor must be carried out inseparably. Mental labor after physical labor is just as effective as physical labor to rest or relieve mental fatigue after mental labor. So, human health and its longevity The most basic tool for seeing is physical culture.

Known and recommended important types of exercise are listed in traditional physical education programs. Involvement of professional college students, especially female students in physical education and sports in the development of continuing education is also identified in the educational process.

In the process of continuing education, the schedule of the transition of the educational material of the professional college is based on the calendar of sporting events. It determines the sequence and duration of training of theoretical and practical training material in the amount provided by the program. Also on the chart the duration and duration of the training process, the dates of sports events, the order of submission of Alpomish and Barchinoy standards, the time of medical examination and so on. The schedule of transition of the study material is usually for one calendar year or academic year.

The thematic work plan is based on the schedule of the program and the transition of educational material. The program material is divided into lessons, in each lesson the topic is specified, theoretical and the content of practical lessons is determined. The work plan is for a month, quarter, quarter, or semester.

If theoretical or practical training classes are held on sports grounds, then in the column "Course Content" write the place of the lesson, the type and content of the lesson.

The syllabus of the lesson plan is based on the work plan of the participants based on the mastery of the passed materials. The syllabus of the curriculum specifies the content of theoretical and practical lessons, determines the order of transfer of educational material and the norms of exercises. Before drawing up a plan-summary, the specific tasks to be addressed in this lesson should be identified.

After that, the exercises are selected for the main part. The content of the preparatory and final parts is structured according to the main part. Exercise is determined by the norm, the length of the distance, the time spent on the exercise, and the pace. After determining the task, content and sequence of exercises, the main organizational and methodological guidelines for individual exercises are written in the corresponding graph.

In conclusion, the article provides information with a differential approach to schoolgirls engaged in physical culture and sports. The issues under consideration are aimed at conducting physical culture and sports classes not only for students, but also for all students, as well as to restore their health. Gymnastics, individual in conducting individual-group training in physical culture and sports based on the content of an experimental program on wrestling and sports games. This will ensure the success of the training process in the organization, planning and accounting of educational sports. The effectiveness of the work of teachers and community assets depends in many respects on the quality of educational and sports activities and their regular accounting.

References

1. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – pp. 470-471.
2. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayananauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
3. Abdueva S. S. The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation //Integration into the world and connection of sciences| Интеграция в мир и связь наук| Dünyaya integrasiya və elmlərin əlaqəsi ISBN. – pp. 978-9952.
4. Gafurova M. Y. The importance of educational methods in the organization of physical education //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – pp. 505-509

УДК 796/799

USE OF INNOVATIVE METHODS IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS

Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi, teacher, Hasanov Oybek Umar ugli, student, Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara
sitorabonu.savriddinovna93@mail.ru

Abstract. In this article, the optimization of the system of training athletes and future reserves for the national teams of the Republic of Uzbekistan and the introduction of innovations in this process is an urgent task. As a source of additional education, sports schools should ensure the formation of a healthy lifestyle, awareness of the chosen profession, the development of physical, mental and spiritual abilities to achieve a high level in sports.

Keywords. women's sport, innovation, training, physical activity

In recent years, volleyball and gymnastics are gradually entering the international sports arena. The development of women's sports is one of the most important issues. Due to the lack of attention and conditions for women, women are less involved in sports. It is obvious that the conditions do not meet the requirements, and our Uzbek girls have left the sport because they are busy with household chores. We hope that women will also contribute to the development of our independent Uzbekistan. If more gyms, swimming pools, and gyms are built and handed over to them, the opportunities for exercise will increase. It is no coincidence that the President said that the culture of personal care for one's health should be instilled in young people through the family, school, community, health care system, physical culture and sports. Only then will the President's words "A nation with healthy, educated and selfless children, of course, build its own future" be put into practice. Another problem is that today the field of physical culture and sports, with its comprehensive, global functional capabilities, does not

fully meet the needs of our people. In particular, the issues of forming a scientific basis for a system of physical education for mothers, children, housewives, pregnant women, expectant mothers, the elderly, the physically ill and the disabled, as well as the training of personnel working in this area are still on the agenda. Training is one of the most important components of sports training and is understood as a process aimed at creating a solid functional base for the overall development of the body, strengthening health, improving physical abilities and other types of training. Whatever the purpose and content of human activity or in what direction it is performed, its ultimate productivity and efficiency of action, in turn, are based on appropriate physical qualities, motor skills, abilities and, of course, the functional capabilities of the organism. The body of women differs from that of men by a number of morphological and functional features. These features are primarily related to the most important biological function motherhood. The amount and intensity of daily movement is important in human health, its physical and functional formation. However, the volume and intensity of all types of movement, including physical and technical-tactical exercises performed in sports clubs, should be commensurate with the functional capabilities of the trainee or only partially higher. Because according to the laws of biology, if the total "power" of daily physical activity at certain stages of ontogenetic development is always higher than the functional capacity of the organism, then in this organism (organs, muscles, blood vessels, cells, tissues, heart, lungs, spleen, liver) etc.) symptoms of tension or rapid fatigue appear. Such negative "traces" disrupt the normal functional activity of a person, especially young girls, depress mood, disturb sleep, impair the ability to work and prevent its full recovery. It is possible that various functional "objects" can cause local or global pathological complications. Conversely, if the volume and intensity of daily or general exercise loads are lower than the functional capacity, the formation of physical qualities decreases and the ability to work does not increase. "Should be increased in principle. This means that pedagogical and medical

supervision in the organization of women's sports is an integral part of the process of raising a healthy and harmoniously developed generation. Therefore, the purposeful development and management of the content of physical education and sports (physical education classes, training sessions, sports competitions) imposes a great responsibility on each specialist (teacher, coach, organizer, stylist, instructor) and leaders, who it does not require proof that they need to acquire knowledge of physical education, physical development, physical training and sports facilities, and thoroughly acquire appropriate professional and pedagogical qualifications and skills. It is important to pay special attention to the effective organization of women's sports, the formation of the health of those involved in long-term sports training and their sports skills, as a matter of priority physical fitness. depends on In sports practice, physical training is generally divided into general and specific types of physical training, which are closely related to each other. Human health throughout life, his mental and physical activity, the formation of sports skills during many years of sports training are primarily related to the content and level of these two types of training. The main goal of physical education and sports is to improve health and achieve high sports results. In the training of qualified athletes, purposefully planned physical, training is one of the most important factors in the formation of technical and tactical skills and achieving high results during the competition. It is necessary to plan this exercise in accordance with the functional capabilities of the training body, taking into account the fact that the planned exercises do not often give the expected results in the development of appropriate movement qualities.

