Севастопольский государственный университет

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РЕКРЕАЦИЯ. СПОРТ

Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе»

(29 мая-01 июня 2024 г.)

Севастополь 2024

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

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе» (29 мая-01 июня 2024 г.)

Севастополь

2024

УДК 796.01(06)
ББК 75.1я43
М53

Место и роль физической культуры в современном обществе, Международная научно-практическая конференция (8 ; 2024 ; Севастополь)

М53 Физическая культура. Рекреация. Спорт : материалы VIII Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе», 29 мая - 01 июня 2024 г. / Министерство науки и высшего образования РФ, Севастопольский государственный университет ; [отв. ред. В. П. Строшков]. – Севастополь : Интерактивные технологии, 2024. – 492 с. – ISBN 978-5-6051995-5-7.

Сборник «Физическая культура. Рекреация. Спорт» включает тексты научных статей участников VIII Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе», проводимой кафедрой «Физвоспитание и спорт» Института фундаментальной медицины и здоровьесбережения ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет». Представлены материалы по актуальным проблемам здоровьесбережения и здоровьеразвития, физического воспитания, комплексного контроля и мониторинга физического здоровья и спортивной подготовленности в образовательных учреждениях, методики коррекции функционального и ресурсного состояния организма спортсменов на этапах спортивной подготовки. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

УДК 796.01(06)
ББК 75.1я43

ISBN 978-5-6051995-5-7

© Севастопольский государственный университет, 2024

РЕЗОЛЮЦИЯ
VIII Международной научно-практической конференции
(29 мая - 01 июня 2024 г., г. Севастополь)
МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

29 мая – 01 июня 2024 года в ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» состоялась VIII Международная научно-практическая конференция «Место и роль физической культуры в современном обществе».

Организаторы Конференции – Федеральное государственное автономное образовательной учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», Институт фундаментальной медицины и здоровьесбережения, кафедра «Физвоспитание и спорт» Севастопольского государственного университета, Высшая школа физической культуры и спорта Балтийского федерального университета им. И. Канта, Бухарский государственный педагогический институт (республика Узбекистан).

Основание для проведения Конференции: приказ по Севастопольскому государственному университету № 1148-п от 14.05.2024 г.

Председатель организационного комитета Конференции – Строшков Валерий Пантилеймонович, 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 – Маъмюров Баходир Бахшуллоевич, ректор Бухарского государственного педагогического института, 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 – 130 человек из 35 организаций, включая 29 университетов, Калининграда, Москвы, Ставрополя, Саратов, Ялты, Севастополя, Читы, Вологды, Санкт-Петербурга, Белгорода, Екатеринбурга, Коломны, Кемерово, Луганска, Смоленска, Томска, Краснодара, Чайковского, Минска (Беларусь).

Среди участников конференции 8 докторов наук, 40 кандидатов наук, представляющих Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, Ставропольский государственный педагогический институт, Московский государственный лингвистический университет, Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского в г. Ялта, Севастопольский государственный университет, Вологодский государственный университет, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», Институт физической культуры и спорта, СГУ им. Н.Г. Чернышевского, Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Санкт-Петербургский политехнический университет

Петра Великого, Белгородский национальный исследовательский университет, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А., Черноморское высшее военно-морское училище имени П.С. Нахимова, Государственный социально-гуманитарный университет, Кемеровский государственный университет, Луганский государственный педагогический университет, Калининградский государственный технический университет, Смоленский государственный университет спорта, Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени А. К. Серова, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка.

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;
- современное состояние адаптивного физического воспитания, адаптивной физической реабилитации и здоровьесбережения.

Программа конференции состояла из 10 пленарных докладов и работы в шести 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.

5) Активизировать сотрудничество Института фундаментальной медицины и здоровьесбережения ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» с организациями и учебным заведениями, занимающимися физкультурно-спортивной, рекреационной и оздоровительной работой на территории Российской Федерации и стран ближнего зарубежья.

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

Председатель Оргкомитета	В.П. Строшков
Сопредседатель Оргкомитета	В.К. Пельменев
Сопредседатель Оргкомитета	Б.Б. Маъмюров

УДК 796.37

X МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС «ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ, МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ», посвящённый 80-летию основателя физкультурного образования Калининградской области, учредителю конгресса В.К. Пельменева

***Пельмёнев Виктор Константинович**, доктор педагогических наук, профессор, **Глинчикова Лариса Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия*
loraglin@mail.ru

Аннотация. В статье представлен отчет о проведении X международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация», посвящённого 80-летию основателя физкультурного образования Калининградской области, учредителя конгресса В.К. Пельменева, который проходил с 25 по 28 апреля 2024 года в Калининграде.

Ключевые слова: физкультурное образование, содержание образования, прикладная направленность, физическая культура, цифровизация.

X INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONGRESS «PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION: CONTENT, DIRECTION, METHODS, ORGANIZATION», dedicated to the 80th anniversary of the founder of physical education in the Kaliningrad region, the founder of the congress V.K. Pelmenev

***Pelmenev Viktor Konstantinovich**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, **Glinchikova Larisa Aleksandrovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia*

Annotation. The article presents a report on the X international scientific congress “Problems of physical education: content, focus, methodology, organization”, dedicated to the 80th anniversary of the founder of physical

education in the Kaliningrad region, founder of the congress V.K. Pelmenev, which took place from April 25 to April 28, 2024 in Kaliningrad.

Keywords: physical education, content of education, applied orientation, physical education, digitalization.

С 25 по 28 апреля 2024 г. в г. Калининграде на базе Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта прошел X Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация», посвящённый 80-летию основателя физкультурного образования калининградской области, учредителю конгресса В.К. Пельменева.

Конгресс проводился по плану Министерства спорта Российской Федерации и плана научно-исследовательской деятельности ФГАОУ ВО БФУ им. И. Канта на 2024 год. Непосредственными организаторами выступили Высшая школа физической культуры и спорта образовательно-научного кластера «Институт образования и гуманитарных наук» ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта», Министерство спорта Калининградской области, Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз», Научно-исследовательская лаборатория «Центр спортивных технологий»

Востребованность тематики конгресса и актуальность обсуждаемых проблем доказана историей его существования. Так, Первый конгресс был проведён в 2009 году в Белгородском государственном университете (г. Белгород, Россия); второй и третий конгрессы – в 2011 и 2013 годах в Балтийском федеральном университете имени Иммануила Канта (г. Калининград, Россия); четвёртый конгресс – в 2015 году в Уральском государственном университете физической культуры (г. Челябинск, Россия); пятый конгресс – в 2018 году в Крымском федеральном университете имени В.И. Вернадского (г. Симферополь, Россия); шестой и

седьмой конгрессы – в 2021 и 2022 годах в Воронежской государственной академии спорта (г. Воронеж, Россия); восьмой конгресс – в 2022 году в Санкт-Петербургском университете МВД России (г. Санкт-Петербург, Россия); девятый – в 2023 году в Северо-Восточном федеральном университете имени М.К. Аммосова (г. Якутск, Россия).

В адрес оргкомитета поступило более 300 заявок для участия в работе конференции. В очной работе конгресса приняли участие 327 специалистов из 34 городов Российской Федерации, а также из Республики Беларусь и Китайской Народной Республики, в том числе: представители физкультурных и педагогических вузов, классических университетов, средних специальных учебных заведений, ведущие тренеры и учителя физической культуры, сотрудники федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти.

Конгресс проходил в офлайн и онлайн форматах в течение четырех рабочих дней. Участников Конгресса приветствовали: д-р философ. наук, профессор ректор БФУ им. И.Канта А.А. Федоров, заместитель председателя правительства Калининградской области – министр спорта Калининградской области Н.С. Ищенко, декан факультета физической культуры и спорта Брестского государственного университета имени А.С Пушкина С.А. Сурков (Беларусь), заведующий кафедрой теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины Е.В. Осипенко (Беларусь).

На пленарном заседании обсуждались вопросы содержания основных профессиональных образовательных программ высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физкультурное образование» в физкультурных вузах России; вопросы прикладной направленности средств физической подготовки на примере профессиональной деятельности космонавтов; вопросы создания электронных средств контроля спортивной подготовленности обучающихся вузов. Кроме того, в связи с юбилейным

номером конгресса в докладе учредителей была рассмотрена ретроспектива ранее проведённых девяти форумов и обозначены перспективы развития тематики по проблемам физкультурного образования. В заключительной части пленарного заседания была проведена панельная дискуссия, в ходе которой были озвучены мнения ведущих учёных в сфере физкультурного образования по трём актуальным вопросам: развитие искусственного интеллекта, развитие науки в сфере профессионального физкультурного образования, роль физической культуры в воспитании человека.

На пленарном заседании обсуждались вопросы управления инновационными процессами, следования технологическим трендам, формирования цифровых сред для физкультурно-спортивной экосистемы образовательных организаций, принятия решений развития и использования современных технологий в образовательном и учебно-тренировочном процессах, поиска и обсуждения подходов совершенствования физического воспитания и системы студенческого спорта в современных условиях глобальной цифровизации образования, использования и развития инновационных технологий (рис.1).

Рисунок 1 − Пленарное заседание конференции

Особое внимание в работе конгресса уделено модернизации системы непрерывного профессионального и неспециального физкультурного

образования, а также направленности и содержанию профессионального физкультурного образования на различных уровнях обучения.

Обсуждены вопросы медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры для различных возрастных групп населения. Подробно представлена специфика построения физкультурного образования в оздоровительной и адаптивной физической культуре раскрыты особенности подготовки специалистов для работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Большой интерес и активное обсуждение во время секционной работы конгресса вызвали вопросы влияния дистанционного режима на снижение двигательной активности не только студентов всех направлений подготовки, но и преподавателей физической культуры; развития целесообразной цифровизации в физическом воспитании, оздоровительной и адаптивной физической культуре; важности формирования у будущих педагогов компетенций по учебно-методическому обеспечению преподавания физической культуры с использованием современных информационных ресурсов и компетенций проектной деятельности; необходимости научного обоснования вариантов построения двигательной активности различных групп населения в условиях ограниченного пространства; содержания и методики проведения занятий в оздоровительных группах и группах лечебной физической культуры; значимости расширения подвижной игровой деятельности в физическом воспитании и досуге детей дошкольного и младшего школьного возраста; заметного увеличения количества детей, характеризуемых психологами как «высокочувствительные дети».

Министр спорта Калининградской области Н.С. Ищенко возглавила Круглый стол по вопросам развития студенческого спорта на территории Калининградской области, в ходе которого были представлены сведения о

спортивных достижениях спортсменов, обучающихся в образовательных учреждениях, об актуальных проблемах и перспективах дальнейшего развития студенческого спорта. Дискуссионные вопросы круглого стола продолжили обсуждаться на секционном заседании «Спорт в системе физкультурного образования. Прикладные аспекты физкультурного образования в профессиональной и экстремальной деятельности».

В рамках конгресса были проведены мастер-класс по использованию биометрической платформы при анализе локомоторного аппарата и открытая лекция «Медиаобразование спортсменов и тренеров: развитие навыков взаимодействия со СМИ и продвижения личного бренда», а также организовано учредительное собрание по созданию Ассоциации учителей физической культуры Калининградской области и проведена. Впервые в истории конгрессов по физкультурному образованию его участникам была предложена беговая экскурсия по городу «От Коперника до Канта».

Отдельно была представлена студенческая секция, на которой обучающиеся разных уровней образования представили результаты своих исследований. Оживленный интерес участники секции проявили к докладам на темы дистанционного изучения физической культуры и прикладной физической подготовки в вузах системы МВД, а также психологической подготовки спортсменов и особенностей занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Значимым стало предложение участников секции продолжить работу по проведению подобных форумов на постоянной основе с участием студентов (рис.2).

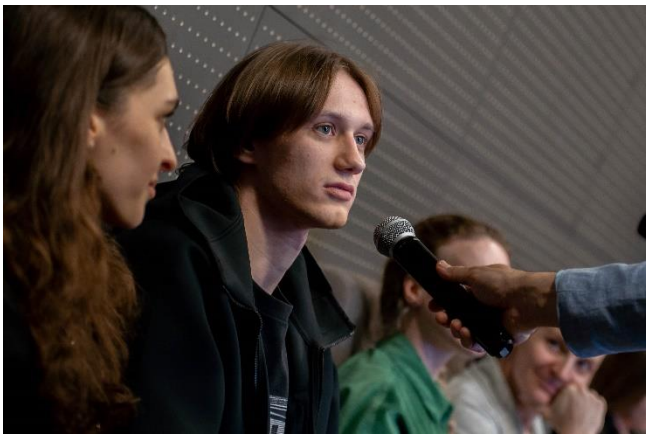

Рисунок 2 − Работа студенческой секции

В окончании работы конгресса участники приняли заключительную резолюцию. С целью дальнейшего совершенствования системы физкультурного образования X Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» постановили:

1) Продолжить аналитические исследования по сопоставлению и обобщению опыта наполнения содержания физкультурного образования от периода его зарождения к периоду современной России, которые могут способствовать возрождению фундаментальности физкультурного образования.

2) Признать перспективными междисциплинарные и интегративные исследования в сфере физической культуры и спорта, а также привлечение к ним студентов, обучающихся по разным направлениям подготовки.

3) Признать в качестве перспективной тенденцию к цифровизации физкультурного образования. Отметить внедрение цифровых интеллектуальных технологий в образовательный процесс и в практику физкультурно-спортивной деятельности, в связи с чем инициировать пересмотр содержания профильных дисциплин с целью формирования метапредметных навыков в области применения цифровых технологий.

4) Предложить установить обязательный минимум объёма изучения практических дисциплин по линии теории и методики обучения базовым видам спорта в системе подготовки физкультурных кадров, поскольку тенденция снижения данного показателя в некоторых вузах до одной зачётной единицы (36 часов) критически сказывается на компетентности выпускников.

5) Признать значимыми научные исследования по проблеме целесообразности внедрения в образовательный процесс вузов по дисциплинам по физической культуре и спорту компьютерных видов спорта, включая фиджитал дисциплины, в связи с обусловленным ими риском ещё большего снижения двигательной активности студентов.

6) Признать, что переподготовка кадров в сфере физической культуры и спорта должна осуществляться только на базе вузов, осуществляющих подготовку физкультурных кадров.

7) Признать целесообразным введение института наставничества в подразделениях, осуществляющих физическую подготовку молодёжи.

8) Признать необходимость разработки методических рекомендаций по организации занятий по физической культуре для иностранных студентов.

9) Предложить изменить в ФГОС-4 формулировку «академические» на «аудиторные» занятия и установить предельную численность учебной группы на практических занятиях – не более15 человек.

10) Предложить Министерству Просвещения вернуть третий урок физической культуры в школе и второе занятие по физической культуре в учреждения СПО.

11) Признать вопросы терминологической корректности ключевыми для эффективного функционирования системы физкультурного образования. В связи с этим рекомендовать возобновить научный конгресс

«Термины и понятия в сфере физической культуры» с целью выработки единой, однозначно воспринимаемой, полно отражающей сущность явлений терминологии. В случае невозможности возобновления конгресса включить данное проблемное поле в тематику работы XI конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» в качестве одного из направлений.

12) Итоги работы X Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» осветить в ведущих периодических изданиях по физической культуре.

Участники конгресса отметили высокую значимость представленных специалистами материалов и разработок. По итогам конференции планируется издать электронный сборник материалов, где будут представлены доклады участников по научным направлениям, обсуждаемым на секционных заседаниях конгресса.

Участники конференции признательны министру спорта Российской Федерации Олегу Васильевичу Матыцину, министру спорта Калининградской области Наталье Сергеевне Ищенко, ректору Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта Александру Александровичу Федорову и первому вице-президенту Российского студенческого спортивного союза Роману Михайловичу Ольховскому за поддержку и содействие в организации мероприятия на высоком уровне, развития образования и науки в сфере физической культуры и спорта.

Организационный комитет выражает благодарность руководству и коллективам учреждений, которые приняли участие в подготовке и проведении конференции.

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПРИНТУ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

***Зеленский Константин Григорьевич**, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь, Россия, ardf_zelenskii@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности построения учебно-тренировочного процесса и проведения соревнований по спринту в спортивной радиопеленгации для юных спортсменов младшего школьного возраста 9–10 лет. Установлено, что наиболее прочное усвоение фундаментальных навыков и приемов оперативной радиопеленгации происходит при включении в программу тренировки, начиная с первого года начальной подготовки, простых внутришкольных и внутригрупповых соревновательных дистанций по спринту. Применять соревновательные упражнения в классических дисциплинах спортивной радиопеленгации для юных спортсменов младшего школьного возраста не целесообразно.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, начальная подготовка, спринт, внутришкольные и внутригрупповые соревнования, режимы работы радиопередатчиков.

FEATURES OF SPRINT COMPETITIONS FOR YOUNG ATHLETES IN SPORTS RADIO DIRECTION FINDING

***Zelensky Konstantin Grigoryevich**, Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol*

Annotation. The article discusses the features of the construction of the educational and training process and the conduct of sprint competitions in sports radio direction finding for young athletes of primary school age 9-10 years. It has

been established that the most solid assimilation of fundamental skills and techniques of operational radio direction finding occurs when simple intra-school and intra-group sprint competition distances are included in the training program, starting from the first year of initial training. It is not advisable to apply competitive exercises in the classical disciplines of sports radio direction finding for young athletes of primary school age.

Keywords: sports radio direction finding, initial training, sprint, intra-school and intra-group competitions, modes of operation of radio transmitters.

Введение

В виде спорта «радиоспорт» спортивная радиопеленгация (СРП) представлена четырьмя дисциплинами – двумя «классическими» на 3,5 и 144 МГц, спринтом и радиоориентированием, которые в свою очередь характеризуются разнообразными требованиями, предъявляемыми к спортивной подготовленности спортсмена.

Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «радиоспорт» на этап начальной подготовки, зачисляются юные спортсмены с 9-ти летнего возраста. При этом, к участию в официальных спортивных соревнованиях по радиоспорту спортсмен может допускаться только со 2-го года обучения. Однако по мнению специалистов, участие юных спортсменов в простых соревнованиях начиная с первого года обучения является важным элементом мотивации к занятиям спортом, необходимым компонентом тренировочного процесса, а также средством контроля за уровнем подготовленности.

Таким образом при планировании тренировочного процесса на этапе начальной подготовки мы сталкиваемся с противоречием, при котором с одной стороны, включение в учебный процесс простых соревнований является необходимым средством подготовки и мотивации к дальнейшим занятиям юного спортсмена, а с другой стороны, сложность

соревновательных упражнений в существующих дисциплинах СРП является препятствием для их включения в учебно-тренировочные занятия. Исходя из этого поиск путей решения данной проблемы является актуальной задачей.

Основная часть

На основании многолетних исследований установлено, что включение в программу тренировочных занятий юных спортсменов упражнений с радиопеленгатором существенно повышает уровень мотивации к занятиям спортом [1]. В этом случае в программе учебно-тренировочных групп этапа начальной подготовки предусматривается изучение отдельных элементов оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности, освоение которых может служить ориентиром для дальнейшей спортивной специализации, решать задачи первичного отбора и подготовки к дальнейшим целенаправленным тренировочным занятиям. В свою очередь проведение простых соревнований по СРП делает учебно-тренировочный процесс у юных спортсменов более интересным и эмоционально насыщенным.

Каждая дисциплина СРП имеет свои сложности, актуальные для юных спортсменов 9–10 лет. С целью определения спортивных дисциплин, которые в большей степени подходят для включения в тренировочный процесс в группах начальной подготовки нами был проведен анализ выполнения соревновательных действий в различных дисциплинах спортивной радиопеленгации.

В классических дисциплинах спортивной радиопеленгации (3,5 и 144 МГц) для успешного прохождения соревновательной дистанции, спортсмену, помимо владения техническими действиями и применения их на практике необходимо решать большое количество тактических задач, которые для юных спортсменов 9–10 лет являются достаточно сложными. Кроме этого, при освоении классических дисциплин юные спортсмены

должны с самого начала все необходимые технико-тактические действия осуществлять с максимальной концентрацией внимания на правильность их выполнения, что также вызывает большие сложности [2]. В то же время отказ от выполнения технических навыков и приёмов, таких как измерение и нанесение пеленгов на карту, действий по решению тактических задач, связанных с выбором порядка обнаружения и пути движения на перегонах в паузу работы радиопередатчиков (РП) в виду их сложности приводит к формированию неверного стереотипа действий на классической дистанции, что в дальнейшем может привести к стагнации результатов и потребует переучивания спортсмена [3]. Именно по этим причинам использовать даже адаптированные по длине дистанции и продолжительности цикла работы РП классические дисциплины для юных спортсменов 9–10 лет представляется нецелесообразным.

Существенное отличие по сравнению с классическими дисциплинами (значительно проще) имеет структура соревновательной деятельности в спринте, где ведущим фактором, влияющим на успешность выполнения соревновательного упражнения, является степень владения техникой ближнего радиопоиска и элементами оперативной радиопеленгации. Объем тактических задач, которые необходимо решить спортсмену на дистанции минимален [4]. В этой связи, простые соревнования в спринте могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе начиная с первого года этапа начальной подготовки.