References

1. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. T. 10. – C. 470-471.

2. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
3. Abdueva S. S. The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation //Integration into the world and connection of sciences| Интеграция в мир и связь наук| Dünyaya inteqrasiya və elmlərin əlaqəsi ISBN. – С. 978-9952.
4. Gafurova M.Y. The importance of educational methods in the organization of physical education //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. 2020. T. 10. №. 11. – С. 505-509

УДК 796/799

PREPARATION CHARACTERISTICS OF BOXERS AT THE STAGE OF THE COMPETITION

Khalmuhamedov Rustam Dekanovich, professor, Ph.D. Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Uzbekistan, Bukhara

Abstract. Article is devoted to the analysis of the peculiarities of training boxers at the pre-competitive stage. The factors that determine the effectiveness of boxers in important competitions, the main means and methods of modeling used in sports practice have been identified.

Keywords: boxer, training, competition, training, load, modeling.

Relevance of the study: The need to involve young people in various sports sections in line with the requirements of the modern program of sports development in Uzbekistan. Among them are issues of methodology of sports development in boxing.

One of the main aspects of training athletes is to improve the training of boxers at the pre-competition stage.

The purpose of the study - to summarize the views of experts on the management of the training process and to identify issues that need to be further explored.

The task of the study - to determine the factors that determine the effectiveness of boxers in responsible competitions.

Research methods - The following research methods were used to solve the problem: analysis and generalization of scientific and methodological sources (domestic and foreign authors) and best practices of training and competition.

The pre-competition stage of training is an integral part of the annual training. The optimal organization of this stage is carried out taking into account the specifics of the competition.

According to the generally accepted cases of the theory of sports (VN Platonov, YV Verkhoshansky, RD Khalmukhamedov, VN Shin), the gradual reduction of the volume of loads at the pre-competition stage and the urgency of its implementation. Shortcomings in the planning of training loads can lead to over-training of athletes at the stage of special preparation for competitions. At this stage, the share of special training increases relative to general physical training (61-87%), and in particular, the share of special training increases in the intensity zone (HR 150 beats / min - 63-93%).

According to VI Filimonov [7], in order to achieve high sports results, it is necessary to use high loads. The author also emphasizes the need to make a significant contribution to increasing the intensity of the pre-race stage of training as the load increases. At the final stage of the learning process, there may be unconventional options for creating lessons, which can be used to prevent the lessons from being divided.

Thus, the redistribution of the volume and intensity of the load in the pre-competition stage, as well as the increase in its intensity on the world stage, and the higher demands on the activity, which is currently manifested in the war.

In order to take into account the agility of the boxer, his functional capabilities, it is necessary to know the level of his training. Physiological methods of research are widely used to assess the condition of boxing.

RD Khalmuhamedov, VN Shin, B.U. It is clear from the work of Kaipov, AH Ikramov [9] that the volume of work performed in boxing is determined by time or the amount of exercises performed, and so on. When assessing the intensity of an athlete's reaction to loads, it is determined by the average heart rate.

Increasing the intensity of the training fight, bringing the training conditions closer to the competition conditions is possible only when the athlete's training is modeled. At the pre-competition stage, such a model can serve as a guide to the key role of tactical tactics in combat.

According to VN Shin [10], the general and special physical training of a boxer plays an important role in the pre-competition stage.

It can be assumed that under the influence of general physical training, the boxer's health will improve. The athlete has a good understanding of the training load, adapts to them more quickly and achieves a high level of development of motor skills, which allows them to develop new technical skills that can not be implemented tactically during competitions.

PI Blagush [1] emphasizes that the special physical training of boxers is aimed at developing the specific physical abilities of boxing. These include strikes and defenses, coordination of movements during movements, game exercises, fighting with sharps, exercises on special boxing projectiles (pistols, bullets, rubber balls, paws, etc.) with special exercises and partner.

An important role in the psychological preparation of a boxer is played at the pre-fight stage. This is especially important, as psychological training is often the deciding factor in a competition. I.P. According to experts such as Degtyarev [4], EM Revenko [6], it is now accepted to divide the psychological training of the athlete into two stages: 1) the stage of general psychological training; 2) stage of psychological preparation for competitions.

The two stages are interrelated, however, each of them has its own characteristics and should be taken into account in the methodology of sports training. General psychological training should be aimed at the formation of compulsive personality traits and encourage the development of mental processes that will help the boxer to successfully perform the tasks ahead. Athlete's psychological preparation for the upcoming competition, of course, comes from the tasks that need to be solved in specific competitions.

These competitions include understanding the specifics of sports tasks, studying the strengths and weaknesses of opponents and preparing for action in a way that takes into account these characteristics. psychological training, preparation for maximum voluntary and physical exertion, and the ability to

express oneself in a competitive environment, to relax as much as possible after a fight, and to mobilize oneself for the next battle. Thus, the content of an athlete's psychological training is to direct his mind and movements to the tasks of training and competition.

Conclusion. The analysis of scientific and methodological literature has allowed to identify a number of cases. At the moment, the issues related to the formation of technical and tactical skills of teenage boxers are not sufficiently resolved.

There is no specific research and recommendations in the literature on the quantitative parameters of tactical movements, which limits the possibility of modeling competitive activity, which is one of the main tools of pre-competition training.

References

1. Blagush, P.I. On the theory of testing motor abilities / P.I. Blagush. - M.: Physical culture and sport, 1982. - 165 p.
2. Bulkin, V.A. Some issues of modeling the state of the strongest athletes / V.A. Bulkin, B.N. Shustin, H.K. Ansonov // Selection and preparation of qualified athletes for responsible competitions. - JL, 1975. - pp. 22-40.
3. Verkhoshansky, Yu.V. Principles of the organization of training of high-class athletes in an annual cycle/ Yu.V. Verkhoshansky //Theory and practice of physical culture. - 1991. - No. 2. - pp. 24-31.
4. Degtyarev, I.P. Correlational interrelations of mental and physical indicators of boxers in mesocycles of the competitive period / I.P. Degtyarev, V.N. Ostyanov, M.P. Savchin // Theory and practice of physical culture. - 1981.- No. 12. -pp. 9-11.
5. Platonov, V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications / V.N. Platonov. - M.: Soviet Sport, 2005. - 820 p.

6. Revenko, E.M. Individualization of pre-competitive training of boxers differing in individual psychological characteristics: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences / E.M. Revenko. - Omsk, 2002. -20 p.

7. Filimonov V.I. Pedagogical systems of physical training of boxers: dis... Doctor of Pedagogical Sciences / V.I. Filimonov. - M., 2003. - 479 p.

8. Halmukhamedov R.D. Technology of training martial artists at the stages of the annual cycle: abstract. diss. ... doctor of Pedagogical Sciences. -T., 2009. - 56 p.

9. Halmukhamedov R.D., Shin V.N., Kaipov B.U., Ikramov A.H. "Construction of the pre-competitive stage of preparation of junior boxers for responsible competitions". Tashkent, 2006, - 49 p.

10. Shin V.N. Technology of planning the training of boxers. Study guide. Tashkent – 2008.-pp.95-100.

УДК 796/799

**THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND
QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG
PLAYERS' PERFORMANCE**

Muminov Feruz Ilxomovich, Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara

Abstract. In this article, the analysis of the dynamics of the volume and quality of technical and tactical movements of young players and the comprehensive development of physical abilities, increasing the physical qualities of strength, speed, endurance, agility, test results on technical movements performed by players, the number and effectiveness of technical-tactical actions are illustrated on the basis of diagrams and tables.

Keywords: young player, agility, quality, method, development, training, effectiveness, agility, loading, training.

In modern football, the role of defenders has expanded. Their task is not only to "break" the opponent's attack, but also to combine the active participation of their team in the attack by playing confidently and skillfully in defense. The increase in the volume of work and the increase in the number of movements require an increase in the level of physical fitness of defenders - strength, speed, endurance, agility, jumping, high starting speed. These players need to be well-coordinated and able to compete individually on the ground and in the air. They need to be well versed in all the technical techniques, to be able to stand up to the opponents skillfully, and to work together knowingly and at the right time in organizing the defense and attack.

Defensive play can be individual, zonal or mixed. However, it is a mistake to play in one style without using other style elements, at least in part. Because it simplifies defensive tactics. The style of defense should be chosen taking into account the individual characteristics and capabilities of the defenders.

The tactical art of defensive play is to know when to chase an opponent without leaving him alone, when to hand him over to one of the partners, and when to play in the zone. All the actions of the defending team are in response to the actions of the attackers, depending on the characteristics of the opponent's tactics. Well-organized defense allows the team to successfully perform offensive moves as well.

Defensive play is diverse and multi-faceted, focusing on defending the goal, actively fighting for the ball and attacking. Defensive play consists of actions as individual, group and team as attack play.

At the World and European Championships, we see the high level of technical and tactical actions of defenders in the national team, their efforts to throw the ball away from the opponent, and the actions taken on the second floor.

We can see the ineffective actions of the young players participating in the championship of Uzbekistan in the defensive line during the game. In the future, the main reason for the resistance of our national teams in the games will be the loss of players who play in the defense. This can be attributed to the inability to choose the right position to take the ball away from our defenders, the lack of understanding of the defenders in the team game, the fact that they often lose the ball in the air, and the mistakes in the game are obvious. From this, we need to strengthen the efforts of our young players to play in the defensive line, to help them become qualified defenders. The players in the training groups are not well-prepared yet. Their physical, technical, and tactical movements, functional states, and mental processes can be developed and perfected. Young players will need to be properly trained, loaded, and rehabilitated. This means that the technical and tactical efforts of young players are not well formed and much remains to be done. Evidence of this is the data obtained from our pedagogical observations.

In order to determine the dynamics of the effectiveness of technical and tactical actions of 15-16-year-old players during the annual training period, observations were made in their meetings. Children's and youth football school

No. 3 in Bukhara city studied the activities of 15-16-year-old football players. Observations have shown that, on average, over 10 games, young players have many shortcomings in performing almost all technical and tactical actions in the competition. During the game, the balls, which are used more often than other technical movements, often failed to reach the ball to their partners. We selected four players from the experimental and control teams who acted in protective ampoules. Bekberganov Miraziz (right winger), Narziyev Khurshed (left winger), Rayimov Azimjon (center), Azimov Amal (center), Hasanov Abram (right-back), Bobomurodov Nodirjon (left-back), Botirov Sukhrob (central defender), Almeyev Amir (central defender) were chosen from the control group.

It should be noted that Bekberganov Miraziz, a right-wing defender, performed 18 times (SI-72%) in the pre-match movement, and after the study, this figure was 19 (SI-79%). In another defensive technique, the defender averaged 13 times (SI-69%) during the game before the study and 13 times after the study (SI-85%). The technical movement of the ball in the air was recorded an average of 14 times (SI-71%) during the game before the study, and 11 times (SI-82%) after the study.

Another pupil, Narziev Khurshed, is a left-back: he played a total of 14 times (SI-71%) in passing before the match, and after the study, he scored 16 (SI-88%). In the effort to take the ball away from the opponent, the defender averaged 12 times (SI-75%) during the game before the study and 13 times (SI-92%) after the study. The player made an average of 15 times (SI-73%) during the game before the study and 16 times (SI-81%) after the study for the technical action of fighting in the air for the ball.

Central defender Rayimov Azimjan: Before the study, he scored a total of 17 assists (SI-82%) during the game, but after the study, he scored 18 (SI-89%). The defender averaged 5 times (SI-60%) in the game before the study and 7 times (SI-71%) after the study for trying to take the ball away from the opponent. The

technical action of fighting in the air for the ball averaged 10 times during the game (SI-70%) before the study and 10 times after the study (SI-80%).