Однако при проведении соревновательного упражнения в спринте главной сложностью является малая продолжительность сеанса работы РП. Правилами соревнований предусматривается два режима работы РП в спринте: первый – 12 секунд сеанса, 48 секунд паузы; второй – 20 секунд сеанса, 40 секунд паузы.

Исходя из того, что в первые месяцы тренировки юные спортсмены еще не обладают достаточной оперативностью, чтобы успеть за время

короткого сеанса установить оптимальные режимы работы радиопеленгатора и определить направление на РП, тренировочные и соревновательные упражнения по спринту, в которых предусматривается поиск РП, работающих в режиме «спринт», в программу тренировочных занятий должны включаться только через 3–4 месяца после начала целенаправленной подготовки.

До этого юные спортсмены обучаются основам техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска – настройке радиопеленгатора на частоту РП, определению направления на РП и обнаружению его с расстояния до 250 м. Дети осваивают элементы техники ориентирования – держание карты и компаса, опознание ориентиров на местности, сопоставление карты и местности и др.

После освоения фундаментальных навыков и приёмов оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности, в программу подготовки включаются упражнения, направленные на способность обнаруживать РП, работающие в режиме «спринт» и как следствие проходить простую соревновательную дистанцию в этой дисциплине. Наиболее комфортным и доступным режимом работы РП для юных спортсменов является режим – 20 секунд сеанса, 40 секунд паузы. При выполнении соревновательного упражнения в данной дисциплине от спортсмена требуются умения и навыки продолжения движения по определенному направлению после выключения РП с использованием компаса либо визуального выдерживания направления (метод «трех точек»). При проведении занятий по спринту территория, на которой юный спортсмен выполняет упражнение, не должна иметь непреодолимых преград (строения, заборы и др.).

Важным аспектом подготовки простых соревновательных дистанций является видимость контрольных призм, обозначающих РП. Местность, используемая при проведении простых соревнований для младших школьников, должна быть открытой, хорошо просматриваемой, без

препятствий, и желательно хорошо известной участникам. Это может быть школьный двор, сквер, участок парка и т.п. В то же время на такой местности контрольные призмы хорошо просматриваются с любой точки, что сводит на нет всю техническую составляющую соревнований. Для решения этой проблемы рекомендуется установка ложных контрольных пунктов, которые внешне выглядят, как настоящие, но РП не оборудованы. В этом случае, отметка на ложных пунктах либо не засчитывается, либо за неё начисляются штрафные баллы.

С целью проверки эффективности предлагаемой организации учебно-тренировочного процесса для детей 9–10 лет в плане освоения элементов техники оперативной радиопеленгации, на базе МБУ ДО ДЮСШ г. Михайловска Ставропольского края проводился педагогический констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 12 мальчиков экспериментальной группы (ЭГ) и 11 мальчиков контрольной группы (КГ).

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились 2–3 раза в неделю общей продолжительностью каждого по 60–90 минут в зависимости от вида и характера тренировки. В программу занятий включались упражнения, направленные на всестороннее развитие физических качеств и способностей, приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков.

Кроме этого, юные спортсмены экспериментальной группы помимо освоения элементов оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности через три месяца после начала систематических занятий по специальной подготовке принимали участие в простых внутригрупповых и внутришкольных соревнованиях по спринту. Учебно-тренировочный год начинался в сентябре. В декабре – январе простые соревнования по спринту проводились один раз в месяц, в феврале – два раза, в весенний и летний период – два – три раза в месяц. Программа соревнований для детей 9–10 лет усложнялась по мере освоения ими навыков и приёмов радиопеленгации

и ближнего радиопоиска. Соревнования по классическим дисциплинам СРП для юных спортсменов экспериментальной группы не проводились.

В программу специальной подготовки спортсменов контрольной группы включались только упражнения, направленные на отработку элементов техники оперативной радиопеленгации. Соревнования по дисциплинам СРП для юных спортсменов контрольной группы не проводились.

По окончанию педагогического эксперимента (начало июля) юные спортсмены экспериментальной и контрольной групп сдавали тесты, характеризующие уровень освоения элементов оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска. Результаты контрольных испытаний показаны на рисунке 1.

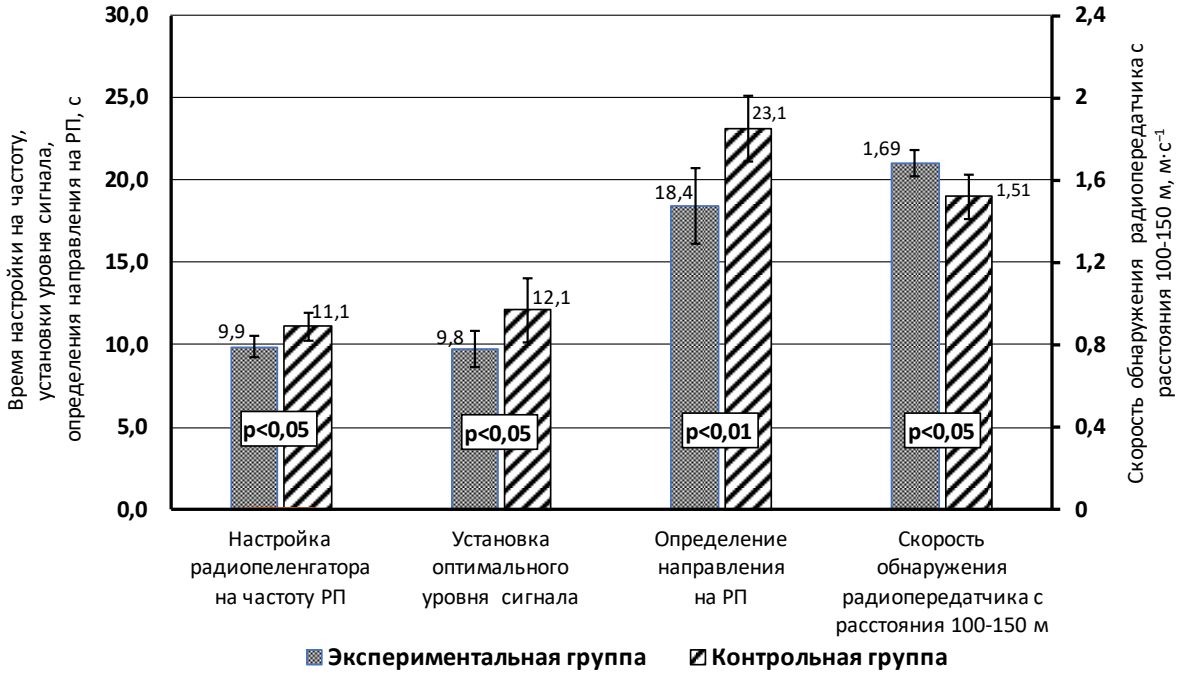

Рисунок 1 – Показатели уровня владения элементами техники оперативной радиопеленгации юных спортсменов 9–10 лет экспериментальной и контрольной групп ($\overline{X} \pm \sigma$)

Анализ результатов контрольных испытаний (тестов), полученных к концу первого года начальной подготовки, показал (рисунок 1), что юные спортсмены экспериментальной группы (ЭГ), по всем показателям владения

элементами техники оперативной радиопеленгации к превосходят спортсменов контрольной группы (КГ). Результаты контрольных испытаний ЭГ по установке оптимального уровня громкости сигнала, скорости обнаружения РП в ближнем радиопоиске и в настройке радиопеленгатора на частоту РП относительно КГ имеют статистически достоверные различия на уровне $p<0,05$, а в определении направления на РП – $p<0,01$.

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие **выводы.**

К занятиям спортивной радиопеленгацией юным спортсменам наиболее целесообразно приступать с 9 летнего возраста, где одновременно с всесторонним развитием физических качеств и способностей осуществляется освоение фундаментальных умений, навыков и приёмов радиопеленгации.

Начинать учебно-тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации юным спортсменам необходимо с применения тренировочных упражнений и простых соревнований, направленных на освоение дисциплины «спринт». Проводить соревновательные упражнения в классических дисциплинах в возрасте 9–10 лет не целесообразно.

При организации и проведении соревнований по спринту для младших школьников, занимающихся в группах начальной подготовки целесообразно использовать режим работы РП – 20 секунд сеанса, 40 секунд пауза при планировании дистанций на простой, хорошо знакомой и просматриваемой местности.

Литература

1. Зеленский, К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Зеленский Константин Григорьевич. – Санкт-Петербург, 2021. – 494 с.

2. Зеленский, К.Г. Структура соревновательной деятельности при прохождении классической дистанции в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. − 2014. − №7. − С. 73-77.

3. Зеленский, К.Г. Особенности формирования технических приемов пеленгования в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский, В.Ф. Костюченко, Г.Н. Пономарев, В.Д. Зверев // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 03. − С. 28-31.

4. Зеленский, К.Г. Исследование структуры соревновательной деятельности в спринтерских дистанциях в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетней подготовки / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). − С. 102−107.

УДК 796.5

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ГОРНОМ ТУРИЗМЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

***Магомедов Руслан Расулович**, доктор педагогических наук, профессор, КМС СССР по горному туризму, альпинизму, инструктор-методист по альпинизму 1 категории (уд. № 465), жетон спасательный отряд СССР № 4950, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия, marus-stv@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены возможности развития спортивного и оздоровительного туризма в вузах. Виды спортивного туризма и перспективы его развития. Особенности обучения видам подготовки студентов в спортивном туризме (терминологическая, теоретическая, техническая физическая, психологическая, тактическая, интегральная).

Ключевые слова. Образование, физическое воспитание, спортивный туризм, студенты-туристы.

TYPES OF TRAINING IN MOUNTAIN TOURISM FOR STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE AT A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

***Ruslan Rasulovich Magomedov**, Doctor of Pedagogical Sciences, professor, KMS of the USSR in mountain tourism, mountaineering, instructor-methodologist in mountaineering of the 1st category (ud. No. 465), badge rescue squad of the USSR No. 4950, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Annotation. The article considers the possibilities of developing sports and wellness tourism in universities. Types of sports tourism and prospects for its development. Features of teaching the types of training of students in sports tourism (terminological, theoretical, technical, physical, psychological, tactical, integral).

Keywords. Education, physical education, sports tourism, health care of student tourists.

Введение

Особенности обучения видам подготовки студентов в спортивном туризме на факультете искусств и физической культуры Ставропольского государственного педагогического института преподаватели кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры выделяют следующие основные виды подготовки: ***теоретическую, техническую, физическую, психологическую и тактическую*** (Рисунок 1). Процесс подготовки как целое строится на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность [7]. Спортивная многолетняя подготовка базируется на единстве организационных, программно-методических основ, материально-технической оснащенности процесса и реализуется системным и комплексным использованием специфических

средств и методов в сочетании с педагогическим и медико-биологическим контролем [1, 4, 6].

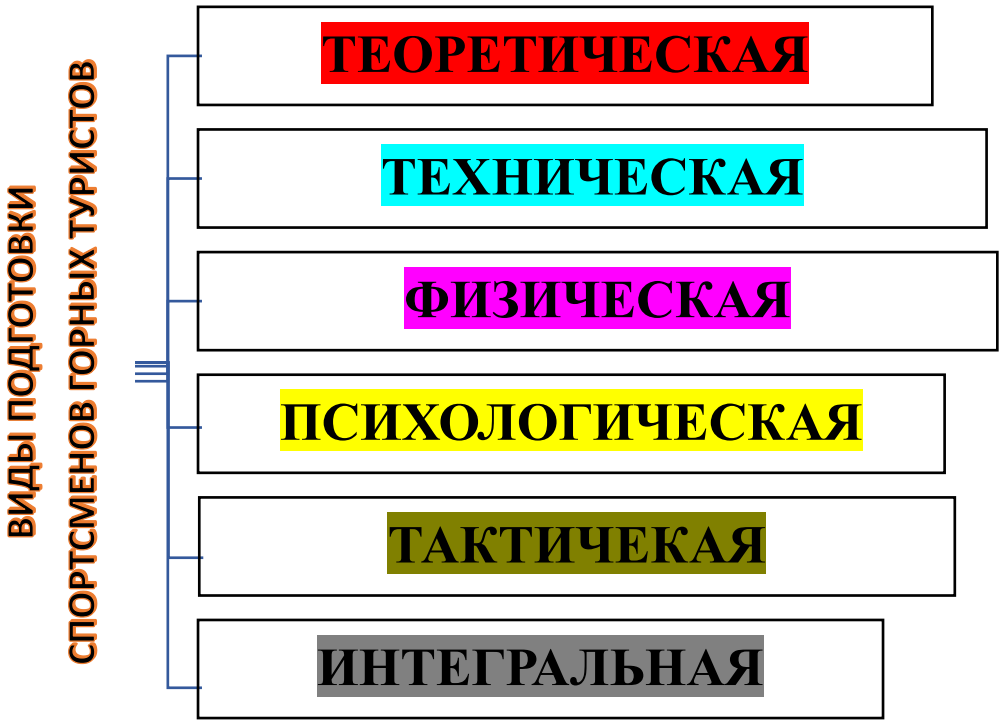

Рисунок 1 – Виды подготовки спортсменов в спортивном туризме

Основная часть

Спортивной педагогикой установлено, что уровень спортивной подготовки и уровень профессиональной подготовки отнюдь не синонимы. Тем не менее, высокая эмоциональная насыщенность спорта чревата эмоциональным истощением спортсменов-туристов. Направленность спортивной деятельности «на себя» приводит к снижению социальной активности бывшего спортсмена, неадекватной оценке реальной ситуации. В то же время менее удачливого спортсмена неотступно мучают вопросы о том, что ему недоставало как спортсмену, что он не так делал, что еще нужно испробовать. Он находится в постоянном творческом поиске, анализируя опыт собственный и опыт других спортсменов, теоретические источники. В педагогической работе такой спортсмен пытается удовлетворить свое честолюбие (без этого не бывает самоотверженного

труда и, как следствие успехов) через достижения своих учеников. *Следовательно, повышение, как спортивного мастерства, так и профессионального образования в вузах на факультетах физической культуры является неотъемлемой частью концепции системы многолетней подготовки спортсменов в спортивном туризме.*

Результаты наших исследований, дают основание полагать о том, что собственный богатый опыт учебно-тренировочной работы и успешной соревновательной деятельности, например, обладание жетоном «Спасательный отряд», выполнение норматива мастер спорта России благоприятно воздействуют на личность спортсмена и побуждают его к дальнейшему спортивному совершенствованию. Однако очевидно, что при отсутствии личной мотивации как со стороны обучаемого, так и со стороны педагога эффективность педагогического процесса, как впрочем, и любой другой деятельности, будет весьма низкой.

Любой педагог, и в первую очередь спортивный, это творец, обязанный интегрировать в себе многочисленную информацию, обладающий большим объемом знаний как естественнонаучного, так и гуманитарного цикла с тем, чтобы в конечном итоге, сообразуясь со свой интуицией принять правильное решение. Подтверждением выше сказанного, являются и научные взгляды П.Ф. Лесгафта, которые актуальны и для современной физической культуры. «Руководить физическим образованием – дело очень трудное, - писал П.Ф. Лесгафт, - несмотря на то, что обыкновенно полагают, что это настолько просто, что с этим можно познакомиться вполне основательно в течение шести – восьми недельного курса. Напротив того, руководитель должен быть хорошо образованным человеком, как каждый имеющий отношение к преподаванию, должен быть сам вполне дисциплинированным и сдержанным человеком, изящно владеющим всеми своими действиями. Все

это не легко и получается только очень настойчивым и последовательным трудом и работой над собой» [3].

В период практической работы с туристами (альпинистами) начальником учебной части АУСБ «Узункол» (Западный Кавказ, Карачаево-Черкесская Республика (КЧР), 2001-2008 г.г.), старшим тренером, ответственным за безопасность в различных учебно-тренировочных сборах федерации альпинизма КЧР, Ставропольского края (1991-2017 г.г.) и на основе вышеизложенного, нами были разработаны терминологические методические рекомендации, которые необходимо учитывать, чтобы студенты факультета физической культуры на практических занятиях двигаясь по различным формам горного рельефа достаточно быстро и при наименьшей затрате сил могли обеспечить максимальную безопасность хождения по скалам, снежному рельефу, травянистым склонам, осыпям, переправам через реки.

Алгоритм обучения терминологии спортивному туризму студентов факультета физической культуры представлены на рисунках 2, 3, 4, 5, 6:

– Травянистые склоны и осыпи (рисунок 2).

– Скальные склоны (рисунок 3).

– Ледники и ледовые склоны (рисунок 4).

– Снежные и фирновые склоны (рисунок 5).

– Горные реки (рисунок 6).

Психологические особенности обучения терминологии студента горного туриста, позволят лучше понять соответственно биологические, и педагогические истоки сложных явлений, связанных с особенностями взаимодействия горного туриста с поверхностью горного рельефа практически во всех случаях двигательной деятельности туриста неоднородной рельефной опоры.

Рисунок 2 – Травянистые склоны и осыпи

Рисунок 3 – Скальные склоны

Рисунок 4 – Ледники и ледовые склоны

Рисунок 5 – Снежные и фирновые склоны

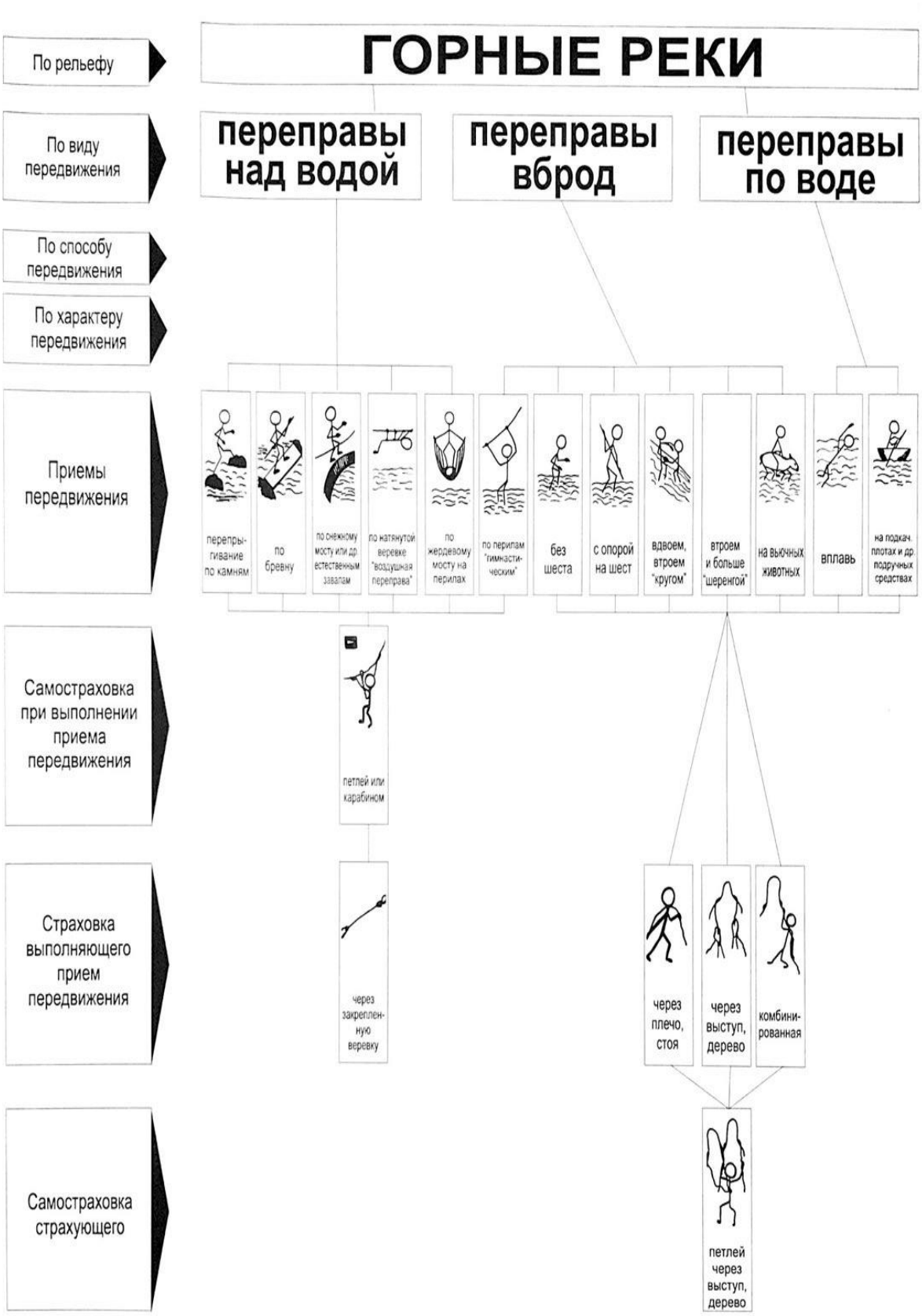

Рисунок 6 – Горные реки

*Техническая подготовка***.** Технические приемы и действия в современном горном туризме исключительно многообразны, связаны с преодолением травянистых склонов, осыпей, морен, снежных склонов, ледников, горных рек, скал и требуют специальной технической подготовленности.