Another central defender, Amal Azimov, had scored a total of 15 assists (SI-80%) during the game before the study, but after the study, the figure was 15 (SI-87%). The defender averaged 9 times (SI-67%) in the game before the study and 9 times (SI-78%) after the study to take the ball away from the opponent. For the technical action of fighting in the air for the ball, the player averaged 11 times (SI-73%) during the game before the study and 13 times (SI-77%) after the study.

Commenting on the results of the control group (Table 2), the team's right-back Khasanov Abram: before the study, the total number of technical and tactical actions during the game averaged 42 (SI-71%), after the study and 41 (SI-73%). Left-back defender Bobomurodov Nodirjon: Before the study, the total number of technical and tactical moves during the game averaged 47 (SI-72%), and after the study - 43 (SI-74%).

Botirov Sukhrob-Central Defender Results: Before the study, the total number of technical and tactical actions during the game averaged 35 (SI-71%), and after the study - 43 (SI-74%).

Another central defender, Almayev Amir, the average number of technical and tactical moves during the game before the study was 42 (SI-71%) and 43 after the study (SI-70%).

Table 1 - Indicators of technical and tactical actions carried out in the experimental group (10 games)

Actions		Bekberganov Miraziz (right-wing defender)				Narziyev Xurshed (left-wing defender)				Rayimov Azimjon (central defender)				Azimov Amal (central defender)			
		+	-	Total	SI%	+	-	Total	SI%	+	-	Total	SI%	+	-	Total	SI%
Ball passes	1	13	5	18	72	10	4	14	71	14	3	17	82	12	3	15	80
	2	15	4	19	79	14	2	16	88	16	2	18	89	13	2	15	87
Cheating on the opponent	1	1	0	1	100	1	1	2	50	4	1	5	80	3	2	5	60
	2	2	1	3	67	1	0	1	100	5	0	5	100	4	1	5	80
Taking the ball away from the opponent	1	9	4	13	69	9	3	12	75	3	2	5	60	6	3	9	67
	2	11	2	13	85	12	1	13	92	5	2	7	71	7	2	9	78
Fighting in the air for the ball	1	10	4	14	71	11	4	15	73	7	3	10	70	8	3	11	73
	2	9	2	11	82	13	3	16	81	8	2	10	80	10	3	13	77
Shots to the goal	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	2	50	1	1	2	50
	2	1	1	2	50	0	0	0	0	1	0	1	100	1	0	1	100
Total TTA	1	33	14	47	70	31	13	44	70	29	10	39	74	30	12	42	71
	2	38	10	48	79	40	6	46	87	35	6	41	85	35	8	43	81

Note: Results of the 1st study; Results of the 2nd study.

Our observations show the results of 15-16-year-old players, which allows us to assess the level of their technical and tactical Skills. Preliminary results show that the efficiency of all technical and tactical actions of young players in our control group is not high. From this we think it is necessary to pay attention to the educational process.

As a result of the research conducted during the training, the table shows that the results of the experimental group have changed slightly.

In the course of the research, we analyzed a number of calendar and friendly meetings that were part of the training process. We started watching friendly

matches in preparation. We all know that the training period in football takes place in the winter months, because our national championship will come to an end by this time. In summary, the analysis shows that the level of meetings during the preparation period was slightly lower. The physical and technical training of young players in these matches was low. The results of the analysis during the competition are good. If we compare the results with the preparation, it is clear that a much higher result was achieved (Figure 1-2).

Table 2 - Performance of technical and tactical actions in the control group (1 game)

Actions		Xasanov Abram (right wing defender)				Bobomurodov Nodirjon (left-wing defender)				Botirov Suxrob (central defender)				Almeyer Amir (central defender)			
		+	-	Total	CK %	+	-	Total	CK%	+	-	Total	CK%	+	-	Total	CK%
Ball passes	1	11	4	15	73	12	4	16	75	11	3	14	79	12	3	15	80
	2	9	5	14	64	11	2	13	85	13	4	17	76	9	4	13	69
Cheating on the opponent	1	0	1	1	0	1	1	2	50	3	1	4	75	3	2	5	60
	2	1	1	2	50	1	1	2	50	5	1	6	83	3	1	4	75
Taking the ball away from the opponent	1	10	3	13	77	11	3	14	79	3	2	5	60	5	3	8	63
	2	8	2	10	80	12	3	15	80	4	2	6	67	7	3	10	70
Fighting in the air for the ball	1	9	3	12	75	10	4	14	71	7	3	10	70	9	3	12	75
	2	11	2	13	85	8	5	13	62	9	4	13	69	10	4	14	71
Shots to the goal	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	2	50	1	1	2	50
	2	1	1	2	50	0	0	0	0	1	0	1	100	1	1	2	50
Total TTA	1	30	12	42	71	34	13	47	72	25	10	35	71	30	12	42	71
	2	30	11	41	73	32	11	43	74	32	11	43	74	30	13	43	70

Note: Results of the 1st study; Results of the 2nd study

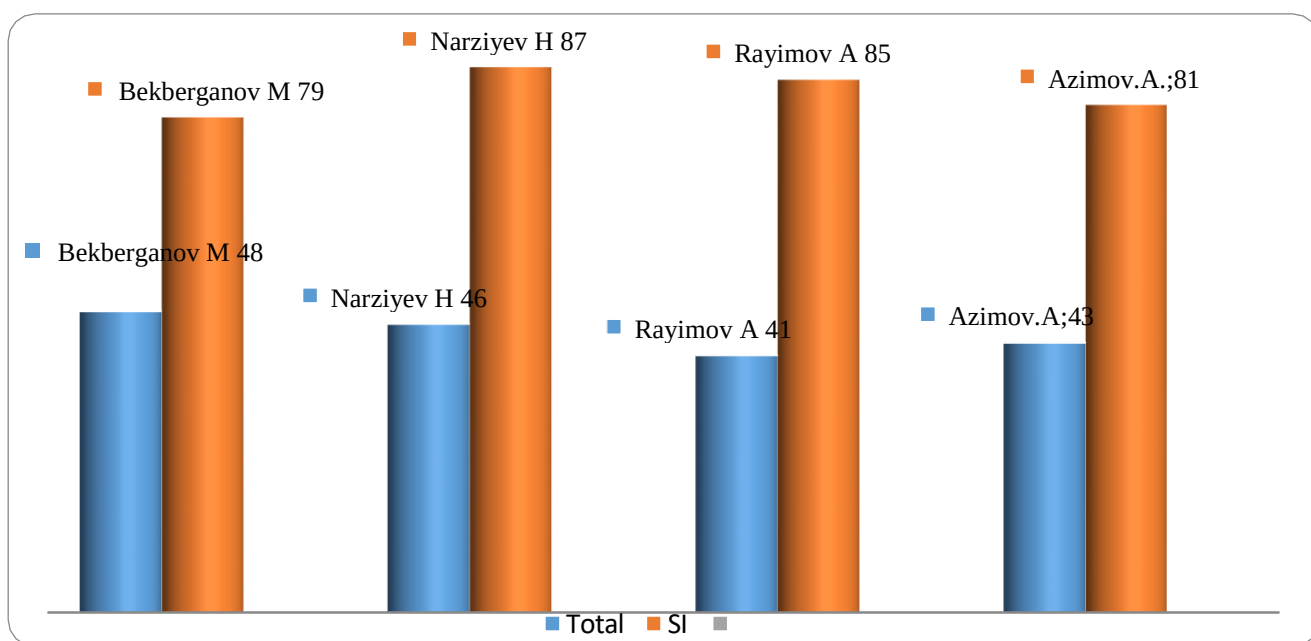


Figure 1 - The total number and effectiveness of technical and tactical actions after the study performed by the players of the experimental group

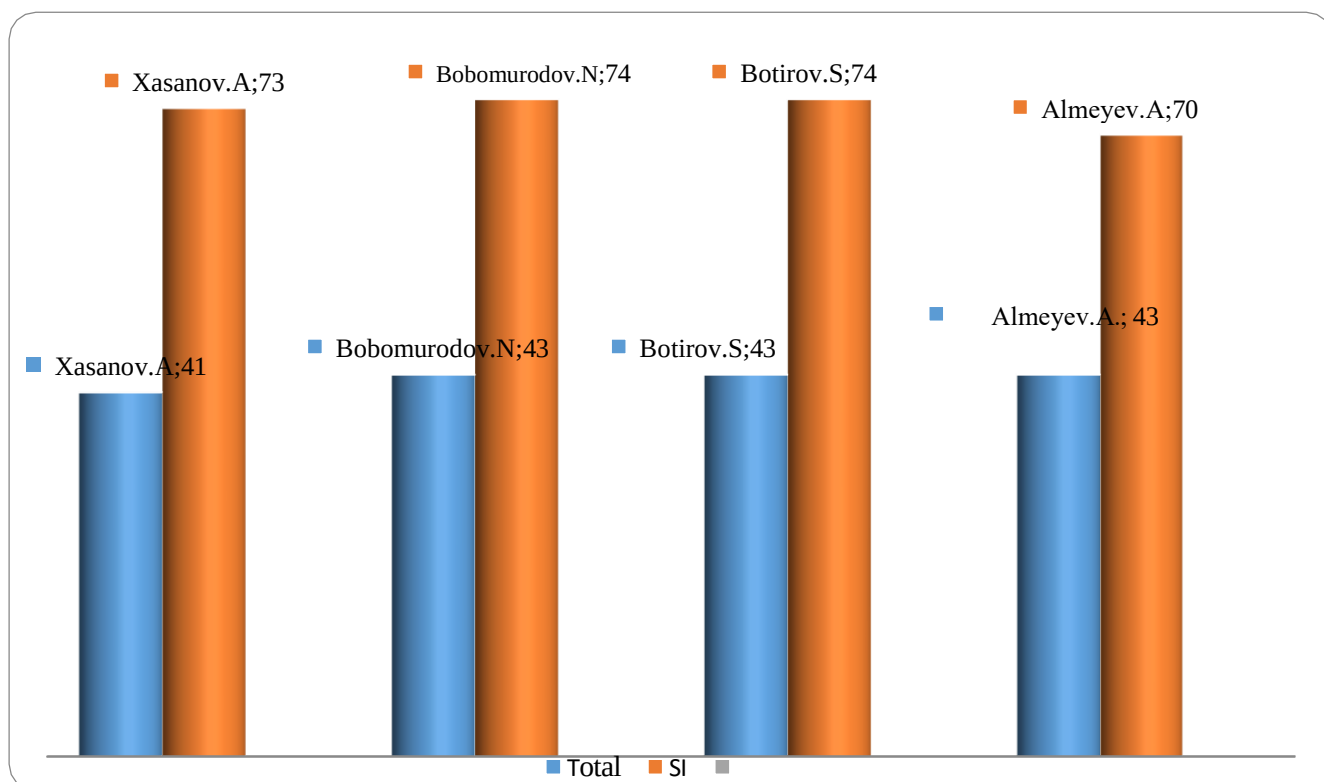


Figure 2 - Number and effectiveness of technical and tactical actions after the research carried out by the players of the control group

Results according to technical performance

In our training, we found that the test results matched the performance of the players during the game. The first test was taken at the beginning of the competition. It was used in 30 m ball running, long-distance kicking, ball play, long-distance manual throwing and intermittent strikes. In the control tests, there was a significant difference in the performance of the players in the control and experimental groups. The control tests, which determine the technical movements obtained, show that the performance of the players is not the same. During the game, the performance of the control group was changed. That is, the results of the players taken as a control group showed a result of 5.02 seconds (X) and the results of the players taken as an experimental group showed a result of 5.11 s.

In addition, the results of long-distance technical movements of the ball in the experimental group were 39.85 m in the control group and 42.65 m in the control group. We found that the experimental group results averaged 20.62 m and 20.45 m.

Preliminary results suggest that the control group players were similar to the test group's results in passing the test criteria. From these results, it was found that the low results of the players in both groups had a negative impact on the effectiveness of technical and tactical actions during the game.