Движение по горному рельефу требует от туриста особого стиля передвижения, отличного от равнинной местности. В горах вырабатывается иной темп и ритм движения, включаются группы мышц, которые ранее не принимали активного участия в работе. Умение осмысливать текущие ситуации и выбирать единственно правильное решение, безопасный путь на маршруте, смотреть под ноги, остерегаться камнепадов, постоянно быть внимательным на склоне или на тропе, плавно передвигаться, равномерно переносить вес тела с одной ноги на другую, ставить ногу на всю ступню говорит о том, что в горах турист вырабатывает свой специальный горный стиль перемещения. В свою очередь, спокойный темп перемещения обеспечивает оптимальную работу сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата.

Физическая подготовка. В двигательном отношении горный туризм – универсальный вид спорта. Для реализации всех движений турист должен обладать рядом специализированных физических качеств, развитие и совершенствование которых является основным предметом физической подготовки спортсмена. Тренировка горного туриста должна быть подчинена выполнению требований единства воспитания, обучения и четко согласовываться с общими педагогическими принципами формирования физической культуры человека. Таким образом, физическая подготовка способствует адаптации организма горного туриста к изменениям окружающей среды, повышению его силы, ловкости, выносливости, психологической уравновешенности.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка горного туриста состоит в выработке необходимых моральных качеств (коллективизма, самообладания, психологической устойчивости в походных условиях и т. п.) и достигается в ходе всех видов подготовки, тренировок в дискомфортных условиях (дождь, снегопад, низкие температуры), а также упражнения на «выживание» в экстремальных условиях (например, проведение «холодной ночёвки» в одиночестве).

Таким образом, сделаем частный вывод о том, что:

во-первых, студенту-туристу необходимо иметь отчетливое представление об основных психологических механизмах индивидуального и группового поведения и о том, как эти механизмы проявляются при занятиях горным туризмом;

во-вторых, студент-турист должен обладать арсеналом средств (набором знаний умений и навыков), способствующих продуктивности обобщения и взаимодействия с членами команды, туристской группы;

в-третьих, у каждого студента, занимающегося горным туризмом, должна быть сформирована устойчивая система ценностных ориентаций, личностных установок, обеспечивающая приверженность этическим принципам российской туристской школы.

Тактическая подготовка. Раздел туристской тактической подготовки один из наиболее существенных в учебно-тренировочном и соревновательном процессе горного туриста, так как связан с обеспечением безопасности и предвидением экстремальной ситуации в период проведения спортивного похода.

Тактическое мастерство определяется в первую очередь тем, насколько полно проанализированы и учтены факторы, влияющие на организацию, обеспечение и проведение спортивного похода. Однако необходимо помнить, что тактическое мастерство должно идти в тесном единстве с технической подготовкой, в то время, как физическая подготовка

создает предпосылки и условия для решения задач технической и тактической подготовки.

Тактический план содержит не только текстовой, но и иллюстративный материал (карты, схемы, кроки). Следует помнить, что тактический план не догма, шаблон – его враг. Распространённой ошибкой в тактической подготовке следует считать превращение тактического плана в формальный атрибут, без которого не даст разрешения на спортивный поход маршрутно-квалификационная комиссия.

Тактическая зрелость, приобретение тактического опыта, который научит предотвратить нежелательное развитие событий на протяжении всего периода занятий горным туризмом – общая задача тренера (инструктора) и спортсмена горного туриста.

Интегральная подготовка в спортивном туризме является основным средством повышения спортивного мастерства. Исходя из многолетнего российского опыта подготовки спортсменов необходимо помнить известное крылатое высказывание, которое впервые появилось на стенах советских школ, в литературных произведениях и кинематографе СССР: *«Учиться, учиться и учиться и ещё раз учиться!»*, однако, Ставропольская школа горного туризма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности придерживается другого смыслового афоризма*: «Для того, чтобы безопасно и безаварийно ходить в горы, надо ходить в горы и ещё раз ходить в горы!».*

Интегральная подготовка спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных видов подготовленности спортсмена горного туриста: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Выводы

Таким образом, успех в горном туризме никогда не приходит сам. Это результат успешного решения вопросов предварительного отбора и

комплектования групп, физической, технической, теоретической, психологической и тактической подготовки, материального обеспечения и экипировки каждого участника и группы в целом.

Следовательно, правильность оценки особенностей многолетней подготовки спортсменов в горном туризме, подтверждает, что «слабая подготовка отдельных туристов» и «неправильная тактика» устраняется в учебно-тренировочном процессе, а недостатки экипировки преодолеваются благодаря выдержке, силе воли и приобретения качественного современного снаряжения.

Для безопасного прохождения спортивного горного похода очень большое значение имеет мастерство горного туриста, которое состоит в том, чтобы умело использовать специфические особенности склонов и форм горного рельефа. Затрата физических сил существенно снижается за счет технической подготовленности горного туриста, рационального и экономного распределения сил, чередования нагрузок на различные группы мышц. Физическая подготовленность, в свою очередь, зависит от осознания спортсменом хотя бы элементарных биомеханических основ двигательных действий. В свою очередь психологическая тактическая и интегральная подготовленность облегчает жизнеобеспечение студентов-туристов в условиях учебно-тренировочных, практических, теоретических занятий и соревнований.

Литература

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (Альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). / Ю.В. Байковский – М., 1996. – 79 с.

2. Байковский, Ю.В. Педагогическая система обеспечения безопасности человека в экстремальных условиях горной среды: Дис… доктора педагогических наук: 13.00.08/ / Ю.В. Байковский. – Москва: РГУФК, 2011. – 413 с.

3. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 2. – 1952**.** http://elib.gnpbu.ru/text/lesgaft_sps-t2_rukovodstvo_1952/. – С. 317-318.

4. Магомедов, Р.Р. Техническая подготовка горных туристов на основе целенаправленного развития функции вестибулярного аппарата: Дис…. канд.пед.наук / Р.Р. Магомедов. – Майкоп, 1998. –191 с.

5. Магомедов, Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Р.Р. Магомедов. – Майкоп, Адыг. гос. ун-т., 2002. – 63 с.

6. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.

7. Туризм и спортивное ориентирование с методикой преподавания: учебное пособие / Р.Р. Магомедов, К.Г. Зеленский; под общ. ред. проф., Р.Р. Магомедова и проф., К.Г. Зеленского. – Ставрополь: Изд-во «Тимченко О.Г.», 2023. – 325 с.

УДК 796.011

К ВОПРОСУ О ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Бояркина Анжелика Александровна*, кандидат педагогических наук доцент, доцент кафедры физической культуры*
Акимов Андрей Алексеевич*, студент, Калининградский государственный технический университет, г. Калининград, Россия,* *angelika6131@yandex.ru*

Аннотация. Дети с расстройством аутистического спектра являются наиболее пластичными к проведению коррекционных педагогических мероприятий. Для соблюдения преемственности и непрерывности педагогического воздействия на данную категорию детей с особыми возможностями здоровья целесообразно применять специально оборудованные комнаты. Разработка стандартного оборудования для

детской комнаты с учетом основных рекомендаций специалистов значительно повысит эффективность коррекционного воздействия.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, дети с особыми возможностями здоровья, комплексный подход, психолого-педагогические мероприятия, мультидисциплинарное воздействие

ON THE ISSUE OF THE CONTINUITY OF PEDAGOGICAL INFLUENCE ON CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

***Boyarkina Angelika Alexandrovna**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture*
***Akimov Andrey Alekseevich**, student, Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad, Russia*

Annotation. Children with autism spectrum disorder are the most flexible to carry out correctional pedagogical activities. To ensure continuity and continuity of pedagogical influence on this category of children with special health conditions, it is advisable to use specially equipped rooms. The development of standard equipment for a children's room, taking into account the main recommendations of specialists, will significantly increase the effectiveness of corrective action.

Keywords: autism spectrum disorder, children with special health needs, an integrated approach, psychological and pedagogical measures, multidisciplinary impact.

Введение

В настоящее время значительно возросло количество детей, относящихся к категории лиц с особыми возможностями здоровья (ОВЗ). Одной из нозологий, входящих в данную социальную категорию, является расстройство аутистического спектра (РАС), обусловленное нарушением в развитии центральной нервной системы. Дети, с установленным диагнозом

РАС, входят в контингент участников государственной программы Российской Федерации «Доступная среда», функционирующей в нашей стране с 2016 года. Основу указанной программы составляет Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ). Данный документ является стандартом Всемирной организации здравоохранения в области измерения состояния здоровья, активности и участия лиц с ограничениями жизнедеятельности, как на уровне индивида, так и на уровне общества [1]. В основу программы «Доступная среда» положен комплексный мультидисциплинарный подход к организации работы с детьми с ОВЗ в целом, и с «аутистами», в частности.

Разработанный специалистами различных областей знаний комплекс мер направлен не только на развитие интеллектуальной сферы, физических кондиций, функционального резерва организма детей, но и на удовлетворение потребности детей с ОВЗ в адаптированных обучающих программах, в проведении коррекционных мероприятий, в социализации и абилитации лиц с ОВЗ.

Дети с расстройством аутистического спектра являются одновременно одними из наиболее трудных пациентов реабилитационных центров, и одними из наиболее поддающихся коррекции и социализации при проведении непрерывных психолого-педагогических мероприятий. Указанная амбивалентность обусловлена степенью выраженности аутизма. Так, согласно наиболее распространенной клинико-психологической классификации раннего детского аутизма, созданной О. С. Никольской, Е. Р. Баенской, М. М. Либлинг, авторы выделяют 4 варианта проявления расстройства: у детей первой группы отмечается отрешенность от внешней среды, у второй – ее отвержение, у третьей – ее замещение, у четвертой – сверхтормозимость ребенка его средой. В данном случае, основными

критериями деления избраны характер и степень нарушений взаимодействия с внешней средой и тип самого аутизма [3].

Одним из сложных моментов при организации любых коррекционных и реабилитационных мероприятий является налаживание контакта с ребенком-аутистом, поскольку им трудно устанавливать взаимодействие с новыми людьми и привыкать к новой, меняющейся обстановке. В данном контексте очень важна непрерывность и преемственность психолого-педагогического воздействия для детей с диагнозом РАС, состоящая из связки «специалист – родитель».

С нашей точки зрения, наибольшая продуктивность психолого-педагогического воздействия будет достигнута именно в том случае, когда развивающие занятия и коррекционные мероприятия для детей с расстройством аутистического спектра будет проводиться не только в условиях реабилитационных центров, но и в домашних условиях с применением «умной» организации рабочего пространства, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Основная часть

Единый диагноз, определяемый специалистами как расстройство аутистического спектра, имеет различные степени проявления нарушений:

1) Умственные способности – от легкой и умеренной степени отсталости до высокого уровня развития интеллекта. Нередко дети с РАС отличаются избирательной одаренностью.

2) Речь – от речевых затруднений, проявляющихся в отсутствии активной речи, до обширного активного лексического запаса и способности выстраивать логические речевые цепочки.

3) Поведение – от обособленности, нежелания идти на контакт, до свободного общения, но с элементами стереотипизации.

4) Настроение – наблюдаются перепады настроения, обусловленные изменением привычной обстановки, тембром голоса,

внезапной сменой занятия. Проявление варьируется от простого отказа выполнять задание до активного, порой агрессивного, противостояния, крика и плача [2].

Исходя из характера нарушений и степени их проявления, инклюзивное пространство детской комнаты должно быть структурировано с выделением следующих обязательных зон:

– зоны для проведения учебных занятий (выполнения домашних заданий, чтения книг и т.д.);

– зоны для отдыха и релаксации;

– зоны сенсорного воздействия;

– физкультурно-оздоровительной зоны;

– зоны, предназначенной для уединения ребенка [2].

Для обустройства пространства, предназначенного для данной категории детей, должны использоваться специальные безопасные, экологически чистые материалы, все неподвижные предметы необходимо жестко закрепить и структурировать, окна и двери должны предусматривать блокировку.

Нами был разработан пилотный вариант детской комнаты, спроектированный с учетом потребностей и особенностей детей с расстройством аутистического спектра.

Одними из основных свойств стен комнаты для ребенка с РАС является звукоизоляция, поскольку на детей с представленным диагнозом резкие звуки и постоянный окружающий шум действуют в качестве раздражителя и могут спровоцировать как приступ плача, так и агрессивное поведение. Для реализации данного требования необходимо использовать комплекс материалов, включающих минеральную вату и гипсокартон. В качестве дополнительной отделки стен целесообразно применять грифельную краску, что позволит детям рисовать на стене. Применение подобной отделки на стене в детской комнате создаст условия для

выражения индивидуальных творческих потребностей ребенка и станет своеобразной зоной психоэмоциональной разгрузки. В качестве цветовой гаммы при окраске стен мы рекомендуем использовать белые тона, символизирующие спокойствие и умиротворение и создающие благоприятную обстановку для отдыха и игр.

Кровать в комнате может быть оборудована специальным механизмом, позволяющим задвигать ее, обеспечивая тем самым безопасность передвижения и предотвращая возможные травмы (рис. 1). Дополнение указанного элемента домашней обстановки подъемным механизмом позволит увеличивать активное пространство комнаты за счет встраивания кровати в комплекс пристенных стеллажей.

Рисунок 1 – Вариант расположения выдвигающейся кровати

Одна из зон комнаты отводится для организации спортивного уголка, предназначенного для занятий физическими упражнениями, специально адаптированными для детей РАС. Здесь дети могут развивать свои физические способности и укреплять здоровье под руководством опытных инструкторов (рис. 2).

Рисунок 2 – Вариант спортивной зоны

В качестве базовой комплектации спортивного уголка мы предлагаем использовать шведскую стенку с дополнительным турником, веревочную лестницу, гимнастические кольца, балансир.

В качестве покрытия для пола возможен вариант использования пластиковой травы. Применение указанного покрытия является не только элементом декора, но и выполняет оздоровительную функцию, влияющую на улучшение кровообращения и лимфооттока в области стоп, используется как элемент самомассажа, а также в качестве средства профилактики плоскостопия и восполнения тактильных ощущений. Выполнение утренней зарядки на подобной поверхности послужит дополнительным положительным бонусом и активатором психоэмоционального фона для детей с расстройством аутистического спектра.

Игровая зона дополнена сенсорными игрушками, активирующими:

– вкусовые рецепторы (съедобные игрушки – цветные желе, марципановый разноцветный пластилин и т.д.);

– зрительный анализатор – стол с подсветкой;

– звуковые анализаторы – сенсорная встроенная панель, которая может быть расположена как на стене, так и на столе;

– вестибулярный анализатор – различные балансиры (рис. 3).

Рисунок 3 – Примерное расположение игровой зоны в сочетании с спортивной

Целесообразно использовать игрушки для развития мелкой моторики и тактильных ощущений. Применение специализированного игрового контента будет способствовать развитию когнитивных способностей ребенка с расстройством аутистического спектра.

Зона для уединения должна быть оснащена приглушенной иллюминацией, оборудована тактильно мягкими материалами и закрытой зоной, где ребенок может остаться один. Для этого подходят сборные домики-трансформеры.

Выводы

Таким образом, разработка стандартных наборов для полноценного оборудования помещения, основанная на методических рекомендациях специалистов и выполненная с учетом требований безопасности и качества, позволит профессионально подойти к организации инклюзивного пространства в домашних условиях и повысить эффективность коррекционных мероприятий с детьми, страдающими расстройством аутистического спектра.

Литература

1. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья: МКФ / Всемирная Организация Здравоохранения. – Женева. – 346 с.

2. Особое образовательное пространство для ребенка с РАС: Методические рекомендации для педагогов и специалистов, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра. – Мытищи, 2021. – 36 с.

3. Психологические особенности детей с расстройством аутистического спектра [сайт] : – URL: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/psixologicheskie_osobennosti_detej_s_rasstrojstvami_autisticheskogo_spektra/?ysclid=lwjmpyxf64512228817 (Дата обращения 21.05.2024).

УДК 796.035

ТАНЦЫ КАК ВИД СПОРТА

***Барбашин Вячеслав Валерьевич**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Нефедова Юлия Викторовна**, старший преподаватель, **Кузьмин Алексей Михайлович**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов, Россия
barbashinsgau@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается место и значение танца как одной из важнейших составляющих физической культуры и спорта. Дается краткая характеристика танца как средства развития физических способностей у человека и как средство оздоровления организма в целом. Анализируется влияние занятий спортивными танцами на изменения показателей телосложения, на развитие функциональных систем организма, на укрепление и поддержание функций дыхательной и кровеносной системы человека. Раскрывается специфика и значение ирландского танца как одного из популярных в мире направлений спортивного танца.

Ключевые слова: физическое развитие, спортивные танцы, физические качества, показатели телосложения, функциональные и морфофункциональные системы организма, ирландские танцы.

DANCE AS A SPORT

***Vyacheslav V. Barbashin**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*
***Nefedova Yulia Viktorovna,** senior lecturer, **Alexey Mikhailovich Kuzmin**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*
Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov, Russia

Annotation. The article discusses the place and significance of dance as one of the most important components of physical culture and sports. A brief description of dance as a means of developing physical abilities in a person and as a means of improving the body as a whole is given. The influence of sports dancing classes on changes in physique indicators, on the development of functional systems of the body, on strengthening and maintaining the functions of the respiratory and circulatory systems of a person is analyzed. The specificity and significance of Irish dance as one of the world's most popular areas of sports dance is revealed.

Key words*:* physical development, sports dances, physical qualities, physique indicators, functional and morphofunctional systems of the body, Irish dances.

Введение

Начать рассмотрение данной темы представляется целесообразным с обращения к содержанию понятий «спорт» и «вид спорта», определение которых дается в статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Спорт определяется «..как сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки

человека к ним», а вид спорта определяется как «…часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование»[1].

Говоря о танцах как средстве физического и культурного развития, а также как об отдельном виде соревновательного спорта, в первую очередь, необходимо обозначить их важность и ценность для человеческой жизнедеятельности в целом. На современном этапе общественного развития, когда остро стоят проблемы формирования подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоятельной жизнедеятельности, особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирование здорового образа жизни. При этом приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры. Именно к таким формам и методам можно отнести танцы. Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем не сравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и свое тело и выразить все свои чувства. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, человек познает красоту танцевального творчества.

Спортивный танец - огромнейшее по важности и охвату культурное явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целостного ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия. С точки зрения медицины, спортивные танцы - это лекарство от стрессов и депрессии, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Систематические занятия танцами формируют правильную и красивую осанку, развивают фигуру, делают все движения грациозными, а внешность элегантной. Все эти качества немаловажны, а, особенно, для представительниц женского пола. Регулярные тренировки способствуют улучшению циркуляции крови и снабжения тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса [2].

Основная часть

Итак, танцевальный спорт - это не только способ хорошего времяпрепровождения, но и отличное хобби, которое может стать основой здорового образа жизни. Так, как танцевальный спорт - это еще и искусство, человек развивается эстетически, у него формируется ощущение ритма и музыкальной наполненности, что в свою очередь зарождает в человеке чувство прекрасного.

Танцевальный спорт способствует развитию многих физических и эстетических качеств, а именно:

1. Танец - это физическая сложно-координационная нагрузка, которая способствует развитию у ребенка вестибулярного аппарата и координационно-двигательных способностей. Увеличивает общую выносливость и как следствие работоспособность детского организма.

2. Танцевальный спорт - это физическая активность, которая задействует большое количество мышечных систем, тем самым, формируя правильную осанку и раскрепощенную свободную походку.

3. Систематические тренировочные занятия в танцевальной секции развивают и укрепляют кровеносную и дыхательную систему.

4. Танцевальный спорт - это спорт для «умных», так как техническая сложность элементов сопровождается высокой физической активностью. Танец - заставляет думать, что в следствии активизирует и развивает мыслительную деятельность танцора.

5. Танцевальный спорт - это парный вид спорта, который подразумевает постоянное взаимодействие со своим партнером, что способствует социализации ребенка. Социальная активность такая же часть здорового образа жизни, потому что человек живет и работает в обществе, социуме [3].

Обычно, когда говорят о «спортивных танцах», подразумевают чаще всего бальные танцы. В более широком смысле слова могут также причислять к этой категории и современные танцы: рок-н-рол, брэйк, хип-хоп или другие с элементами акробатики. Однако, мало кто знает, что ирландские танцы в настоящее время также являются спортивными и, в отличие от бальных, они являются сольными танцами, что особенно актуально для девочек и женщин, которым найти пару для занятий бальными танцами бывает очень сложно. Здесь не нужен партнер, чтобы выступать и получать награды. При этом, соревнования по ирландским танцам предполагают и категорию «Кейли», в которой можно участвовать как с партнером, таки и в составе целой команды. В данном случае награды также будут командными.