Control tests used to determine technical readiness revealed differences between teams. The players, who were recruited as an experimental group, were found to have deficiencies in the technical training standards, especially in the areas of goal-scoring, goal-scoring and inter-goal-scoring. We have tried to overcome these shortcomings through specially designed exercises in our training. The results of our study are based on the second round of the competition. Here, the control tests, which determine the technical movements, also show that the performance of the players is not the same. In other words, the results in the 30m hurdles control and experimental group were 5.08 s and 4.55 s,

41.55 m and 45.15 m in long-distance kicks, 5.01 s in goal shots between the beams and 4.22 s, throwing the ball from the sideline (out) 21.53m and 22.47.

The results show that at the end of the study there was a difference in the test standards that determine the technical actions of the experimental group compared to the initial data obtained. The results of the players of the team, taken as a control group, did not increase based on the planned training.

Summarizing the results, we found that the methods and tools developed by us and involved in the training had an impact on the performance of the players of the experimental group. Pedagogical observations also show that the growth of these results also affected the growth of technical and tactical movements during the game.

Table 3 - Control indicators (X) to determine the technical readiness of the initial research

№	Test standards	Results of the control group		
		Before the study	After the study	Change
1.	Carrying the ball for 30 m	5,11	4,55	0,56*
		5,02	5,08	0,06**
2.	Long-distance kick	39,85	45,15	5,3
		42,65	41,55	1,1
3.	Shot through the barriers	4,52	4,22	0,3
		5,05	5,01	0,04
4.	Entering the ball from the sideline)(out)	20,62	22,47	1,85
		20,45	21,53	1,08

*Note: ** control group*

Conclusions

In summary, the analysis shows that the level of meetings during the preparation period was slightly lower. The physical and technical training of young players in these matches was low. The results of the game, which were analyzed during the competition, were good. Compared to the results of the preparatory period, it is clear that a much higher figure has been achieved.

From the results we can conclude that the pedagogical observations among the first 15-16-year-old players revealed that they had many errors in the delivery

of the ball. This, in turn, is one of the major shortcomings in the implementation of tactical moves. We were impressed by the fact that in the experimental group, we did not focus on physical and technical movements, but introduced our tools using tactical movements, such as wall-to-wall and cross-cutting techniques, as well as simple to complex transitions. The results show that at the end of the study there was a difference in the test standards that determine the technical actions of the experimental group compared to the initial data obtained. The results of the players of the team, taken as a control group, did not increase based on the planned training. Summarizing the results, we found that the methods and tools developed by us and involved in the training had an impact on the performance of the players of the experimental group. Pedagogical observations also show that the growth of these results also affected the growth of technical and tactical movements during the game.

REFERENCES

1. Ilxomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1314-1320.
2. Muminov F. PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.
3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
4. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338

5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

УДК: 35.088.6

MILITARY PHYSICAL TRAINING

Larkova Elena Alexandrovna, student, Grishchuk Artyom Valerievich, scientific advisor, assistant, Sevastopol State University, Russia, Sevastopol

Abstract. In this article, physical training is considered as one of the main subjects of combat training, an important and integral part of military training and education of servicemen of the Armed Forces. The results of the study allow us to consider military physical training as the formation of skills and abilities, the development of physical qualities of military personnel, necessary primarily for the effective performance of assigned tasks for their combat purpose. To achieve the goal and objectives, a theoretical (reading literature, searching for information on the Internet on this topic) research method is used.

Keywords: physical training, Armed Forces, Endurance, military - physical training, military personnel, military service.

Before we move on to the main topic of the article, it's worth figuring out what is physical fitness? Why is it so important for a person?

So, physical training is a purposeful process of developing physical qualities that a person needs to learn various physical exercises and the ability to apply them in everyday life.

What qualities should a person have in order to engage in physical training? Here are a few of the qualities:

1. Strength is a quality that makes it possible to overcome external resistance well due to the tension of human muscles.
2. Speed is a quality that allows you to perform movements in a short time.

3. Endurance is a quality that allows a person to perform work with a moderate load. Usually, endurance is an important quality when you need to perform certain loads that last for a long time.

4. Flexibility is the quality by which movements are performed with the greatest amplitude.

5. Dexterity is a quality thanks to which a person is able to quickly master complex coordination, movements and rearrange his activities depending on the conditions.

6. Coordination of movements is a quality that allows you to master and perform complex motor actions quickly, without mistakes and unnecessary muscle tension [3].

Physical training helps a person to develop strength and endurance, agility, speed, etc. Only a comprehensive and well-coordinated approach will help a person achieve a pronounced effect. General physical fitness tends to favorably affect not only physiology, but also psychological health, behavioral factors and emotional state. It is important that the workouts are regular and correct.

To engage in general physical training, first of all, should be engaged in those who are often ill, have posture disorders. Playing sports allows you to throw out excess energy and gain calmness, as well as self-confidence [1].

Having got acquainted with the definition of general physical training, we can move on to the topic of the article: Military physical training.

Physical training is a purposeful controlled process of physical development and improvement of military personnel, carried out taking into account the peculiarities of their military professional activities.

One of the important goals of physical training in the Armed Forces is to ensure the necessary level of physical readiness of military personnel to perform combat missions and other tasks in accordance with their purpose.

General tasks of physical training of military personnel:

Место и роль физической культуры в современном обществе

- Development and continuous improvement of endurance, strength, speed and agility;
- Formation of skills in cross-country movement on foot and on skis, in overcoming natural and artificial obstacles, hand-to-hand combat, military - applied swimming;
- Formation of a healthy lifestyle [2].



Physical training of military personnel is aimed at:

- Those undergoing military service under a contract, maintaining their physical fitness in accordance with the requirements of military service, its organization and conduct;
- Urgent military service and those serving in the reserve of the Armed Forces - solving general and special tasks related to the peculiarities of their combat mission, increasing and maintaining a high level of efficiency, instilling the need for systematic physical exercise and sports;
- Cadets, students of military educational institutions - solving general and special tasks, mastering theoretical knowledge, organizational and methodological skills during classes of all forms of physical training;
- Physical training of female servicemen undergoing military service under a contract - improving general physical fitness, strengthening health, taking into account the nature of official activity and the characteristics of the body [4].

Physical training contributes to:

- to increase the body's resistance to the effects of adverse factors of military professional activity and the environment;

- education of mental stability, self-confidence, determination, courage and determination, initiative and resourcefulness, perseverance and perseverance, endurance and self-control;
- formation of readiness of military personnel to endure extreme physical and mental stress during the preparation and conduct of hostilities;
- Physical training should contribute to improving the military-special preparedness of personnel, improving the combat coherence of military units;
- In the process of physical training, special knowledge, organizational and methodological skills and abilities are formed [2].

The content of physical training depends on the state affiliation of the armed forces, but in general they have similar features. In all armies of different countries, close attention is paid to physical training. Depending on the state, it has its own characteristics due to the structure of the armed forces, the recruitment system, military traditions and other factors.

The forms of physical training include:

1. Morning physical exercises;
2. Training sessions;
3. Physical training in the process of combat training.

Morning physical exercise is a daily activity scheduled in the daily routine except weekends and holidays. It is usually carried out some time after the lifting of personnel in the open air according to the options that alternate.

Training sessions are the main form of physical training and spend several hours a week in the form of practical (educational and methodical, training, instructor-methodical, ostentatious) and theoretical classes.

Practical classes are conducted both comprehensively and in separate sections of physical training and may consist of the following items:

1. accelerated movement (walking) and athletics (running);
2. gymnastics and athletic training;
3. ski training;

4. overcoming the obstacle course;
5. military-applied swimming;
6. hand - to - hand combat;
7. sports and outdoor games.

In the process of combat training, physical training is carried out to preserve the operability of personnel and create conditions for their active recreation in conditions of duty, during long-term movement in vehicles, during long trips in surface ships and submarines, while in field fortifications and shelters, as well as when moving to places of employment (ranges, shooting ranges) and back to the point of permanent deployment.

The organization of sports work in military units includes mass sports and the training of national teams of the unit and aims to increase the level of physical fitness and sportsmanship, as well as the organization of meaningful leisure of military personnel [5].

Military physical training is also prepared in military educational institutions.

Physical training of students and cadets of military educational institutions is aimed at mastering theoretical knowledge, command and organizational and methodological skills and abilities in guiding the process of physical improvement of military personnel, its organization and conduct.

Physical training should contribute to the education of students and cadets of military educational institutions of the habit of independent and systematic physical exercises [6].

The organization of physical training and control over its implementation are the direct responsibility of commanders (chiefs), their deputies, staffs, educational work bodies. Directly, methodical work and organizational work on physical training are carried out by full-time specialists in physical training and sports (instructors, head of physical training) of military units and other formations [5].

Physical culture and sport are considered as one of the most important means of educating a person who harmoniously combines spiritual wealth, moral purity, physical perfection, contributing to the formation of a versatile personality.

В процессе занятий физической культурой и спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска, вырабатывается смелость, сила, быстрота, осмотрительность и умение не сдаваться.

In the process of physical education and sports, the will and character are tempered, the ability to manage oneself is improved, to quickly and correctly navigate in a variety of difficult situations, to make timely decisions, to take reasonable risks or refrain from taking risks, courage, strength, speed, prudence and the ability not to give up are developed.

References:

1. БизнесONLINE - URL: <https://www.business-gazeta.ru/article/502140> (Дата обращения: 29.04.2022)
2. НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (НФП-2009) - URL: <https://shtab.su/konspekt/fizicheskaya-podgotovka/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-v-vooruzhennyx-silax-rossijskoj-federacii-nfp-2009.html> (Дата обращения: 29.04.2022)
3. Российская электронная школа - URL: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/> (Дата обращения: 29.04.2022)
4. Физическая подготовка в Вооруженных Силах - URL: https://otherreferats.allbest.ru/war/00550454_0.html (Дата обращения: 29.04.2022)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Абдуллаев Ш.Д.	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
Аладьева Н.В., Василюк А.А.	МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ	12
Аладьева Н.В.	ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	19
Андрианов М.В., Карпов В.Н.	МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	27
Аниськова О.Е., Ромбальская А.Р.	К ВОПРОСУ О РАСПРОСТРАНЕННОСТИ БАРОТРАВМЫ ЗУБОВ У ДАЙВЕРОВ	34
Аринчина Н.Г., Аниськова О.Е.	СПОРТИВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА	42
Балабан А.П., Воюш П.В., Подоматько А.А.	СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	50
Бежецкий С.Н., Терницкая С.В.	АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)	54
Безверхий В.В., Строшкова Н.Т.	МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	59
Беляев Н.Г., Харина Е.И., Власов А.А., Демиденко В.Н.	МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КЛЕТОК КРОВИ И МИКРОБНЫЙ ЦЕНОЗ КИШЕЧНИКА В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ К МЫШЕЧНЫМ НАГРУЗКАМ И ПРИЕМА ПРЕПАРАТА ЭМБРИОНАЛЬНОЙ ТКАНИ ПТИЦ	64
Бервинова Л.С., Хагай В.С.	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ	70
Боброва Г.В.	ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЗАДАЧАХ ПРИОБЩЕНИЯ К	77

	ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ В ПОСТОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	
Бутыч Н.С., Морозова Т.С. Волкова Ю.В., Строшкова Н.Т.	РОЛЬ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА УПРАВЛЕНИЕ СИСТЕМОЙ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ГОРОДЕ СЕВАСТОПОЛЕ	84 91
Восковский С.А.	ПРОБЛЕМАТИКА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ	97
Воюш П.В., Ярец Г.Г.	ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИЗУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ГАНДБОЛА	105
Ганжа В.П., Строшкова Н.Т.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	110
Глинчикова Л.А., Федулина И.Р.	РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	116
Горобей В.В., Щекин Д.В., Строшкова Н.Т.	МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ БОКСА	122
Григоревич И.В., Поляков Г.В.	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ЕГО УЛУЧШЕНИЯ	128
Григоревич И.В., Поляков Г.В.	РОЛЬ УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ	134
Долгова А.С., Строшкова Н.Т.	МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ КАНОИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	139
Егорычев А.О., Мещеряков С.П.	ПРИМЕНЕНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ	146
Жаброва Т.А., Моргунова Е.В.	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ТАМОЖЕННОГО ДЕЛА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	154
Зайцева А.А., Зайцев А.А.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СИСТЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ	163