Шесть стилей ирландского танца включают в себя:

– Традиционный ирландский степ-танец - в технике плоских движений двигаются только ноги и ступни.

– Современный ирландский степ-танец - движение всего тела в технике балета вверх.

– Ирландский сет-танец - техника Flat Down.

– Ирландский танец Кейли - в технике Ballet Up.

– Ирландский танец Шона Носа - техника Flat Down.

– Ирландский танец двумя руками - техника Flat Down.

Традиционный ирландский степ-танец исполняется танцорами мужского и женского пола в длинных линиях, кругах, квадратах или в виде парных барабанов. Традиционный степ-танец ирис состоит из танцев под

традиционную ирландскую музыку в быстром темпе, под который танцоры должны выполнять наборы шагов. Например, две группы танцоров стоят лицом друг к другу и шаркают, подпрыгивают, прыгают, постукивают и топают под музыку, приближаясь друг к другу. Затем танцоры перемещаются между танцорами противоположной линии, а затем возвращаются в исходное положение. Это часто называют линейным танцем «соревнования».

В современном ирландском степ-танце танцовщицы исполняют балетные танцевальные движения, такие как махи ногами, прыжки и прыжки или раскачивание под музыку. Танцовщицы выступают в мягких масках, в то время как танцоры-мужчины притопывают в оксфордских туфлях под музыку Modern Irish Step Dancing.

Ирландский сет-танец, как следует из его названия, состоит из танцев, исполняемых в «сетах». Например, исполнение ирландских сет-танцев может быть частью целого танцевального номера с хореографией, разбитого на несколько отдельных частей. Сет обычно требует танцев парами в четырех сетах.

Set Dance начинается с того, что все четыре пары танцуют под одну и ту же хореографию. Затем каждая пара выполняет те же подходы, что и отдельные пары.

Ирландский танец сейли (произносится как «кей-ли») - очень традиционная танцевальная форма. Он возник в 1500-х годах и всегда исполняется под традиционную ирландскую музыку. самые родные ирландские традиционные народные танцы.

Ирландский танец Шона Носа - один из старейших традиционных ирландских танцевальных стилей. Это единственная песня, исполненная сольно. Он отличается от других ирландских танцев тем, что позволяет свободно двигать руками и опирается на тяжелый вес в акцентированном ритме музыки.

Sean Nos Dancing - единственный ирландский танец, который также позволяет танцору-соло импровизировать хореографию одновременно с исполнением танца. Удары состоят из перетасовок и прикосновений, когда танцор движется по полу.

Ирландский танец двумя руками был преобладающей частью ирландского общения. Он исполняется так же, как ирландский сет-танец, за исключением того, что он танцуется под польки, ирландские хорнпайпы, вальсы и джиги. Как и ирландский сет-танец, он исполняется парами с определенными хореографическими танцевальными рисунками, хотя в ирландском танце двумя руками узоры повторяются. В нем пары танцуют в расслабленном стиле, притопывая ногой в шаркающих, подпрыгивающих и вращающихся движениях. Судя по всему, когда ирландский танец двумя руками исполняется на большом танцполе, кажется, что пары скользят во время танца.

Программа аттестационных экзаменов по ирландским танцам разработана Всемирной Ассоциацией Ирландского Танца (WIDA), базирующейся в Нидерландах. Это организация, которая занимается распространением, популяризацией и развитием ирландских танцев по всему миру. С организационной точки зрения является конкурентом Комиссии по ирландским танцам. Ассоциация организует мастер-классы, соревнования, чемпионаты и тестирования тренеров и судей по ирландским танцам. WIDA, чтобы помочь танцорам и учителям работать вместе для достижения цели [5].

Основная цель WIDA - продвигать ирландские танцы во всем мире, стремясь обеспечить наилучший возможный опыт для каждого человека на его уровне участия в ирландском танце. Этому способствует открытая и дружелюбная культура, которая всегда присутствует на мероприятиях WIDA, несмотря на соревновательный характер современного ирландского танца.

Участие в процессе оценки уровня WIDA позволяет кандидату достичь прочной основы в ирландских танцах и, после успешной сдачи всех экзаменов уровня, будет полностью квалифицирован для продолжения карьеры преподавателя ирландских танцев.

Выводы

Таким образом, танцевальный спорт, как физическая нагрузка, влияет на человека с нескольких сторон, так как совершенствуется сразу и физические, и эстетические, и психологические качества, а это и есть гармоничное развитие личности. Танцевальный спорт является универсальным видом спорта, так как развивает и личностные, и физические качества человека, ведь танцевальный спорт - это не всегда только спорт в чистом виде, но также источник самовыражения, островок искусства в мире спорта.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 21.07.2014) // Собрание законодательства РФ. 10.12.2007. № 50. Ст. 6242 [сайт]. — URL: https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=454064&dst=0&edition=etD&rnd=5VMQt6ULTD53bOVM#pXXQt6Ul0cSP1R2R.

2. Кокорина, Н.В. Спортивные танцы как средство физического развития студентов высших учебных заведений / Н.В. Кокорина, А.В. Гришин // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2009. – Т.15. – С. 100 -103.

3. Ронь, И.Н. Влияние вида спорта танцевальный спорт на формирование здорового образа жизни / И.Н. Ронь, И.С. Габузова // Журнал «The Scientific Heritage». – 2021. – № 77. – С.30-32.

4. Ирландские танцы : [сайт]. – URL: https://www.danceus.org/irish-dance.

5. Правила соревнований по ирландским танцам : [сайт]. – URL: https://www.irish.dance/competition-rules.

УДК 796.011.3

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ИННОВАЦИОННЫМИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Марандыкина Оксана Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», Москва, Россия*
omarandykina@inbox.ru

Аннотация. В докладе рассмотрены вопросы оздоровления студенческой молодежи инновационными средствами физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, инновационные средства, физическая культура.

REHABILITATION OF YOUTH STUDENTS BY INNOVATIVE MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Marandykina Oksana Viktorovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Abstract. The report deals with the issues of student youth health improvement by innovative means of physical culture.

Keywords: health, student youth, innovative means, physical culture.

Введение

Здоровье человека - это личная и общественная ценность, залог жизненного благополучия человека и его успеха на профессиональном поприще. Основа здоровья закладывается с рождения, формируется все детские годы, процесс формирования завершается в 17-20 лет, приходящиеся на студенческие годы. При этом состояние молодого

организма достигает физиологических норм (физическое здоровье), сформировавшихся морально-волевых, когнитивных, адекватно-эмоциональных качеств (психическое здоровье), способности к саморегуляции, взаимодействию с окружающими на основе морально-этических принципов (социальное здоровье).

Основная часть

К сожалению, стиль жизни студентов в период учебы, особенно, в современных условиях дистанционного обучения подвержен деструктивному влиянию ряда факторов, которые можно условно разбить на факторы, зависящие и независящие от воли студента. К первой группе относится малоподвижный образ жизни, гиподинамия, нерегулярное питание, неумение преодолевать психическое перенапряжение в период экзаменационных сессий, неумение рационально распределить свое время, разочарование в выбранной специальности, лень [1, 3].

Ко второй, неконтролируемой, группе факторов относятся: дефицит времени, большая учебная нагрузка, интенсификация обучения, преподаватели с авторитарным стилем мышления, боязнь публичных выступлений, приводящая к стрессам, недооценка в ВУЗе роли предмета «Физическая культура» как второстепенного и оздоравливающей роли физкультуры, массового спорта и туризма.

Все вышеперечисленные факторы влияют на возрастное развитие организма (физическое, психическое, социальное). К сожалению, именно в этот период в студенческой среде заметно снижен уровень двигательной активности, дефицит мышечной и дыхательной нагрузки составляет 65-70% от необходимых для поддержания уровня здоровья в хорошей физической форме. При этом двигательная активность постепенно снижается от первого курса к старшему курсу, достигая минимума на четвертом, выпускном, что не может не сказываться на снижении физического и умственного

потенциала молодых людей - необходимого качества будущих специалистов.

Одним из важнейших факторов оздоровления и поддержания здоровья в хорошей физической форме являются физическая культура, спорт и туризм. Физические нагрузки не только позволяют снизить влияние негативных факторов на организм, но и повысить работоспособность, создать повышенный психологический тонус, явиться фактором удовлетворения жизненных потребностей и обеспечения гармоничного развития человека [5].

Заботясь о здоровом образ жизни, а, значит, и укреплении своего здоровья в целом, человек обязан стремиться к:

- созданию благоприятных условий быта и труда;
- удовлетворенности выбранным видом трудовой деятельности;
- активному образу жизни;
- выработке положительных эмоций;
- рациональному питанию;
- отказу от вредных привычек.

Помимо личных инициатив важна государственная поддержка в области развития физкультуры, спорта и туризма как средств оздоровления учащейся молодежи, воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни. Физкультурно-спортивная деятельность, таким образом, является важным механизмом слияния личного и общественного интересов.

Теоретические возможности для решения проблем оздоровления студенческой молодежи средствами физкультуры и спорта заложены в новых стандартах образования. Ориентируясь на потребности современной экономики в выпускниках ВУЗов, обладающих высоким уровнем профессионализма, конкурентоспособности, повышенной психологической выдержки и стрессоустойчивости, стандарты нового поколения призваны

обеспечить возросшие требования к здоровью и физическому состоянию обучающихся.

На практике образование в ВУЗе должно включать не только обучение, но и поддержание физического здоровья студентов средствами физической подготовки, которая включает в себя физические упражнения и спортивные игры; дополнительные занятия в спортивных секциях; занятия на тренажерах и снарядах; соблюдение личной и общественной гигиены и оздоровительные природные факторы (спортлагеря, туризм) и т.д.

На преподавателей физического воспитания возложена особая ответственность за пропаганду и организацию здорового образа жизни студентов с обязательной популяризацией роли физической культуры, спорта и туризма как главных инструментов в достижении целей.

В качестве инновационных решений на современном этапе развития со стороны государства в помощь преподавателям предлагается следующее: модернизация спортивной инфраструктуры; усовершенствование системы спортивного воспитания; методическая помощь педагогам и тренерам в формировании ценностных ориентиров молодежи; достойная финансовая поддержка спортивной работы [2, 4, 6].

В последнее время модным среди молодежи и студентов является занятие туризмом как возможность активной деятельности и дополнительного образования. Туризм в разном виде - пешеходный, велосипедный, лыжный, горный - тесно взаимосвязан со многими видами спорта и вместе с ними является важным фактором физической культуры. Он является прекрасным средством двигательной активности, улучшает психику, снимет тревожность, стрессы, является дополнительным средством межличностных коммуникаций.

Также в поисках инновационных подходов к оздоровлению студенческой молодежи может быть предложен спортивно-оздоровительный туризм как отдельный вид спорта или вид туристической

деятельности. Его можно рассматривать как спортивный феномен, набирающий всё большую популярность в нашей стране. Мотивами занятий спортивно-оздоровительного туризма являются физически активный, оздоровительный характер отдыха, спортивное совершенствование в условиях экстремальных туристических походов и преодолений естественных препятствий природной среды. Оздоровительные силы природы способствуют выносливости, закаливанию, укреплению здоровья, повышению работоспособности.

Выводы

Существующие теоретические и практические проблемы оздоровления студенческой молодежи могут успешно решаться средствами физической культуры, спорта и туризма при активном вовлечении как самих студентов, так и конструктивным участием общества и государства. В настоящей работе помимо традиционных способов предложены инновационные способы укрепления здоровья, в частности средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Литература

1. Дистанционное обучение в период пандемии: условия и факторы эффективности / Л. В. Мрочко, Е. В. Конеева, О. Г. Мрочко [и др.]. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2020. – 128 с. – ISBN 978-5-9971-0604-1.

2. Иванов, В. Д. Инновационные технологии в физической культуре, спорте и туризме / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 3. — С. 24—30.

3. Марандыкина, О.В. Особенности реализации учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий / О. В. Марандыкина // Сборник статей Всероссийского педагогического форума (7 июня 2020 г.) – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2020. – С. 200-204.

4. Марандыкина, О.В. Трансформация образовательного процесса с помощью информационно-коммуникационных технологий / О. В. Марандыкина // Сборник статей II Международной научно-практической конференции «Диалог культур и цивилизаций (10–12 декабря 2020 г.). – М.: МГЛУ, 2021. – С. 396-401.

5. Муромцева, А. А. Дистанционные образовательные технологии в эпоху цифровизации / А. А. Муромцева, О. В. Марандыкина // Образование. Наука. Производство : XIII Международный молодежный форум, Белгород, 08–09 октября 2021 года. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 2968-2971.

6. Марандыкина, О.В. Инновационные образовательные и физкультурно-оздоровительные технологии / О. В. Марандыкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, 20-21 января 2022 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022. – С. 268-272.

7. Наумова, Л. А. Теоретические и практические проблемы системы оздоровления студенческой молодёжи средствами физической культуры, спорта и туризма и инновационные возможности их решения / Л. А. Наумова, О. В. Марандыкина // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук: Национальная конференция с международным участием, Белгород, 18–20 мая 2022 года. Том Часть 18. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 769-773.

УДК 378:37

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МУЗЫКИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Глузман Александр Владимирович, *доктор педагогических наук, профессор, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*
aleks-gluzman@yandex.ru
Алексеенко Наталия Валерьевна, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Глузман Алина Александровна, *кандидат педагогических наук, доцент, Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского в г. Ялта, Россия*
alekseenkonata@mail.ru, alina-gluzman@yandex.ru

Аннотация. Рассматриваются основные аспекты организации физической культуры в высших и средних профессиональных организациях музыкальной направленности. Описывается опыт создания и внедрения образовательно-методического электронного тренажера для развития физической выносливости и силы.

Ключевые слова: физическое воспитание, будущие преподаватели музыки, электронный образовательно-методический тренажер.

PHYSICAL EDUCATION OF FUTURE MUSIC TEACHERS: THEORY AND PRACTICE

Gluzman Aleksander Vladimirovich*, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*
Alekseenko Natalia Valerievna, *candidate of pedagogical sciences, associate professor, Humanitarian and Pedagogical Academy (branch) of the Crimean Federal University named Vernadsky in Yalta, Russia*
Gluzman Alina Aleksandrovna, *candidate of pedagogical sciences, associate professor, Humanitarian and Pedagogical Academy (branch) of the Crimean Federal University named Vernadsky in Yalta, Russia*

Abstract. The main aspects of the organization of physical culture in higher and secondary professional organizations of musical orientation are considered.

The experience of creating and implementing an educational and methodological electronic simulator for the development of physical endurance and strength is described.

Keywords: physical education, future music teachers, electronic educational and methodological simulator.

Введение

В Российской Федерации все больше внимание уделяется массовой физической культуры и спорта, все острее стоит вопрос физического оздоровление всего народа. Тем не менее ныне существующая система физического воспитания не обеспечивает выполнение поставленных перед ней задач и нуждается в существенной доработке. Основным ее недостатком является то, что она не дает возможности четко определить уровень физической подготовленности будущего специалиста в области музыкального искусства.

Специалисты в области музыкального искусства и музыкально-педагогической деятельности представляют достаточно большую группу людей, которые посвятили себя многолетнему труду. Обучаясь в детской музыкальной школе (7-8 лет), музыкальном училище или колледже (4 года), консерватории или музыкальной академии (5 лет) дети и молодые люди трудятся за инструментом (фортепиано, скрепке, контрабасе, трубе и т.д.) в среднем 4-6 часов в день. И в это же время формируется и развивается их нервно-мышечный аппарат, который испытывает напряжение рук, плечевого пояса, спины, ног, в целом, всего организма.

Поскольку труд музыканта – это многолетняя и трудоемкая подготовка будущего преподавателя музыки к теоретической, исполнительской и просветительской деятельности, то ежедневные занятия на музыкальном инструменте, в классе вокала и дирижирования, музицирования и подготовки к концертным выступлениям требуют

выносливости и отличного здоровья. В этой связи, занятия в спортивном зале и на специально оборудованных площадках, в том числе на свежем воздухе (стадионах, фитнесс-клубах, тренажерах) становятся важным фактором готовности будущего специалиста в области музыкального искусства.

Проблемам организации физической культуры для студентов музыкальных училищ и вузов посвящено ряд монографий, учебных пособий, диссертационных исследований и научных статей. Так, в монографии А. А. Рязанцева и Э.М. Батырева [5] рассматриваются различные аспекты создания социально-психологических и педагогических условий для занятий физическими упражнениями, которые, в свою очередь, влияют на физические способности и эмоциональное состояние человека, занимающегося музыкальным искусством Учебное пособие М. П. Галичаева [1] посвящено сохранению здоровья, организации системы физического воспитания в вузах и СПО музыкальной направленности, различным формам и методам занятий физическими упражнениями, направленными на создание положительного эмоционального и духовного эффекта в процессе музыкально-творческой деятельности. В докторской диссертации И.Е. Коновалова представлен опыт программно-содержательного обеспечения системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений [2].

Основная часть

Специфика организации физическими занятиями будущих специалистов в данной сфере обусловлена тем, что их структура и содержание должны быть соотнесены с физиологическими данными обучающихся, особенностями работы на музыкальном инструменте (фортепиано, скрипке, трубе и т.д.), их мотивацией, интересами, способностями и возможностями, темпераментом и характером,

личностными качествами, которые и определяют успешность выполнения физических упражнений и заданий. С одной стороны, каждый музыкант, прежде всего, заботиться о состоянии своего исполнительского (фортепианного, скрипичного, вокального и т т.д.) аппарата, с другой – важным является развитие свободного дыхания, общего состояния организма, который должен быть готов к выполнению полифункциональных заданий в процессе освоения музыкального материала.

В этой связи перед преподавателями физической культуры и спорта стоит не простая задача: выявить общее физическое состояние обучающихся, их подготовленность к выполнению предложенных упражнений и в дальнейшем – контрольных испытаний и на основании данных определить общий уровень физической готовности студентов к продолжительным занятиям на протяжении всей жизнедеятельности.

Основываясь на физиологических данных качеств, в каждом конкретном случае фиксируется исходный уровень физического развития студента-музыканта, составляется индивидуальная программа с учетом нормативных показателей по каждому виду спорта и с особенностями возрастных и физиологических данных каждого студента.

Программа физической подготовки студентов факультета искусств Гуманитарно-педагогической академии (филиала) Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского, которая реализуется на протяжении 2014-2024 гг., включает научно обоснованные нормативные требования и показатели по следующим видам физической подготовки:

– бег на короткие дистанции: женщины и мужчины – 30 м., 60 м.;

– бег на средние дистанции: женщины и мужчины – 300 и 500 м.;

– кистевая динамометрия, отжимание, подтягивание;

– прыжок в длину с места и с разбега у мужчин и женщин;

– метание теннисного мяча у мужчин и женщин;

– упражнение для брюшного пресса: опускание и поднимание туловища у женщин и подъем ног на перекладине у мужчин.

Обще тесты подобраны таким образом, чтобы можно было оценить силу всех основных мышечных групп. Как правило, выполнение возрастной нормы оценивается 1 баллом с перспективой того, что определяется величина шаговых изменений, оцениваемых так же одним баллом. Разность конкретных результатов тестирования и требуемой возрастной нормой, разделенная на величины шагового изменения и добавляемого одного балла за выполнение возрастной нормы, является оценкой, измеряемой с учетом десятых долей балла, физической подготовленности студента.

С точки зрения планирования и организации физической нагрузки представляет интерес адаптивное поведение студентов-музыкантов с различным уровнем физической подготовки. С учетом погодных и материально-технических условий (стадион «Авангард» и бассейн в санатории КЧФ) для студентов этой категории предлагаются два вида спорта – бег и плавание. Как правило, обучающиеся факультета искусств распределяются на две группы в соответствии с исходным психологическим и физическим уровнем. В соответствии со спецификой профессиональной подготовки у студентов определяются изменения показателей силы кисти, точности движения в ходе занятий по специальному инструменту, основное содержание которых составляют двигательные упражнения в процессе исполнения музыкальных произведений.

При занятиях плаванием у всех студентов наблюдалось утомление двух рук. Однако, у правшей это утомление было меньшим, нежели у студентов, у которых левая рука являлась менее сильной. Анализ полученных данных позволил установить два фактора, участвующих в исследовании: 1) имело значение природных задатков и личностных качеств и 2) общий уровень спортивной тренировки на протяжении долгих лет до обучения в вузе.

Вместе с тем, отметим, что современный уровень подготовки будущих преподавателей музыки требует от них длительной и многочасовой подготовки. В связи с тем, что постоянное повышение объема учебной и внеаудиторной нагрузки становится обычным явлением для обучающихся, остро стает вопрос о нахождении качественно новых подходов и методик организации содержательно-процессуальной деятельности.

В педагогической литературе отмечается, что вариативность физической нагрузки достигается не только за счет изменения объема учебной работы, но и сочетания разных режимов и темпов ее выполнения (С.И. Леликов, Б.А. Плетнев и др.).

Основной недостаток современных методов, а отсюда и программ физической подготовки будущих музыкантов, заключается в их построении на принципе, согласно которому определенному по силе раздражителю организм отвечает адекватной по силе реакций. Известно, что использование во время занятий по физической культуре больших отягощений приводит к снижению определенных свойств мышц. Выработанная таким образом сила по совей скоростно-силовой характеристике не соответствует биомеханической структуре движений, влияющих на скорость исполнительских действий во время игры на музыкальном инструменте. Выход из этого положения был найден в применении вариативного метода силовой подготовки контрастного характера (А.П. Бондарчук, Л.С. Иванова и др.). Последовательное чередование достаточно больших и малых нагрузок во время физических занятий, как правило, приводит к ярко выраженному мобилизационному состоянию будущего музыканта, что объясняет в дальнейшем большой кумулятивный эффект.

В настоящее время разработаны и обоснованы различные технологии физического развития специалистов гуманитарной сферы, в том числе

включающие различные образовательно-тренировочные тренажеры. Специалистами в области физической культуры и реабилитации разработан тренажер для сопряженного развития силовых и скоростных показателей отдельных групп мышц. Он создает возможность выполнения упражнений в условиях разных режимов сопротивления: убывающем, возрастающем, постоянном и комбинированном. Данный тренажер состоит из основания, шарнирно соединенных парных кронштейнов, которые соединяются между собой посредством передвижных рукояток, перемещающихся в пазах. Рукоятки фиксируются гайками к кронштейнам и стопорным устройствами между собой. Телескопические упоры служат для регулирования величины угла между кронштейнами.

Принцип работы предложенного тренажера рассмотрим на примере выполнения упражнения для развития силы каждой из рук. Ограничительной планкой устанавливается исходное положение нагружающей части тренажера, на втулки устанавливаются дисками необходимый вес, телескопическими упорами фиксируется угол между кронштейнами, передвижные рукоятки при помощи гаек закрепляются в пазах на расстоянии от центра шарнира, равном длине голени. Для выполнения упражнения необходимо занять такое положение на основании тренажера, чтобы ладони находились под передвижными рукоятками были к ним прижаты.

Обучающийся-музыкант, прикладывая усилие к рукояткам, перемещает по дуге находящийся на втулке небольшой груз. Тренажер позволяет выполнять как однонаправленные, так и разнонаправленные движения. В первом случае движения выполняются при условии, если стопорные устройства соединяют между собой передвижные рукоятки. Разнонаправленные движения выполняются при рассоединенных рукоятках.

Тренажер делает возможным выполнение упражнений в различных режимах сопротивления. Так, при возрастающей режиме диски располагаются на втулках вертикальных направляющих кронштейнов, при выполнении груз перемещается из крайнего нижнего положения (минимум сопротивления) в крайнее горизонтальное (максимум сопротивления). Нагрузка возрастает от минимального значения до максимального при данном грузе.

Убывающий режим – диски располагаются на втулках горизонтальных направляющих кронштейнов, при выполнении упражнения груз перемещается из крайнего горизонтального положения в положение над шарниром, т.е. нагрузка убывает от максимальной до минимума.

Постоянный режим – диски одинакового веса устанавливаются на втулках горизонтальных и вертикальных направляющих кронштейнов, при движении нагружающей части тренажера сохраняется постоянство действующих нагрузок.

Комбинированный режим – для этого горизонтальные направляющие кронштейнов устанавливаются под нужным (меньше прямого) углом по отношению к вертикальным, посредством телескопических упоров, диски расположены на втулках горизонтальных направляющих. При выполнении упражнения груз перемещается от определенного исходного положения до крайнего горизонтального (возрастающий режим), затем от точки максимального нагружения сопротивление начинает уменьшатся до полного разгибания в локте (убывающий режим).

Выводы

Предлагаемый для развития силы и выносливости тренажер в учебно-исполнительском процессе расширяет возможности варьирования условий выполнения упражнений, это исключает возможность нежелательной дополнительной нагрузки на ладони, руки и плечевой пояс, в целом туловище.

Литература

1. Галичаев, М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие / М.П. Галичаев. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовской гос. консерватории им. С. В. Рахманинова, 2005. – 247 с.

2. Коновалов, И.Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: автореферат дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / И. Е. Коновалов - Набережные Челны, 2012. - 46 с.

3. Рязанцев, А.А. Управление эмоциональным состоянием средствами физической культуры. Монография / А.А. Рязанцев, Э.М. Батырев – Астрахань: Издательство Астраханской гос. медицинской академии, 2004. – 104 с.

УДК 796; 004

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ ЧИТИНСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

Кириллов Андрей Валерьевич, *преподаватель, государственное автономное педагогическое образовательное учреждение «Читинский педагогический колледж», г. Чита, Забайкальский край, Россия*
kashkaed@mail.ru

Аннотация. Статья представляет анализ деятельности секции армейского рукопашного боя как прикладного вида спорта. Психологические особенности занимающихся в секции. Подготовленность к дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, формирование и развитие личности при занятиях армейским рукопашным боем, роль прикладных навыков в служебной деятельности.

APPLIED PHYSICAL TRAINING BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF STUDENTS AND GRADUATES OF THE CHITA PEDAGOGICAL COLLEGE ENGAGED IN THE SECTION OF ARMY HAND-TO-HAND COMBAT

Kirillov Andrey Valeryevich, *teacher, State Autonomous Pedagogical Educational Institution "Chita Pedagogical College", Chita, Zabaikalsky Krai, Russia*

Abstract. The article presents an analysis of the activities of the army hand-to-hand combat section as an applied sport. Psychological characteristics of those involved in the section. Readiness for further professional activity.

Keywords: applied physical training, formation and development of personality in military hand-to-hand combat, the role of applied skills in official activities.

Введение

Прикладная физическая подготовка – воздействие на организм человека специальными физическими упражнениями, которые нацелены на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду, а в некоторых случаях и выборе будущей профессии [4]. Выпускники Читинского педагогического колледжа личности многогранные и находят себя в различных сферах трудовой и профессиональной деятельности. Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам.

Занятия в секции армейского рукопашного боя играют важную роль в жизни студентов колледжа, а именно в подготовке к трудовой деятельности, сочетания общей и специальной физической подготовки.

Занятия единоборствами накладывают отпечаток на функциональную подготовленность, степень овладения различными двигательными умениями и навыками в будущей избранной профессиональной деятельности.

Основная часть

Современная спортивная деятельность объединяется в три группы: спорт высших достижений, массовый спорт и профессиональный спорт. Люди, занимаются массовым спортом для укрепления здоровья, психического, и физического развития, полезного времяпрепровождения. В спорте высших достижений целью выступает сравнение и выявление предельных психического и физического потенциала людей в ходе выполнения различных физических упражнений. Профессиональный спорт стал областью бизнеса и не является способом укрепления здоровья, а наоборот, зачастую здоровье ухудшается в связи с возлагаемыми на спортсмена нагрузками [2].

Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и независимо от уровня квалификации спортсменов направлена на достижение наилучшего результата. Спортивная деятельность утрачивает свой смысл без состязательного момента. Поэтому взаимодействие спортсменов характеризуется двумя аспектами на соревнованиях: как противоборство по отношению к сопернику и как сотрудничество по отношению к партнерам по команде, что и является основой психологического состояния занятий данным видом спорта [1].

Рассмотрим, как занятия единоборствами формируют и развивают личность, способствуют выбору будущей трудовой деятельности и помогают успешно справляться с физическими нагрузками, связанными с исполнением должностных обязанностей.

В исследовании принимали участие студенты-спортсмены, занимающиеся в секции армейского рукопашного боя Читинского педагогического колледжа, а также выпускники, которые уже определились с выбором профессии.

Целью исследование было изучить особенности личности в учебной и повседневной и профессиональной жизни, а именно, как занятия

единоборствами формируют личность студентов, вырабатывают ли чувства дисциплины, ответственности, коллективизма, дружелюбия, взаимовыручки, стремления повышать свой интеллектуальный уровень и как эти приобретенные качества помогают как в служебной деятельности, так и в повседневной жизни.

Секция армейского рукопашного боя в Читинском педагогическом колледже функционирует с 2018 года. За истекший период в ней занималось более 120 студентов, обучающихся в разные периоды времени. С момента начала функционирования вышеуказанной секции, был проведен анализ социальной активности студентов, изъявивших желание заниматься данным видом спорта, который показал, что у студентов в небольшой степени присутствовала неуверенность в своих двигательных действиях, принятия волевых и ответственных решений, каждый решал сам за себя, у некоторых отсутствовала коммуникабельность.

В исследовании использовали такие методы как опрос и наблюдение. При общении со студентами были сформулированы следующие вопросы: «Для чего вам это нужно?» «Чего вы ждете от занятий единоборствами?» «Какие цели вы перед собой ставите?». 80% студентов затруднялись ответить, либо не могли сформировать ответ.

60% студентов, принявшие решение заниматься армейским рукопашным боем, зачастую не знали, что это за вид спорта и чем им придется заниматься. С каждым студентом составлялся разговор о том, что занятия единоборствами характеризуются повышенным психологическим и физическим напряжением, поэтому для достижения высоких результатов необходимо учитывать ряд факторов.

Так, во многом спортивные достижения оцениваются способностью преодолевать разнообразные экстремальные ситуации в спорте, представляющие собой систему, психических, физических, социальных, внешних и внутренних, нравственных ограничений, возникающих перед

спортсменом, занимающимся армейским рукопашным боем, который ко всему прочему является прикладным видом спорта. Также на эффективность занятий влияют, помимо взаимодействия спортсмена и тренера, внешние факторы: температура и влажность воздуха, шум, зрительные, слуховые и тактильные раздражители, которые исходят от противника, участников команды или зрителей, как на соревнованиях, так и при проведении матчевых встреч со спортсменами из других клубов.

Влияя на человека, данные факторы управляют его поступками, поведением, действиями что и подготавливает к дальнейшей трудовой профессиональной деятельности [3].

На сегодняшний день анализ особенностей личности студентов, и выпускников колледжа, которые занимаются армейским рукопашным боем, выявляет такие свойства личности как: стремление к доминированию, социальная мотивация (стремление производить хорошее впечатление), стремление добиваться высокого социального статуса, стремление к достижениям, настойчивость, общительность, самоуважение.

За время занятий студенты, и выпускники занимающихся данным единоборством, прошли множество стартов, многократно участвовали в спортивных состязаниях от городского до межрегионального уровня. Результат выступлений был разнообразен от триумфа до неудач. Но ни один студент или выпускник не бросил заниматься, а продолжил повышать уровень спортивного мастерства в данной области вида спортивной деятельности. Полагаем что у них не возникнет чувство неполноценности, они не испытывают депрессию или фрустрацию. Можно предположить, что данные результаты обусловлены занятиями спортом, однако необходимо учитывать стаж спортивных занятий и уровень мастерства спортсмена.

В текущем учебном году 6 студентов стали призерами и победителями городских и краевых соревнований по армейскому рукопашному бою, панкратиону, СБЕ ММА, грепплингу. 9 студентов до занятий в секции

спортом занимались не регулярно, на данный момент они освоили базовую технику единоборства, приняли участие в матчевых встречах с другими клубами, проявив волю к победе и твердость духа. В среднем из 3 – 4 схваток выигрывая 2.

На данный момент в секции занимается 16 студентов. Учебная деятельность двух студентов 3 курса, трех студентов 2 курса до занятий в секции находилась на низком уровне, средний балл успеваемости на июнь 2023 года составил 3.2 – 62% успеваемости, по результатам итоговой аттестации в декабре 2023 года средний балл равняется 3.7 – 67% успеваемости. 8 студентов 1 курса также показывают положительную динамику в учебе, средний бал на 1 сентября составлял 3.5 – 65% успеваемости, по итогам недели предварительной аттестации с 25 по 29 марта 2024г., средний балл составил 4 – 80% успеваемости, исходя из этого можно сделать вывод что уверенность в своих силах на ковре накладывает «отпечаток» как на повседневную жизнедеятельность, так и на учебную деятельность. Трое студентов четвертого курса учатся хорошо имеют средний бал 4.3 – 83% успеваемости, это уже опытные сформировавшиеся личности, для которых стремление к совершенству, мотивация к новым знаниям, готовность к будущим переменам считается нормой и не является проблемой. Все спортсмены секции принимают участие в конкурсах, мероприятиях творческой направленности, и участвуют в общественной жизни колледжа.

Выводы

Исходя, из результатов нашего исследования можно сказать, что на данный момент личность студентов, колледжа занимающихся единоборством, характеризуется: 1) соразмерностью активности в общении и деятельности; 2) особым индивидуальным восприятием внешних факторов, влияющих на развитие личности; 3) сознательной инициативностью; 4) адаптацией к специальной среде, например, другому

спортивному залу, или соревнованиям различного уровня; 5) разумным, сознательным управлением своими поступками (рассудительность как в схватках так и в повседневной жизни); 6) сохранением и поддержанием своего авторитета (уметь отстаивать свое мнение); 7) своевременным принятием решений; 8) умеренностью в потребности сочувствия в свой адрес; 9) настойчивостью в достижении поставленной цели; 10) спокойствием; 11) логичностью высказываемых мнений; 12) самообладанием в критических ситуациях; 13) воспитанностью в своих поступках. Указанные характеристики проявляются в общении с преподавателями, поддержкой друг друга в любых ситуациях, уважении к противнику, тренеру, ковру, залу, дисциплиной, исполнительностью, ответственностью за свои поступки, самооценкой, умением анализировать и принимать ответственные решения, упорстве в учебной деятельности, а также участии в общественной жизни колледжа. Говоря о выпускниках колледжа, которые занимались в секции армейского рукопашного боя, все 30 выпускников успешно сдали государственный экзамен 24 студента на 5 баллов, 6 студентов на 4 балла. Многие выпускники вступили в ряды вооруженных сил Российской Федерации, отслужили срочную службу, устроились на службу в МЧС, полицию, подписали контракт и участвуют в специальной военной операции. На местах службы продолжают заниматься единоборствами, выступать на соревнованиях от своих ведомств. Приходят тренироваться при опросе рассказывают, что приобретенные двигательные умения и навыки психологическая подготовка на занятиях в секции армейского рукопашного боя, пройденные соревнования помогают, а в некоторых случаях и спасают жизнь при выполнении служебного долга. Данная подготовка помогает успешно справляться с большими физическими и психологическими нагрузками при выполнении поставленных задач.

Литература

1. Теория и методика спорта: учебное пособие для УОР / под ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова, В.П. Филина. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Спорт Академ Пресс, 2011. – 543 с.

4. Полиевский, С.А., Старцева И.Д, Физкультура и профессия. / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева // Физкультура и спорт – 1988. – С. 7-9.

УДК 796.01

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

***Магкиев Хетаг Валерьевич**, студент, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь, Россия*
***Хагай Валерий Сергеевич,** кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь, Россия*
Kirichenko.alen2016@yandex.ru

Аннотация. Автор статьи обращает внимание на изменчивость приоритетов и направлений в развитии физической культуры в России и описывает причины этого явления. Он отмечает отсутствие научно-методических основ в формировании методики физического воспитания в учебных заведениях, что приводит к необходимости пересмотра текущих подходов к данной дисциплине. В статье рассматривается система физического воспитания студентов с учетом социально ориентированных ценностей. По мнению автора, важно, чтобы каждый студент был вовлечен в занятия физической культурой, а также достиг определенного уровня физической подготовленности. Подобный подход способствует не только

улучшению физического состояния студентов, но и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, социально ориентированные ценности, физическое воспитание, студенческая молодежь, педагогический процесс.

FORMATION OF A SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BASED ON THE INTEGRATION OF SOCIALLY ORIENTED VALUES

Magkiev Khetag Valerievich, *student, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*
Khagai Valery Sergeevich*, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Annotation. The author of the article draws attention to the variability of priorities and directions in the development of physical culture in Russia and describes the reasons for this phenomenon. He notes the lack of scientific and methodological foundations in the formation of physical education methods in educational institutions, which leads to the need to revise current approaches to this discipline. The article examines the system of physical education of students taking into account socially oriented values. According to the author, it is important that every student is involved in physical education classes and also achieves a certain level of physical fitness. This approach not only helps to improve the physical condition of students, but also the formation of a healthy lifestyle.

Key words: physical culture, socially oriented values, physical education, students, pedagogical process.

Введение

Изучение истории развития физической культуры в нашей стране показывает, что в этой области часто меняются приоритеты и направления.

Это происходит потому, что в процессе формирования методики физического воспитания в учебных заведениях нашей страны не были разработаны научно-методические основы данной дисциплины. В результате обсуждения возможных улучшений в области физического воспитания студентов были выявлены две основные сферы для развития [4]. Одна из них – фокусировка на том, как содержание предмета и способы его осуществления могут улучшить обучающий аспект дисциплины. Другая – повышение тренировочного эффекта учебно-воспитательного процесса. При попытках улучшить физическое воспитание студентов, большинство исследователей используют однонаправленный подход, который не позволяет решить все проблемы, связанные с повышением здоровья и оздоровлением через физическую активность.

Проблемы в физическом воспитании студентов в нашей стране затрудняют разработку всесторонней системы физического воспитания, которая бы учитывала образовательные, воспитательные и развивающие аспекты для подготовки специалистов различных профессий. Важно иметь подобную концепцию и структуру как для научных исследований, так и для применения в физическом образовании. Ее формирование может быть основано на внедрении ценностей студентов, связанных с общественными аспектами.

Основная часть

В настоящее время в области физического образования в университетах преобладают три основных подхода: классический (традиционный), рациональный и ориентированный на личность (гуманистический) [1].

Основная цель физического воспитания студентов – помочь им освоить культурные нормы и образ жизни, характерные для данного общества [3]. Поэтому важным аспектом физического воспитания в этой концепции является уделение внимания ценностям, нормам и правилам

физической культуры и спорта. Основная идея заключается в том, что развитие личности зависит от единства воспитания и культурного воздействия, которые оказывают влияние на формирование личности через взаимодействие с окружающим миром от близких людей до всего человечества. Этот процесс ценен для общества [4].

Методика преподавания физического воспитания студентов на основе интеграции социально ориентированных ценностей включает в себя две основные составляющие: теоретическую и практическую части (на рисунке 1).

Рисунок 1 – Педагогическая технология физического воспитания студентов на основе интеграции социально ориентированных ее ценностей

В теоретической части технологии рассматриваются актуальные научные данные о специфике физической культуры в нашей стране,

освещающие основные подходы к привлечению студентов к занятиям физкультурой и спортом [2]:

– Физическая подготовка: тренировка для улучшения общей физической формы и подготовка к выполнению профессиональных задач, включая военную службу.

– Спортивно-ориентированное – спортивное улучшение молодежи, развитие массового спорта и спорта высших достижений.

– Оздоровительно-кондиционное – поддержка здоровья студентов через оздоровительные мероприятия.

Основной способ заинтересовать студентов в занятиях по физкультуре и спорту – использование метода убеждения с помощью различных инструментов воздействия на мышление: лекции, истории, обращения, аргументы, диалоги, дискуссии, игры и самоанализ.

Практическая часть данной технологии включает в себя различные аспекты, такие как стимулирование интереса к занятиям спортом, развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений, умение преодолевать препятствия и освоение приемов самозащиты. Также важным является умение работать в команде, развитие двигательных навыков в различных видах спорта и улучшение базовых физических характеристик, таких как скорость, сила, координация, выносливость и гибкость (на рисунке 2).

Контроль за физическим развитием студентов этой технологии включает в себя ряд мероприятий, направленных на проверку их участия в физической активности, достижение общекультурных компетенций согласно установленным стандартам, а также оценку уровня физической подготовленности, включая здоровье, физическое состояние и способности.

В данной методике физического воспитания студентов используются пять различных форм контроля, чтобы оценить эффективность внедрения

социально значимых ценностей: предварительный, оперативный, текущий, этапный и итоговый [4].

Рисунок 2 – Структура практической части технологии физического воспитания студентов на основе интеграции социально ориентированных ее ценностей

После проведения опытного обучения с использованием новой методики, участие студентов в различных видах спортивной активности увеличилось до 54,9% (выросло в 2,5 раза), а общий уровень эффективности программы физического воспитания увеличился до 19,0% (вырос в 10,5 раза).

После проведения эксперимента было выявлено, что уровень овладения знаниями и навыками в области физической культуры, необходимыми для поддержания здоровья как в профессиональной, так и в повседневной жизни, оценивается на уровне от 76 до 89 баллов по 100 балльной шкале, что соответствует оценке «хорошо».

Выводы

Соединение социальных ценностей способствует объединению и сближению различных взглядов на физическое воспитание студентов, обнаруживая общие черты, сохраняя при этом их уникальность. В данном контексте сохранится ценность всех усилий, внесенных различными профессионалами в области спортивной подготовки.

При внедрении новых элементов в систему образования, часто происходит замещение уже существующих, хотя они ранее демонстрировали хорошие результаты. Использование социально-ориентированных ценностей в физическом образовании помогает объединить традиционные методы тренировок с новыми подходами, способствующими развитию навыков и увлечению студентов физической активностью, что является ключом к формированию здорового образа жизни.