Место и роль физической культуры в современном обществе

Зверева С.Н.	ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ В ЖЕНСКОМ БИАТЛОНЕ	168
Зверева С.Н., Утробина Н.С.	ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	178
Ибрагимов А.К.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	186
Иванова В.А., Строшкова Н.Т.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МУЖЧИН 25-30-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	195
Иванова К.А., Строшкова Н.Т.	ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	201
Ильин Н.В., Строшков В.П.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	206
Изратова А.Е., Рябцев С.М., Жмурова Т.А.	ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»	213
Кадиров Р.Х.	АКТИВИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ СТУДЕНТОВ В ЭЛЕКТРОННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	222
Канареева О.И.	ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА	231
Киселев С.А., Строшкова Н.Т.	СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АРМРЕСТЛЕРОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ	239
Корепанов А.Л., Бобрик Ю.В., Новикова Д.М., Захарова В.В.	ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ	244
Круталевич М.М., Онищук О.Н., Шахлай А.М., Хадасевич О.И.	ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПО МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ	254

Место и роль физической культуры в современном обществе

Кукель А.А., Круталевиц О.П.	ОТНОШЕНИЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	262
Лебедева Е.Г., Митрофанова А.Г.	ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	268
Лешкевич С.А., Лешкевич В.А., Каргина С.Ю., Лешкевич А.С.	ПОВЫШЕНИЕ ЗНАНИЙ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ С УЧЕТОМ ТЕКУЩЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	275
Лукьяненко В.П., Дрейбант А.А.	ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ САЛИНГ СИСТЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	281
Магомедов Р.Р., Галкина М.В.	ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	287
Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б.	ГЛОБАЛЬНЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	300
Мамонтова Е.А., Строшкова Н.Т.	МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	309
Маъмуров Б.Б., Хамраев И.Т.	ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА УЗБЕКИСТАНА В СФЕРЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	314
Мануйленко Э.В., Матвиевская Е.С.	ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ЭКОНОМИКИ	327
Марандыкина О.В., Онофрей К.С.	СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	335
Махнутин С.А., Федорова Т.А.	АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛИЦ СТАРШЕ 25 ЛЕТ	344
Маюрова И.А., Попова Д.Д.	ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ГОРОДЕ СЕВАСТОПОЛЕ И РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ	351
Мезенчук А.И., Кубряк О.В.	СТЕРЕОЗРЕНИЕ КАК МАЛОИССЛЕДОВАННЫЙ ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СПОРТЕ	358

Митусов В.В., Дутикова С.В.	ИННОВАЦИОННЫЙ ONLINE МОДУЛЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ	366
Митусова Е.Д., Гутников Г.Ю.	ОРИЕНТИРЫ ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	375
Мишин А.А., Строшкова Н.Т.	МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	383
Мхце Б.А., Савин Д.И., Стрельников Р.В.	КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОРОКОМ СЕРДЦА	390
Нагаева Е.И., Бирюкова Е.А., Назаренко И.С., Юкало Е.В., Кочанова Д.Е.	РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ ЧИРЛИДЕРОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	397
Нитшаева Ю.В., Строшкова Н.Т.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ОБРАЗОВАЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, КАК АЛЬТЕРНАТИВА КЛАССИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	404
Пак О.В., Самитина Е.А.	ПЕДАГОГИКА И СПОРТ: ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	410
Поликарпова Л.С., Балабан А.П., Чулкова О.С.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	416
Прокопенко Б.В., Щекин Д.В., Строшкова Н.Т.	МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В БРЕЙК-ДАНСЕ	422
Рахмонов Р.Р.	СОСТАВ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК И ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ ГОДОВОЙ ПОДГОТОВКИ	427
Репка В.Ю., Котченко Ю.В.	ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	434

Ротерс Т.Т.	ПРОБЛЕМА ПОСТРОЕНИЯ МОНИТОРИНГА ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЙ	442
Сопин О.В.	ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	448
Тарасюк Ю.В., Строшкова Н.Т.	РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С КОГНИТИВНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	458
Тимофеева Е.А., Климанова Т.Г.	ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ВО ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ	463
Тураев М.М., Исломов Э.Ю.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	470
Тычинин Н.В., Цандыков В.Э.	ПРИВЛЕЧЕНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ И СОЗДАНИЕ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ЛИГ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	477
Фарманов У.А.	МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА В КОРЗИНУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА	483
Фарманов У.А.	ФОРМЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	491
Фатуллаева М.А.	СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРЫЖКОМ, В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	499
Фатуллаева М.А., Дустов Б.А.	МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	504
Федорова В.О., Строшкова Н.Т.	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ)	512
Филь В.В., Луценко Е.В., Соколова И.Ю.	СОСТОЯНИЕ НИКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ ВОЛОГОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА	518

Место и роль физической культуры в современном обществе

Фролова Т.С., Тимофеев В.Д., Елютин Ю.В. Фурманов А.Г.	АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	525 530
Хамидов О.Х., Маъмуров Б.Б.	СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ	538
Цандыков В.Э.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	548
Черепанов К.Н.	ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ УЧАЩИХСЯ	557
Чуйкова М.В., Хагай В.С.	МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	565
Швец Г.В., Тимофеева Е.А.	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	573
Шкулева Н.В., Касьяник К.В., Шкулева А.А.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА	579
Abdullayev M.J.	DYNAMICS OF PHYSICAL TRAINING FOR GRADE 3 GIRLS IN ATHLETIC SPORTS CLUBS	590
Abdueva S.S.	ISSUES OF DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS	599
Abdueva S.S., Hasanov O.U.	USE OF INNOVATIVE METHODS IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS	603
Khalmuhamedov R.D.	PREPARATION CHARACTERISTICS OF BOXERS AT THE STAGE OF THE COMPETITION	607
Muminov F.I.	THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE VOLUME AND QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS' PERFORMANCE	612
Larkova E.A., Grishchuk A.V.	MILITARY PHYSICAL TRAINING	623

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РЕКРЕАЦИЯ. СПОРТ

**Материалы VI Международной научно-практической
конференции «Место и роль физической культуры в
современном обществе»
(25-28 мая 2022 г. г. Севастополь)**

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 18.08.2022 г.
Формат 60х84/16. Усл. печ.л. 216 а4
Бумага офсетная. Тираж 300 экз. Зак. № 21.