Подход к физическому воспитанию студентов, основанный на внедрении социальных ценностей в учебный процесс вуза, способствует повышению участия студентов в разнообразных видах физкультурной деятельности (более 90% студентов), а также формированию общекультурных навыков в области физической культуры и спорта выше среднего уровня (оценка от 76 до 89 баллов, или «хорошо»).

Литература

1. Анисимова, А.Ю. Новый вектор физического воспитания в высших учебных заведениях России / А.Ю. Анисимова – Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2018. – 107 с.

2. Выдрин, В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества: (Опыт историко-методологического анализа проблем): монография / В.М. Выдрин – СПб.: Изд-во С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 153 с.

3. Наталов, Г.Г. С чего начать модернизацию образования? / Г.Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 2-12.

4. Новиков, А.Д. Физическое воспитание: К вопросу о предмете, принципах, средствах, методах и формах организации занятий физическими упражнениями / А.Д. Новиков – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 135 с.

УДК 796.015.83

ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

***Старостина Анна Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент, Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*
annastart1@mail.ru

Аннотация. Сегодня особого внимания заслуживает актуальная проблема сохранения и укрепления здоровья, предупреждения развития различных заболеваний в дальнейшей профессиональной сфере, жизнедеятельности для улучшения качества жизни будущих специалистов. Основным из фундаментальных аспектов поддержания здоровья молодежи является двигательная активность. Однако многие студенты пренебрегают регулярными занятиями физкультурой и спортом, что приводит к серьезным последствиям. Большую озабоченность в решении данной проблемы проявляет педагогическая общественность, в частности, преподаватели физической культуры, наблюдающие за ростом заболеваемости в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, обучающиеся, здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность.

THE PROBLEM OF MOTOR ACTIVITY OF MODERN YOUTH

***Starostina Anna Vladimirovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Vologda State University, Vologda, Russia*

Annotation. Today, the urgent problem of preserving and strengthening health, preventing the development of various diseases in the future professional sphere, and life activities to improve the quality of life of future specialists deserves special attention. The main fundamental aspect of maintaining the health of young people is physical activity. However, many students neglect regular physical education and sports, which leads to serious consequences. The pedagogical community, in particular, physical education teachers, who are observing an increase in morbidity in the process of professional activity, is showing great concern in solving this problem.

Key words: health, students, healthy lifestyle, physical education, physical activity.

Введение

Особое внимание к здоровому образу жизни студентов со стороны педагогических коллективов связано с озабоченностью в вопросах здоровья будущих специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки. Повышение уровня двигательной активности студентов поможет в решении проблемы здоровья подрастающего поколения.

Сегодня, в век глобального информационно-технического прогресса каждый человек имеет массу дел и обязанностей. Увеличение информационного поля, каждодневная непомерная загруженность, возникновение различных проблем приводит к ослаблению и недопониманию главной жизненной ценности - заботе о здоровье. Автоматизация не только рабочей деятельности, но и повседневного быта, преобладающее передвижение на машине и городском транспорте,

проведение свободного времени и выходных от работы дней за телевизором или монитором компьютера привели к малоподвижному образу жизни, дефициту физических упражнений в течение дня. Как следствие – беспокойный сон, одышка во время подъема по лестнице, быстрая утомляемость к концу дня, низкая работоспособность.

В современном обществе поддержание здоровья является одной из самых актуальных и важных задач. Предотвращение развития различных заболеваний и улучшение качества жизни становятся основными целями каждого человека. Одним из фундаментальных аспектов поддержания здоровья является двигательная активность. Она является жизненно необходимой и обеспечивает нормальное функционирование всех систем и органов человеческого организма. Однако в наше время многие люди пренебрегают регулярной двигательной активностью, что приводит к серьезным последствиям [4].

Значение двигательной активности для здоровья человека не может быть недооценено. Систематические физические упражнения и тренировки способствуют поддержанию оптимального функционирования всех органов и систем организма, повышают иммунитет, улучшают кровообращение, обеспечивают доставку кислорода по всему организму. Люди, соблюдающие активный образ жизни, реже страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, ожирения и депрессии. Двигательная активность также способствует улучшению физической формы, поддержанию нормального веса тела и укреплению костной ткани. Некоторые виды физической активности играют важнейшую роль в профилактике таких опасных заболеваний, как рак и деменция.

Соблюдение активного образа жизни и участие в спортивных мероприятиях, оздоровительных занятиях приносит огромную пользу здоровью студентов. Постоянная двигательная активность помогает им справиться со стрессом, улучшить память и концентрацию, а также

повысить энергетические ресурсы и выносливость. Регулярные тренировки помогают студентам в более эффективном освоении учебного материала и активном участии в учебных проектах. Физическая активность также способствует формированию здоровых привычек, укрепляет дисциплину и развивает лидерские навыки. Спортивные достижения и участие в командных соревнованиях также способствуют формированию командного духа и культуры взаимоотношений со сверстниками [1].

Низкий уровень физической активности приводит к истощению мышц или избытку массы тела, стройное тело испытывает недостаток мышечного тонуса, молодые люди становятся эстетически неприглядными. Сидячий образ жизни может спровоцировать ряд болезней, таких как гипертония, рак толстой кишки, диабет, гиподинамия, нарушение нормального функционирования венозной и лимфатической системы, депрессивное состояние, ожирение. Избыток калорий и алкоголь, отсутствие физической активности – сопутствующие этой болезни факторы [6].

Таким образом, двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и способствует укреплению органов и систем организма, а также поддержанию общего физического и психического благополучия [2, 3].

На практике учебной программой по физической культуре и спорту в вузах предусмотрено недостаточное количество часов для занятий физической культурой. Необходима ежедневная порция физических упражнений, которая должна стать такой же необходимостью, как утренний туалет, чистка зубов. Но прежде следует знать, что для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определённый уровень двигательной активности.

В связи с этим нами было проведено исследование уровня двигательной активности студентов, в котором участвовало 113 обучающихся Вологодского государственного университета.

Цель нашего исследования – оценить уровень двигательной активности студентов. В связи с этим нам необходимо решить следующие задачи: 1) провести подбор и анализ литературных источников по данной проблеме; 2) составить анкету и провести анкетирование студентов; 3) подвести математические расчеты, выявить результаты и подвести итоги анкетирования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдения, экспериментальная работа, обобщение авторского опыта работы, анкетирование студентов.

Нами была разработана и составлена анкета, содержащая вопросы, отвечающие цели и задачам нашего исследования. Анкета содержала вопросы, направленные на определение общей двигательной активности студентов в течение дня: выполнение домашних обязанностей, утренней зарядки, выявление способов передвижения по городу, наиболее предпочтительного вида отдыха, посещение учебных занятий физической культурой, выполнение самостоятельных оздоровительных занятий, спортивных тренировок, соревнований и т.д.

Основная часть

В результате анкетирования мы выяснили, что студенты считают проблему приобщения к здоровому образу жизни актуальной. Многие, 67% респондентов, не смогли четко сформулировать понятие «двигательная активность».

Обучающиеся признаются, что большую часть дня проводят в сидячем положении. Более 50% студентов, начинающих занятия физическими упражнениями в спортивных секциях и самостоятельно, прекращают заниматься в пределах последующих 6 месяцев.

Студенты указывают, что занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на изменение умственной работоспособности, физическое развитие и здоровье человека, необходимо уделять больше внимания на физическое самовоспитание. Но, к сожалению, многие забывают и не имеют желания выполнять регулярно физические нагрузки [5, 7].

Утренней гимнастикой занимаются регулярно лишь 17% опрошенных, остальные же 83% респондентов не выполняют упражнения по утрам. Все студенты не пользуются лифтом при подъеме по лестнице. Предпочитают ходить пешком утром до университета лишь 50% студентов. Обратный путь с учебы пешком преодолевают лишь 25% респондентов. Физической культурой в учебное время занимаются 42% студентов регулярно и 58% студентов нерегулярно.

Самостоятельные тренировки и физические упражнения в свободное от учебы время выполняют 17% студентов регулярно, 75% респондентов - нерегулярно, и остальные 8% студентов - не выполняют совсем. В выходные дни студенты предпочитают не заниматься физкультурой и спортом, 42% студентов прибегают к подобным занятиям нерегулярно. Лишь 25% респондентов обращают внимание на закаливание своего организма, но признаются, что эти процедуры не имеют постоянный, систематический характер.

В вузовских и городских спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях участвуют лишь 8% студентов регулярно, 50% респондентов участвуют не регулярно и 42% - не участвуют совсем.

92% респондентов никогда не занимались спортом, не готовились к сдаче норматива ГТО, не посещали спортивные секции для приобретения разряда в каком-либо виде спорта. Лишь 8% респондентов участвовали в спортивных соревнованиях по легкой атлетике, волейболу и лыжным гонкам, но спортивного разряда не имеют.

Физическую работу по дому выполняют 33% студентов нерегулярно и 67% - регулярно. Среди опрошенных студентов нет курящих, 17% - признались, что употребляют алкоголь. Соблюдают режим дня 92% респондентов, не нарушают - всего 8% студентов. Правильно питаются, соблюдают режим питания в течение дня лишь 17% студентов.

Выводы

Таким образом, двигательная активность большинства (59%) студентов в течение дня имеет достаточно низкий уровень, лишь примерно 8% студентов ведут активный образ жизни. Удовлетворительной двигательной активностью обладают примерно 33% обучающихся.

Проблемы здоровья и дефицит двигательной активности студентами не осознаются. Заботу о своем здоровье оставляют на потом, не задумываясь о последствиях потребительского отношения к жизни.

Добиваться достойного качества жизни, поддерживать хорошее состояние здоровья, полноценно реализовать себя в предстоящей профессии – выбор каждого человека. В решении этих задач принципиально важны заинтересованность и ответственность будущего специалиста. Решение проблемы видится в формировании ценностных ориентаций студентов на сохранение и укрепление здоровья, обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье. Задачей педагогического коллектива является максимальное содействие студенческой молодежи в этом стремлении. Педагогическая общественность сегодня осознает, что именно педагог может сделать для здоровья обучающегося гораздо больше, чем медицинский работник.

Литература

1. Гавришова, Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. – Санкт-Петербург. – 2012.

2. Иванова, В.В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. ... к. пед. н.: 13.00.08. – Чита. – 2012.

3. Ильина, Я.Ю. Отношение студентов к здоровому образу жизни / Я.Ю. Ильина // Физическая культура и спорт: основа популяционной стратегии здоровьесбережения: сборник материалов Международной научно-практической конференции им. Д. И. Менделеева. – Тюмень: ТИУ, 2023. – Том 3. – С. 429-432.

4. Козлов, Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. – Красноярск. – 2009.

5. Погожева, М.С. Соблюдение здорового образа жизни обучающимися / Погожева М.С. // Физическая культура и спорт: основа популяционной стратегии здоровьесбережения: сборник материалов Международной научно-практической конференции им. Д. И. Менделеева. – Тюмень: ТИУ, 2023. – Том 3. – С.470-473.

6. Файзуллина, А.Г. Физическая культура как средство борьбы с низкой работоспособностью и переутомлением / А.Г. Файзуллина // Физическая культура и спорт: основа популяционной стратегии здоровьесбережения: сборник материалов Международной научно-практической конференции им. Д. И. Менделеева. – Тюмень: ТИУ, 2023. – Том 3.– С. 500-503.

7. Юдина, В. А. Исследование двигательной активности студентов / В. А. Юдина // Международной научно-практической конференции им. Д. И. Менделеева. – Тюмень: ТИУ, 2023. – Том 3. – С. 517-521.

УДК 796.29

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Глобенко Римма Рифкатьевна *старший преподаватель кафедры физической культуры, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», г. Севастополь, Россия*
rimmag1976@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается острая необходимость включения в содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию школьников младших классов общеобразовательной школы, имеющих нарушения зрения и составляющих контингент специальных медицинских групп, комплексов специальной коррекционной лечебной гимнастики за счет уменьшения доли общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Ключевые слова: нарушение зрения, специальная медицинская группа, реабилитация, коррекция нарушения зрения, адаптивное физическое воспитание, лечебная гимнастика.

TRAINING MOTOR ACTIONS FOR CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS IN A GENERAL EDUCATION SCHOOL

Globenko Rimma Rifkatyevna *senior lecturer of the department of physical education, Sevastopol Economics and Humanities Institute (branch) Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Crimean Federal University V.I. Vernadsky",Sevastopol, Russia*

Abstract. The article substantiates the urgent need to include complexes of corrective therapeutic gymnastics in the content of adaptive physical education classes for junior schoolchildren of general education schools who have visual impairments and make up the contingent of special medical groups, by reducing the share of general developmental and general strengthening exercises.

Keywords: visual impairment, special medical group, rehabilitation, correction of visual impairment, adaptive physical education, therapeutic exercises.

Введение

Нарушение зрения – очень частая проблема со здоровьем, встречающаяся в человеческом обществе. Такие нарушения здоровья могут быть обусловлены как внутренними факторами (например, наследственной предрасположенностью), так и внешними факторами, к каковым относится негативное воздействие окружающей среды или нездоровый образ жизни.

Существует множество исследований, показывающих, что в последние годы те или иные проблемы со зрением у детей все чаще проявляются в младшем школьном возрасте. Авторы объясняют это тем, что начало учебы в школе, при постоянном усложнении учебных программ, является серьезным стрессогенным фактором. Новые условия жизнедеятельности детей характеризуются колоссальным возрастанием нагрузки на зрительный аппарат, поэтому без соответствующей профилактики у детей могут быстро развиться дефекты и нарушения зрения.

Ощущается острая необходимость вводить в содержание занятий по физической культуре школьников младших классов, прежде всего, имеющих нарушения зрения, специальных комплексов лечебной гимнастики, позволяющих разгрузить зрительный анализатор. Кроме того, по мнению многих авторов, к профилактике и реабилитации дефектов зрения и сохранению функций зрительного анализатора относится выполнение школьниками упражнений утренней зарядки, а также, если отсутствуют противопоказания, регулярное выполнение специальных комплексов гимнастики для глазных мышц [1].

Основная часть

У детей с нарушениями зрения наблюдается целый комплекс сопутствующих отклонений в здоровье, являющийся следствием нарушения работы зрительного анализатора. У слабовидящих детей особенно заметна неудовлетворительная способность к двигательным действиям, обусловленная дефектом пространственного восприятия, неразвитость координационных способностей, недостаточность физического развития.

Процесс коррекции и адаптации слабовидящих детей и развития у них двигательных способностей исключительно важен для младшего школьного возраста, когда активность и развитие участков головного мозга, отвечающих за пространственный синтез и двигательную функцию, находится на физиологическом пике [3].

Обучение двигательным действиям слабовидящих детей имеет свои особенности. Прежде всего, нуждается в целенаправленной специализированной коррекции способность детей к пространственной ориентировке. Перед педагогами стоят специфические задачи формирования этой способности, от которой зависит общее физическое и умственное развитие ребенка с нарушением зрения, его способность к овладению правильным двигательным стереотипом. Процесс обучения двигательным действиям и процесс осознания трехмерного пространства и формирования способности ориентации в нем взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Овладение навыками двигательных действий у детей с нарушением зрения требует специального обучения, учитывающего особенности уже сформированной психофизической сферы ребенка.

Центральное место в процессе обучения слабовидящих детей дошкольного и младшего школьного возраста двигательным действиям и ориентировке в пространстве занимают адаптивные двигательные

физические упражнения. Многие авторы отмечают эффективность использования с этой целью адаптивных двигательных коррекционно-развивающих игр.

В коррекционной работе необходимо задействовать всю сенсорную сферу ребенка с нарушением зрения. Главная цель и направленность занятий – научить школьника с нарушением зрительной функции полноценному умению ориентировки в пространстве и оптимальным и эффективным двигательным действиям, что является важнейшим элементом активной жизнедеятельности в социуме и школьной среде.

В условиях общеобразовательной школы обучение двигательным действиям детей с нарушением зрения проводится на уроках адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах по физической культуре. Цель адаптивной физической культуры для школьников с нарушением зрения заключается в максимальном развитии психофизических качеств и двигательных способностей детей, у которых имеются стойкие нарушения здоровья.

Анализ литературы и методического материала, а также актуальных программ адаптивного физического воспитания для школьников с особыми воспитательными потребностями, показывает, что в реальных условиях современной общеобразовательной школы достаточно успешно решаются образовательные и воспитательные задачи физического воспитания, однако эффективно решать коррекционно-развивающие задачи сложно в силу ряда объективных и субъективных причин [2].

Разработанная нами экспериментальная методика в значительной степени направлена на оптимизацию коррекционной составляющей занятий физической культурой для учащихся с нарушением зрения, что может способствовать более успешному обучению двигательным действиям.

При разработке экспериментальной методики развития двигательных навыков у школьников с нарушением зрения мы учитывали четыре группы

принципов адаптивной физической культуры: специфические принципы физической культуры, общеметодические, социальные и специально методические принципы.

Основной резерв повышения эффективности АФВ для слабовидящих школьников в условиях общеобразовательной школы видится в изменении соотношения обязательной части занятий и вариативной части занятий по адаптивному физическому воспитанию за счет увеличения доли последней. Таким образом, перспективно несколько сместить основную направленность занятий по АФВ с общеразвивающей и общеукрепляющей деятельности на коррекционно-развивающую. Согласно нашей гипотезе, это должно повысить эффективность обучения слабовидящих детей двигательным действиям.

С целью проверки нашей гипотезы нами был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 12 учащихся 3 - 4 классов (мальчиков и девочек), имеющих нарушения зрения средней тяжести и составляющих контингент специальной медицинской группы по физической культуре.

В контрольной группе занятия по адаптивному физическому воспитанию проводились три раза в неделю во внеурочное время. Два занятия составляли обязательную часть программы АФВ, которая включала традиционные средства адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения, состоящие из общеподготовительных, общеразвивающих, общеприкладных упражнений. Третье занятие составляло вариативную часть программы АФВ, включающую упражнения лечебной гимнастики обще-профилактической направленности.

В экспериментальной группе занятия по адаптивному физическому воспитанию проводились также три раза в неделю. Обязательная часть была аналогичной обязательной части контрольной группы, но составляла одно занятие в неделю. Второе занятие было посвящено профилактической

лечебной гимнастике. Третье занятие – коррекционно-развивающим адаптированным играм.

Всего было проведено 38 занятий по АФВ в каждой группе. Длительность каждого занятия – 45 минут. Каждое занятие было разделено на три части – разминку, основную часть и заминку. В первой и третьей части производились общеподготовительные упражнения, дыхательные упражнения и упражнения гимнастики для глаз. В основной части решились основные задачи занятия – образовательные, воспитательные, либо коррекционно-развивающие.

Педагогический эксперимент начинался и завершался педагогическим тестированием. В качестве диагностических параметров мы определяли антропометрические данные детей, а также тестировали двигательные способности.

Результаты педагогического эксперимента продемонстрировали, что в контрольной группе антропометрические параметры - длина тела, масса тела и ИМТ – изменились на 1,27%, 4,36% и 1,64%. В экспериментальной группе соответствующие изменения составили 1,26%, 5,05% и 2,62%.

Данные тестов «бег 30 м», «бег 3х10 м», «прыжок с места» и теста Купера в контрольной группе изменились на 2,94%, 1,86%, 1,65% и 1,26%. В экспериментальной группе соответствующие изменения составили 3,11%, 3,54%, 3,79% и 2,74%.

Как все начальные значения показателей, так и конечные значения показателей не имели достоверных различий между группами, при этом значения всех показателей в группах улучшились. Это говорит о том, что:

а) изначально группы были статистически идентичны по составу;

б) обе методики проведения занятий АФВ имели положительный эффект в развитии двигательных способностей детей с дефектами зрения;

в) традиционная и экспериментальная методика имели близкую эффективность в области обучения двигательным действиям слабовидящих школьников.

Анализ полученных данных показывает, что динамика практически всех показателей в экспериментальной группе была выше. К тому же, в контрольной группе показатели «бег 30м» и бег «3х10м» имели недостоверные изменения.

Несмотря на то, что достоверных различий в конечном тестировании между группами не отмечено, мы можем говорить о том, что применение экспериментальной методики организации занятий по адаптивному физическому воспитанию имело лучшую тенденцию в плане обучения двигательным действиям слабовидящих детей младшего школьного возраста, чем традиционная методика (рис. 1).

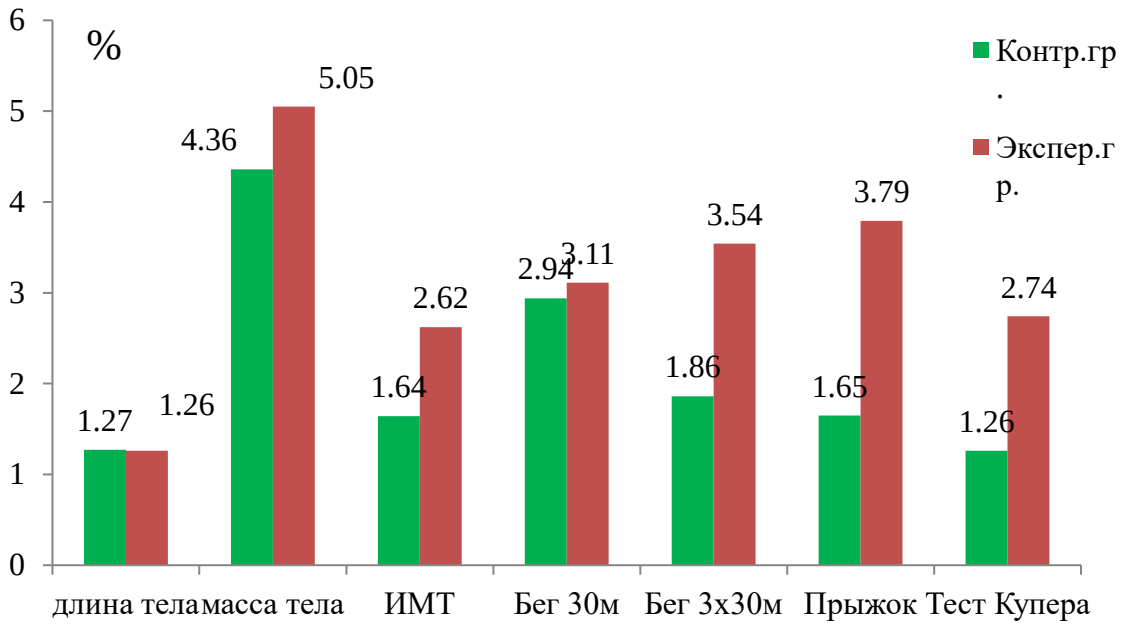

Рисунок 1 −Динамика диагностических показателей, % (n=6): - контрольная группа, - экспериментальная группа

Выводы

Наше исследование показало, что усиление вариативной части занятий по адаптивному физическому воспитанию, имеющей выраженную

коррекционно-развивающую направленность (за счет снижения доли традиционных общеразвивающих комплексов) показывает лучшую тенденцию в плане обучения двигательным действиям слабовидящих детей младшего школьного возраста на уроках по адаптивному физическому воспитанию, чем традиционная методика.

Литература

1. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости /Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо – Москва: Физкультура и спорт, 2015. –72с.- ISBN 978-5-225-11715-6.

2. Комплексная программа физического воспитания // Всб.: Физическое воспитание учащихся I-XI классов: программы общеобразовательных учреждений. – Москва: Просвещение, 2014. – С.106-204.

3. Ланская, О.В. Психофизиологическая оценка эффективности методики корригирующей гимнастики для глаз при миопии / О.В. Ланская // NovaInfo.Ru – Текст: электронный –2016 –№ 56. – Т.3. – С. 16-33. – URL:http://novainfo.ru/article/9255 (дата обращения: 10.02.2024).

УДК 378.14

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Фролова Людмила Васильевна, *кандидат социологических наук, доцент, Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов, Россия*
frolovalv08@yandex.ru
Антонова Елена Анатольевна*, старший преподаватель, Саратовский государственный медицинский университет им. В. И. Разумовского*
antonovoi@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены основные содержательные характеристики понятия «Нетрадиционные оздоровительные технологии» и обоснована их эффективность использования на учебных практических занятиях по

физической культуре в университете. Авторами обосновывается тот факт, что нетрадиционные оздоровительные технологии способствуют повышению качества проведения таких занятий и повышают мотивацию студентов к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни в целом.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, нетрадиционные оздоровительные технологии, физическая культура, мотивация студентов

NON-TRADITIONAL HEALTH TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITY

Frolova Lyudmila Vasilevna, *candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilova, Saratov, Russia*
Antonova Elena Anatolyevna, *senior lecturer, Saratov State Medical University named after. V. I. Razumovsky, Saratov, Russia*

Annotation. The main content characteristics of the concept “Non-traditional health technologies” are considered and their effectiveness of use in educational practical classes in physical education at the university is substantiated. The authors substantiate the fact that non-traditional health technologies help improve the quality of such classes and increase students’ motivation for systematic physical education and a healthy lifestyle in general.

Key words: student youth, non-traditional health technologies, physical education, student motivation

Введение

В современном российском обществе инфекционные, сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, расстройства органов дыхания занимают ведущие позиции, в частности, в структуре заболеваний молодежи. В этой связи, ученые Колесникова Р.К., Трус А.Б. подчеркивают значимость занятий физической культурой для укрепления здоровья

студенческой молодежи. Наряду с тем, что традиционные физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья студентов, сегодня необходимо искать новые приоритетные средства укрепления здоровья студентов и повышения их мотивации к систематическим занятиям физкультурой. Мотивационный аспект обоснован тем, что современные студенты свои предпочтения по физической подготовке обосновывают такими понятиями, как «очень хочется, чтобы средства были модными, современными, инновационными». Поэтому, в данном аспекте нетрадиционные оздоровительные технологии можно рассматривать как эффективные. К таким технологиям можно отнести некоторые восточные системы, например, цигун, шиацу, систему «Тайцзи-цюань», систему Йоги, гимнастику Шен.

Основная часть

В свою очередь, система Йоги, является неотъемлемой частью всех философских и религиозных систем древней и средневековой Индии. Гимнастика Шен включает в себя 42 физических упражнения, 25 из которых необходимо выполнять из исходного положения сидя. Такие упражнения эффективны при гипертонии, артрозе, язве желудка, для мобилизации внутренних ресурсов человеческого организма в борьбе с тяжелейшими заболеваниями. Упражнения Цигун, Шиацу, Ушу построены на выстраивании гармонии движений с окружающим миром и позволяют продлить молодость организма. Система Тайцзи-цюань основана на принципах бокса и соединяет в себе боксерский стиль и классическую философию Инь и Янь. Но, при этом, необходимо помнить, что их эффективность будет обусловлена в том случае, если человек будет соблюдать «Законы жизни и природы» и выстраивать своеобразный образ жизни [1]. Наряду с восточными оздоровительными системами большую роль для сохранения здоровья играют физиотерапевтические средства. В частности, баня, ванны, натирания, массаж. Современная западная

медицина предлагает методы выведения из организма через кровь продуктов обмена, эндотоксинов, ксенобиотиков, например, с помощью современных адсорбентов и с использованием окислителей метаболитов. А солярии с искусственным ультрафиолетовым облучением, методы облучения крови и внутренних органов через специальные световоды усиливают лечебный эффект воздействия света [2].

Представленное социологическое исследование проводилось на базе Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова и Саратовского государственного медицинского университета.

Используемый нами метод устного опроса 160 студентов 1– 4 курсов университетов в целом показал, что мотивационный аспект отношения 90% студентов к использованию этих нетрадиционных оздоровительных технологий, определяется, как «положительный». Многие опрошенные нами студенты определяют такие занятия, как «Эффективные для их физической подготовки», «Соответствующие современным стандартам, модные», интересные». При этом, нами были зафиксированы различия в отношении к таким занятиям у девушек и юношей. Девушки больше предпочитают занятия йогой, ушу, считая их видами, «позволяющими развивать гибкость», «не требующими проявления большой силы», как упражнения «не способствующие наращиванию большого объема мышц». А большинство юношей, предпочитают занятия «более спортивными, индивидуальными видами», например, системой Тайцзи-цюань, гимнастикой Шен. Они отмечают, что такие занятия «способствуют наращиванию мышечной массы» и «повышают силу». 70% студентов отметили, что они систематически посещают бани, используют специальные ванные процедуры для релаксанта и закаливания организма, часто используют массаж. Многие студентки систематически посещают солярии с искусственным ультрафиолетовым облучением.

Выводы

Результаты, проведенного нами социологического исследования среди студентов и преподавателей по физической подготовке в Саратовском государственном университете генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова и в Саратовском государственном медицинском университете, по вопросу эффективности использования нетрадиционных оздоровительных технологий на учебных практических занятиях по физической культуре в вузе показали, что преподаватели успешно используют упражнения системы ушу, цигун, йоги, упражнения из гимнастики Шен, систему Тайцзи-цюань. Студенты отмечают, что такие упражнения помогают им снять их нервно-мышечное напряжение после продолжительных учебных теоретических занятий в аудиториях и восстанавливают баланс их жизненной энергии. Студенты отмечают, что такие оздоровительные технологии характеризуются своей доступностью в применении и что при их выполнении движения выполняются плавно, с правильной циркуляцией жизненной энергии, необходимой для поддержания здоровья. Студенты также отмечают, что всевозможные имеющиеся у них «искривления и зажимы в теле» при выполнении упражнений из Йоги, позволяют глубоко размять большое количество групп мышц и эффективно развивают определенные физические качества, например, гибкость, координацию, силу.

Литература:

1. Колесникова, Р.К. Применение нетрадиционных методик оздоровления на занятиях по физической культуре в вузе / Р.К. Колесникова, А.Б. Трус // Повышение качества образования, современные инновации в науке и производстве: сборник трудов Международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 351-357.

2. Коткова, Л.Ю. Использование инновационных подходов в процессе занятий физической культурой со студентами вуза / Л.Ю. Коткова,

Л.Ш. Шаймарданова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ. – Минск, 2023. – С. 103-108.

УДК 796.058

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 11-12 ЛЕТ

***Усеинова Руслана Юрьевна**, студентка 5 курса, **Короткевич Евгения Юрьевна**, доцент, **Щекин Денис Витальевич**, старший преподаватель,*
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) КФУ им.В.И.Вернадского
nikesh@mail.ru

Аннотация. Система комплексного контроля уровней подготовленности спортсменов, повышение эффективности соревновательной деятельности единоборцев, применение специальных координационных упражнений у спортсменов-тхэквондистов, методика технической подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: организация учебно-тренировочного процесса, техническая подготовка юныхтхэквондистов 11-12 лет.

TECHNICAL TRAINING OF YOUNG PEOPLE TAEKWONDO ATHLETES AGED 11-12

***Useinova Ruslana Yuryevna**, 5th year student, **Shchekin Denis Vitalievich**, Senior lecturer, **Evgeniya Yurievna Korotkevich**, Associate Professor,*
Sevastopol Institute of Economics and Humanities (branch) CFU named after V.I.Vernadsky

Abstract. A system of comprehensive control of athletes' fitness levels, improving the effectiveness of competitive activities of martial artists, the use of special coordination exercises for taekwondo athletes, methods of technical

training of young athletes.

Keywords: organization of the educational and training process, technical training of young taekwondo athletes aged 11-12.

Введение

Стремительные изменения в структурах социума, а также в области двигательной активности, происходящие в последние десятилетия в человеческом обществе, вследствие которых наблюдается снижение двигательной активности и как следствие интенсивное снижение уровня здоровья детей среднего школьного возраста [1].

Многочисленные исследования, проводимые в нашей стране, показывают, что в результате воздействия неблагоприятных экологических и социальных условий жизнедеятельности у большей части детей среднего школьного возраста наблюдается крайне низкие показатели психофизического состояния [2].

Изменению создавшейся проблемы способствуют систематические занятия единоборствами, а в частности тхэквондо, которое служит одним из средств повышения не только физического развития, но и психологического состояния [4].

Занятия тхэквондо отличаются существенным и постоянно повышающимся объемом нагрузки, реализуемом в сложных вероятностных боевых ситуациях, чем продиктованы высокие требования к быстроте двигательных реакций, способности к концентрации, переключению внимания, мгновенности и оптимальности принимаемых решений, динамической точности, скорости и эффективности движений, а также их биомеханической рациональности [5].

По этой причине совершенствование техники юными спортсменами является одной из первостепенных практических проблем физического воспитания, нуждающихся в эмпирическом обосновании и теоретизации

как следствие, успешно осуществлять соревновательную деятельность, как следствие, успешно осуществлять соревновательную деятельность [5].

Цель исследования – повышение уровня технической подготовленности юных тхэквондистов 11-12 лет.

Для достижения поставленной цели нами были сформулированы следующие *задачи исследования*:

1. Разработать методику технической подготовки юных спортсменов;

2. Апробировать методику технической подготовки юных тхэквондистов в соревновательной деятельности и оценить ее эффективность.

В эксперименте приняли участие мальчики в возрасте 11-12 лет. В состав групп вошли спортсмены, обучающиеся на этапе начальной подготовки второго года обучения. Всего участвовало 20 мальчиков. Опытно-экспериментальной базой исследования стала СДЮШОР №1 г. Симферополь. Эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев с 3 занятиями в неделю, продолжительностью 90 мин.

Нами была разработана методика, которая включала совершенствование технических действий в сочетании со сбивающими факторами. Например:

– выполнение технических действий после вращательных движений;

– выполнение технических действий послей выполнения упражнений, воздействующих на вестибулярную устойчивость (кувырков вперед, назад);

– выполнение элементов техники на статистическое равновесия после вестибулярных раздражений;

– упражнения, направленные на развитие способности к точности технических действий при выполнении вращательных движений;

– упражнения, направленные на развитие чувства времени;

– во время учебных спаррингов включались упражнения на вращение (5-7 с) и продолжение спаррингов.

Разработанная методика апробировалась в условиях соревнований, на которых велся подсчёт следующих технических действий юных спортсменов:

– Техника ударов руками: прямые удары, боковые удары, апперкоты.

– Техника ударов ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги).

Эффективность технических действий отдельно руками и отдельно ногами оценивалась по формуле:

$К_{эад}$ показывает процентную долю ударов, дошедших до цели, т.е. отношение числа ударов, дошедших до цели (эад), к числу всех ударов, нанесенных тхэквондистом за поединок (ЭАД), умноженное на 100%.

$$К_{эар} = \frac{эад}{ЭАД} \text{ x } 100\% \qquad (1)$$

Результаты технической подготовки юных спортсменов представлены на рисунке 1, из которого видно, что коэффициент эффективности атакующих действий руками ($К_{эар}$) до исследования составил 16,4 ± 2,7%, после – 22,2 ± 3,1%; коэффициент атакующих действий ногами ($К_{эзн}$) до исследования составил 21,4 ± 2,9%, после – соответственно 27,9 ± 3,4%.

В ходе анализа технической подготовки юных спортсменов наблюдалась положительная динамика улучшения результатов. Юные спортсмены в конце исследования показали прирост в технике ударов руками на 5,8%, а в технике ударов прирост составил – 6,5 % (рис.1). Исходя из этих показателей и педагогических наблюдений за соревнованиями, юные спортсмены стали более уверенными при выполнении технических действий, более высокий прирост показателей наблюдался в технике ударов ногами, т.к. данная техника является превалирующей в этом виде спорта,

чем техника ударов руками.

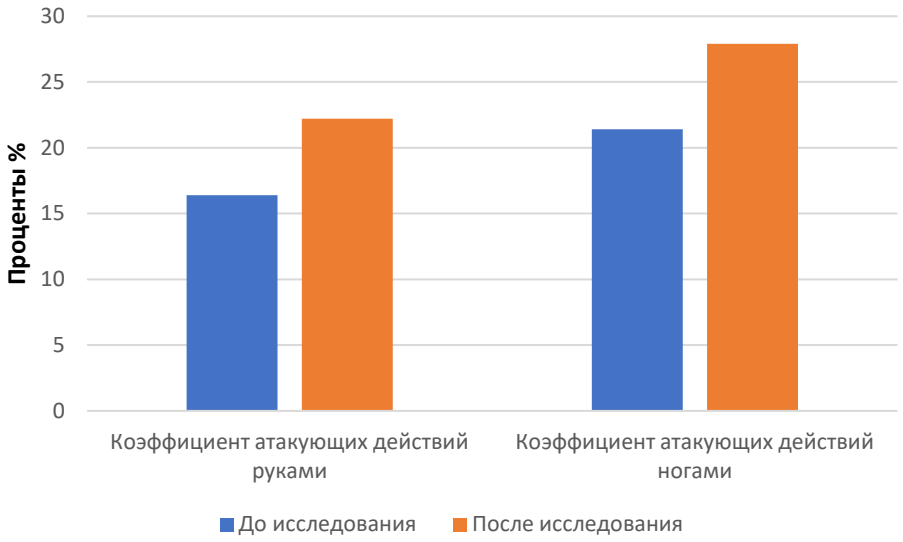

Рисунок 1 – Динамика уровня технической подготовленности юных тхэквондистов

Основные удары руками, которые применяли юные спортсмены явились прямые удары на них пришлось более 80% из всех ударов руками, менее всего спортсмены использовали удары апперкоты – 6 %, что связано со сложностью сокращения дистанции, т.к. основная работа осуществляется ногами.

Выводы

1. В результате разработки методики технической подготовки юных спортсменов, основной акцент отводился на совершенствование технических действий с применение различных сбивающих факторов, а также подбором методов, исходя из индивидуальных особенностей группы.

2. В ходе выступления на соревнованиях в конце исследования юные тхэквондисты показали прирост в уровне технической подготовленности. Применение технических действий в условиях соревнования стал более рационален и расчетлив, и фактически каждое техническое действие как руками, так и ногами было оценено судьями.

3. Применение в тренировочном процессе упражнений специальной направленности вместе с упражнениями сбивающего характера позволили

увеличить уровень технической подготовленности в технике ударов руками на 5,8%, а в технике ударов ногами на 6,5%.

Литература

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев ; 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с. Текст : непосредственный.

2. Бондарчук, Т. В. Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе: диссертация на соискание научной степени доктора педагогических наук / Т. В. Бондарчук.– Челябинск, 2000.

3. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 312 с.

4. Подпалько, С. Л. Силовая подготовка юных тхэквондистов на основе биомеханической структуры соревновательных технических действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Jl. Подпалько. – Москва : ВНИИФК, 2007.

5. Чой, С. М. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Сунг Мо Чой. – Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 2002. – 320 с.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

***Воротилова Нина Николаевна**, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Институт физической культуры и спорта,*
СГУ им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Россия,
***Горбунов Артём Вадимович**, студент СГУ им. Н.Г. Чернышевского,*
gartem15nov@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается проблема недостаточной физической активности студентов в контексте увеличения учебной нагрузки и ее негативного влияния на здоровье. Выделяются основные проблемы,

связанные с внедрением технологий для укрепления здоровья студентов и предлагаются методы их решения. Статья подчеркивает важность систематичности и регулярности физических занятий для поддержания здоровья. Акцентируется внимание на необходимости повышения мотивации и образованности в области физической культуры среди студентов.

Ключевые слова: образование, физическая культура, физическая активность, здоровье.

CHALLENGES OF MAINTAINING PHYSICAL ACTIVITY REGIMEN AMONG STUDENTS DURING ACADEMIC PROCESSES

Vorotilova Nina Nikolaevna, *associate professor of the Department of physical education and sports, Institute of physical culture and sports, Saratov State University, Saratov, Russia,* ***Gorbunov Artyom Vadimovich****, student of Saratov State University, gartem15nov@gmail.com*

Abstract. The article discusses the problem of insufficient physical activity among students in the context of increased academic workload and its negative impact on health. The main issues related to the implementation of technologies for enhancing students' health are highlighted, and methods for addressing them are proposed. The article emphasizes the importance of consistency and regularity in physical exercise for maintaining health. Attention is drawn to the need to increase motivation and knowledge in the field of physical education among students.

Keywords: education, physical culture, physical activity, health.

Введение

Актуальность данной темы заключается в том, что недостаточная физическая активность студентов в условиях интенсивного учебного процесса тесно связана как с отклонениями в функционировании систем

организма и развитием личностных особенностей студентов, так и с формированием здорового образа жизни.

Физическая активность определяется как движение тела, требующее затрат энергии и охватывает все виды деятельности любой интенсивности. Она включает в себя как физические упражнения, так и случайные занятия. Современный учебный процесс становится всё более интенсивным, из-за повышенной учебной нагрузки студенты испытывают стрессы, что в сочетании с низким уровнем физической активности приводит к снижению уровня здоровья. Проанализировав специальную литературу по данному вопросу, мы подчеркнули, что низкая физическая активность стала глобальной проблемой здравоохранения. Установлено, что «малоподвижный образ жизни (недостаток физических нагрузок) является важным фактором риска многих хронических заболеваний и патологических состояний» [4].

По данным Минздрава и Госсанэпиднадзора РФ, только 14% студентов по России практически здоровы, тогда как 50% имеют функциональные отклонения, а 35% - имеют хронические заболевания.

Научные исследования свидетельствуют о том, что физическая активность оказывает мощное противодействие многим функциональным нарушениям различных органов и систем. Это обуславливает социальную потребность в применении технологий, укрепляющих и сохраняющих здоровье как студентов, так и преподавателей.

Основная часть

На наш взгляд, можно выделить следующие проблемы, связанные с внедрением той или иной технологии по укреплению и сохранению здоровья студентов:

– отсутствие или нерационально установленный режим соблюдения физической активности;

– снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания;

– недостаточная образованность в области физической культуры;

– недостаточность занятий физкультурой в рамках учебной программы для восстановления здоровья студентов.

Режим физической активности в условиях учебного процесса – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность и общее состояние здоровья на протяжении всего периода бодрствования. Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что учащимся следует уделять не менее 60 минут в день на физическую активность, со средней до высокой интенсивности, с учетом времени суток для занятий.

Регулярность и систематичность также являются важными принципами. В большинстве институтов основную проблему нарушения режима соблюдения физической активности решают правильно составленным расписанием занятий, как например: чередование пар лекций с практическими занятиями, наличие более длительных перемен между парами, и не менее двух занятий в неделю по физическому воспитанию. Оптимальный уровень физической нагрузки является индивидуальным для каждого организма. Каждый организм адаптируется к физическим нагрузкам по-разному. Необходимо отметить, что 30 минут регулярной умеренной физической нагрузки 3-5 раз в неделю позволяют снизить вероятность возникновения заболеваний.

Снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания в определённой степени влияют на регулярность и систематичность режима физической активности. Целенаправленное воздействие на мировоззрение студента позволит выработать у него положительное мнение о пользе занятий физической культурой, о

необходимости следить за состоянием своего здоровья. Решения проблемы отсутствия физической активности очень просты, но напрямую зависят от самого студента. Главные препятствия заключаются в отсутствии мотивации и знаний по физической культуре. В открытом доступе в интернете, сегодня, достаточно большое количество литературы по вопросам организации и пользы занятий физической культурой, однако сначала необходимо заинтересовать человека. Показать примеры достижений в спорте обычных студентов, а также примеры последствий пассивного образа жизни. Дать конкретные ссылки на учебники, пособия по самостоятельным занятиям физической культурой.

Сложившаяся практика физического воспитания убедительно свидетельствуют о том, что знания, как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека, являются определяющим фактором и главной гарантией успешного формирования физической культуры личности и общества. Недостаточная образованность в области физической культуры, на наш взгляд, должна решаться не только ставшим уже традиционным введением в обучение студентов специального курса лекций по физическому воспитанию, но и чередованием их с тренингами по самоопределению физических качеств по различным, существующим на сегодняшний день методикам, практическими занятиями по составлению индивидуальных планов режима физической активности. Специалисты едины во мнении, что заполнение данного информационного вакуума возможно на основе использования в процессе физического воспитания возможностей информационных технологий [3].

Проблема недостаточности занятий физкультурой в рамках учебной программы для восстановления здоровья может быть решена самим студентом. Для борьбы с гиподинамией нужно заставить себя включить в свою рутину такие физические активности, как выполнение утренней

зарядки, совершение упражнений дома, бег, ходьбу, плавание, занятия в спортивных секциях. Вот тут мы сталкиваемся с проблемой отсутствия бесплатных секций по занятиям спортом. Платные секции не всегда доступны определённому кругу студентов. Чаще всего эта проблема решается на уровне города или самого учебного заведения.

Одной из важных проблем является недостаточная двигательная активность студентов с отклонениями в функционировании систем организма. Занятия таких студентов физической культурой требуют тщательной дозировки физических нагрузок, учета специфики воздействия физических упражнений при том или ином заболевании, противопоказаний к тому или иному заболеванию, строгого индивидуального подхода, что весьма затруднено в условиях, когда группы не дифференцированы. Уже сегодня существует ряд методик по занятиям физической культурой студентов с отклонениями в функционировании систем организма. Проанализировав специальную литературу по данному вопросу, мы пришли к выводу, что решение этой проблемы представляет интерес для дальнейших исследований.

На сегодняшний день существуют исследования, посвященные проблемам, связанным с чрезмерной физической активностью.

Для правильной дозировки физической активности необходимо разумно подходить к физическим занятиям: – начинать с небольших нагрузок; – последовательность; – регулярность и систематичность, если тренироваться непрерывно только одну неделю, а затем оставить занятия на месяц, не будет никакого эффекта. Организм становится сильнее и выносливее только при регулярных нагрузках. Соблюдая эти три принципа, можно достичь отличных результатов и укрепить свое тело [2].

Выводы

Здоровье человека и физическая активность тесно связаны между собой. Следуя описанным выше принципам, можно достичь отличных

результатов и укрепить свое тело. Оптимальный уровень физической активности способствует стимулированию всего организма. Мы пришли к общеизвестному выводу, что физическая активность является основой здорового образа жизни человека, где ее формы и методы представляют активный двигательно-деятельностный характер. Научная новизна исследования заключается в следующем: проанализированы аспекты, связанные с проблемами соблюдения режима физической активности студентов; обобщены, а в некоторых случаях предложены общие рекомендации по их решению [1].

Литература

1. Долгополов, В. А. Физическое развитие студентов в вузах с разным уровнем двигательной активности / В.А. Долгополов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Наука и социум". –2018. – № 8. – С. 2-3.

2. Кабачкова, А.В. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации / А.В. Кабачкова, В.Г. Шилько, Л.В. Капилевич – Томск: Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2016.

3. Литвинова, Е.С. Содержание здоровье сберегающих технологий в системе общего и высшего образования / Е.С. Литвинова, И.В. Ананьева. – Текст: электронный // Аллея Науки: научно-практический электронный журнал. – 2023. – №3(78). – С. 810-814. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54093638 (дата обращения: 18.03.2024).

4. Физическая активность. – Текст: электронный // Всемирная организация здравоохранения [сайт]. – 2022. – URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (дата обращения: 18.03.2024).

УДК 796; 015

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ КЁКУСИН-КАН КАРАТЭ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Стрельников Роман Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, **Мхце Борис Алиевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, **Стрельников Данил Романович**, студент группы ФБ-20-о направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности», Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия*
r.strelnikov2016@yandex.ru

Аннотация. Каратэ Кёкусин-кан является японским боевым искусством, системой защиты и нападения. На современном этапе каратэ Кёкусин-кан называют не только спортом, но и искусством с особой философией. Каратэ Кёкусин-кан является прекрасным средством совершенствования физического состояния человека и повышение его духовных сил, способ выражения своего эстетического потенциала посредством физической активности.

Ключевые слова: каратэ Кёкусин-кан, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE KYOKUSHIN-KAN KARATE TRAINING SYSTEM FOR CHILDREN AGED 10-11 YEARS ENGAGED IN ADDITIONAL EDUCATION PROGRAMS

***Strelnikov Roman Vladimirovich**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, **Mkhtse Boris Alievich**, Candidate of Pedagogical Sciences,*

Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, ***Strelnikov Danil Romanovich****, student of the FB-20-o group training direction 44.03.05 Pedagogical education (with two training profiles) profile "Physical culture and Life Safety", Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Abstract. Kyokushin-kan karate is a Japanese martial art, a system of defense and attack. At the present stage, Kyokushin-kan karate is called not only a sport, but also an art with a special philosophy. Kyokushin-kan karate is an excellent means of improving a person's physical condition and increasing his spiritual powers, a way of expressing his aesthetic potential through physical activity.

Keywords: Kyokushin-kan karate, general physical training, special physical training.

Введение

Прошло много лет с момента возникновения первых методик общей и специальной физической подготовки в каратэ Кёкусин-кан. В настоящее время мы владеем обширными знаниями о физиологических механизмах спортивной работоспособности, знаем критерии адаптации организма во время интенсивной деятельности мышц, суставов и связок. Для тренировки высококвалифицированных каратистов используется многолетний практический опыт. Каждый тренер обязан владеть знаниями о целях, средствах и методах физической подготовки, а также принципах их применения. Все эти знания должны соответствовать современным требованиям к тренировочному процессу.

В настоящее время каратэ – популярнейший вид общественно-социальной деятельности, соединивший в себе здоровый образ жизни, спорт, профессионально-прикладные умения, философию. Возможности развития личности через систему занятий каратэ – неограниченны. Соответственно каратэ можно рассматривать как научную и учебную

дисциплину, представляющую способ организации знаний о роли и месте каратэ на различных жизненных этапах личности, особенностях и общих закономерностях его функционального развития [2, 5].

В современном мире, когда рост физической подготовки у детей в возрасте 10-11 лет, занимающихся каратэ, является одним из приоритетных направлений в тренировочном процессе, становится заметно, что её уровень в значительной степени ниже ожидаемого результата. Каратэ Кёкусин-кан диктует очень жесткие требования для участников соревнований и аттестаций на ученическую степень (кю). Качество выполнения техники непосредственно зависит от уровня общей и специальной физической подготовки. Чтобы быть конкурентоспособным спортсменом в Кёкусин-кан, необходимо развивать общефизическую и специальную физическую подготовку. Поэтому весьма важно разрабатывать новые экспериментальные методики, а заодно изучать уже существующие способы развития общефизической и специальной физической подготовки.

Основная часть

Тренировочный процесс в Кёкусин-кан каратэ строится на определенных принципах физического воспитания и спортивной тренировки: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования, постепенного повышения требований (динамичности). Обучение в процессе тренировки специально направлено на формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Наряду с этим осуществляется направленное воздействие на физическое развитие занимающихся, в результате которого происходит совершенствование форм и функций организма (повышение его функциональных возможностей, укрепления здоровья, улучшение телосложения). Данную сторону тренировочного процесса можно обозначить как «воспитание физических качеств» или «физическое воспитание в узком смысле». [1, 57].

Организация тренировочного процесса и его содержание на первых двух годах обучения практически одинаковы. Главная цель - овладение техническими навыками, развитие физических качеств, улучшение общей физической подготовки и формирование интереса к спорту.

При распределении времени на основные виды заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 и 180 минут, следует придерживаться следующей схемы:

– обязательный комплекс упражнений в разминке 2 - 5 мин;

– элементы акробатики 6 -10 мин;

– игры в касания 4 - 7 мин;

– освоение приемов атаки 6 -10 мин;

– освоение приемов защиты 6 -18 мин.

Оставшееся время можно использовать для изучения и совершенствования техники боя, таких как оценочные приемы в стойке, техники атаки и защиты.

Каждое тренировочное занятие включает в себя вводную часть, разминку, основную и заключительную части. Структура тренировочных занятий зависит от их содержания, которое обусловлено спецификой тренировки и функциональными нагрузками. Длительность тренировок может колебаться от нескольких минут до нескольких часов, в зависимости от содержания и роли занятия в общей системе тренировок.

Подготовительная часть 20% занятия, основная часть 70% тренировки, заключительная часть 10% занятия.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества и функциональные системы.

Таким образом, разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП)

Общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки – обеспечивает разностороннее силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, необходимое в качестве предпосылки и условия совершенствования в избранном виде спорта.

Процесс обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины называются специальной физической подготовкой. Именно систематический подход в специальной физической подготовке помогает спортсмену подготовитьсяк соревнованиям.

Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивных контактных ударных единоборствах – это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для контактных ударных единоборств или конкретных профессий, связанных с ними. Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения в «своем» виде спорта [2, 5].

В Кёкусин-кан каратэ, одним из основных направлений учебно-тренировочного процесса является совершенствование методики физической подготовки. Процесс развития ОФП и СФП осуществляется постепенно, а также непрерывно. Упражнения на общую и специальную физическую подготовку нужно использовать в тренировочном процессе регулярно и в большом объеме.

Комплексы на развитие физической подготовки применяются на всей протяжённости занятия. Любая тренировка в каратэ начинается с качественной разминки, игнорировать это правило нельзя. Дабы не

допустить травмы на тренировке, нужно в обязательном порядке разогреть мышцы тела.

Положительный эффект в развитии общей физической подготовки, дает метод домашних заданий. Дома, дети выполняют упражнения, направленные на развитие силы мышц, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания и т.п.

Постоянное выполнение упражнений физической подготовки позволяет быстро получить ожидаемый результат. Для определения уровня ФП используют такие тесты как: – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). – Выпрыгивание (см). – Подтягивание на перекладине (кол-во раз). – Удары руками по макиваре за 15 секунд (кол-во раз). – Удары ногами по макиваре за 15 секунд (кол-во раз). – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 секунд (кол-во раз). – Челночный бег 3*10 метров (сек). – Удары руками по макиваре за две минуты (кол-во раз).– Удары ногами по макиваре за две минуты (кол-во раз)

Измерение силы нанесения ударов руками и ногами осуществлялось наприборе ЭДУ - 02, единицы измерения (кг).

Для достижения успеха в подготовке каратистов в возрасте 10-11 лет необходимо систематически развивать их скоростно-силовые способности. Это достигается путем выполнение специальных упражнений, направленных на развитие скорости и силы мышц.

Важной частью методики становления скоростно-силовых качеств является увеличение энергетического обеспечения выполнения отягощенных движений и повышение мощности мышечных сокращений. Такие тренировки способствуют одновременному развитию максимальной силы и функциональных возможностей организма спортсмена.

Однако важно понимать, что только наличие эффективных средств и методов подготовки не гарантирует успех в соревнованиях. Необходимо систематически применять эти методики, строго придерживаясь научно-

методических основ развития двигательных качеств и становления технического мастерства. Также важное значение имеет создание подходящей педагогической среды, которая будет способствовать развитию спортсменов.

Таким образом, систематическое применение высокоэффективных средств и методов спортивной подготовки, опирающихся на научно-методические основы спортивной тренировки, в сочетании с созданием подходящей педагогической среды, будет способствовать достижению успеха в подготовке каратистов в возрасте 10-11 лет.

Выводы

Кёкусин-кан каратэ с его уникальным подходом в решении задач: подготовка бойцов, изучение техники, воспитание силовых и волевых качеств является одним из наиболее сложных видов единоборств. Но вопросы физической подготовки и методики развития скоростно-силовых качеств являются основными в каратэ, именно это, в конечном итоге, приводит к долгожданной победе на татами.

Добавление на занятиях Кёкусин-кан каратэ специальных упражнений для развития двигательных способностей в ряде случаев доказало свою эффективность.

Отличительной особенностью Киокушина в целом, что особенно привлекает адептов по всему миру - является сочетание общей физической и специальной подготовки. Влияние общей физической подготовки на технику спортсмена заключается главным образом в том, что разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена оказывает воздействие на формирование слаженности процесса мышечной деятельности и точной координации движений при отработке специальных физических упражнений. В частности, ОФП является существенным фактором для формирования силовой выносливости и быстроты.

Литература

1. Современные дидактические средства обучения физической культуре и спорту по направлениям педагогической подготовки / Р. Р. Магомедов, А. В. Агеев, А. М. Дауров [и др.]. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2020. – 349 с. – ISBN 978-5-907345-51-5.

2. Степанов, С. В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусин каратэ: Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусин каратэ, а также производных дисциплин по единоборствам: кёкусин-кан каратэ, кёкусинкай каратэ, Ашихара каратэ, Ояма каратэ, син-кёкусин, шидокан. Научное издание / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – Екатеринбург: Уральский государственный горный университет, 2007. – 654 с. – ISBN 5-8019-0127-2.

УДК 796

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Нефедова Юлия Викторовна, *старший преподаватель*
Барбашин Вячеслав Валерьевич, *кандидат педагогических наук, доцент*
Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов, Россия.
Ponusha77@mail.ru

Аннотация: в данной статье изучается проблематика, связанная с воздействием спортивно-оздоровительного туризма на физическое и нравственное развитие индивида. Основное внимание уделяется возможности укрепления здоровья путем естественной дозировки физических нагрузок, применяемых в рамках данного вида туризма.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, двигательная активность, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

TOURISM AS A MEANS OF HEALTH PROMOTION

***Nefedova Yulia Viktorovna**, senior lecturer*
***Vyacheslav V. Barbashin**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov, Russia*

Abstract: this article examines the problems associated with the impact of sports and wellness tourism on the physical and moral development of an individual. The main attention is paid to the possibility of improving health through the natural dosage of physical activity used within this type of tourism.

Keywords: sports and wellness tourism, physical activity, healthy lifestyle, physical education.

Введение

Польза двигательной активности бесспорна - это залог здоровья всех жизненно важных систем организма. А здоровье - одна из самых актуальных составляющих нашей жизни. Чтобы жить счастливо отличное здоровье просто необходимо. А уж тем более в условиях современной жизни, когда развиваются новые технологи, а экология ухудшается с каждым днем. Рассмотрим спортивно-оздоровительный туризм как фактор укрепления здоровья.

Двигательная активность - это основной способ формирования и поддержания здоровья. А в настоящее время двигательная активность показывает существенное снижение, что приводит к гиподинамии – нарушению функций организма из-за недостатка движения [5]. Особенно это характерно для населения городов, где многие люди предпочитают использовать транспорт вместо пешеходных прогулок и значительную часть времени проводят в закрытых помещениях. А если и гуляют на улице, то в современных условиях экологического кризиса такие прогулки, скорее, не являются однозначно полезными для здоровья.

Проведение туристических походов, соревнований и экскурсий на природе позволяет отвлечься от напряженной учебной и трудовой деятельности, а также снять нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, придают ощущение бодрости и энергии, способствуют творческому подъему и хорошему настроению. Даже однодневный туристический поход может считаться эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний [3].

Однако, несмотря на все преимущества спортивно-оздоровительного туризма, большинство людей уделяют этому важному аспекту своей жизни мало времени или не заботятся о нем вовсе. Но, учитывая неоспоримую пользу двигательной активности для здоровья всех систем организма, следует уделять этому вопросу больше внимания и стремиться поддерживать свое здоровье для гармоничной жизни, развития семьи, бизнеса и самореализации во всех сферах жизни.

Основная часть

Туризм представляет собой возможность оздоровления путем увеличения физической активности. Существует тесная связь между туризмом и здоровьем. Его оздоровительный эффект проявляется через благотворное воздействие окружающей среды, достаточное количество физической активности и благоприятный эмоциональный фон. Особенно важна продолжительная умеренная мышечная нагрузка, которая способствует улучшению обменных процессов, активности эндокринной системы и тканевого иммунитета [4].

Спортивно-оздоровительный туризм играет ключевую роль в физическом воспитании, способствуя физическому развитию, закаливанию, укреплению здоровья и повышению умственной работоспособности. Занятия туризмом возможны в любых погодных условиях и в любое время года в природной среде. В ходе этих занятий оказывается положительное

воздействие на кровеносную и дыхательную системы, а также снижается нервное напряжение [1].

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой вид активного отдыха, который включает преодоление естественных препятствий и длинных участков пути, а также ориентирование на местности. Он является основой для правильной техники ходьбы, контроля физического состояния и правильного распределения нагрузки [4].

Основной целью спортивно-оздоровительного туризма является развитие бережного отношения к природе и взаимоуважения между людьми. Кроме того, он способствует формированию ответственности и морально-волевых качеств у участников. Этим видом туризма могут заниматься различные группы населения, включая младших школьников, людей среднего и пожилого возраста [2].

Разнообразие рельефа местности, климатических условий, естественных ландшафтов является естественной основой развития спортивно-оздоровительного туризма. Он может иметь как массовый характер, например, походы на выходные, так и быть ориентированным на лиц с хорошей физической подготовленностью, так как иногда занятия этим видом туризма могут быть связаны с риском для жизни, например, в случае спортивного, приключенческого или экстремального туризма. Именно этим и может привлекать людей спортивно-оздоровительный туризм.

Кроме того, занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют развитию не только основных физических способностей, но и формированию профессионально-прикладных навыков (умение пользоваться картой, компасом) и улучшению двигательных способностей.

Туризм оказывает положительное влияние на физическую подготовленность, развивая и улучшая такие физические способности, как выносливость, координация, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества, жизненно-необходимые умения и двигательные навыки, а также

когнитивные способности (память, внимание и мышление). Другими словами, это естественные тенденции к движению, присущие всем людям с рождения.

Спортивно-оздоровительный туризм предоставляет возможность преодолевать большие расстояния в течение длительного времени, сопровождаемые интенсивной физической нагрузкой, что зависит от различных факторов, включая сложность маршрута, скорость передвижения, погодные условия и вес рюкзака. Продолжительное воздействие на организм позволяет улучшить аэробные и анаэробные возможности, а также повысить устойчивость внутренних систем к изменениям, вызванным напряженной физической работой. Пеший поход с грузом по сложной местности требует значительного напряжения мышц, что приводит к их укреплению и развитию силы. Такие занятия способствуют гармоничному развитию всех групп мышц, формированию прочного «мышечного корсета» и укреплению дыхательной мышечной системы [2].

Один из ключевых аспектов успешного спортивно-оздоровительного туризма - это соответствие характера и уровня физической нагрузки, а также индивидуальным особенностям и возрасту. Если не соблюдаются эти условия, тренировки становятся неэффективными и могут быть вредными для здоровья. Для успешной подготовки к походу в туризме необходимо учесть, что условия тренировок значительно отличаются от условий на маршруте. Подготовка всегда должна быть значительно сложнее самого маршрута, который предстоит пройти [4].

Выводы

На основании источников литературы и источников сети интернет можно сделать вывод что современный мир признает спортивно-оздоровительный туризм как значительный фактор для укрепления здоровья. Этот вид туризма способствует комплексному развитию человека

во всех аспектах и помогает ему восстановить физическую и психологическую силу. Туристская деятельность может рассматриваться с двух сторон: с одной стороны, как средство отдыха, восстановления здоровья и развития физической культуры, а с другой стороны, как доступная форма активного отдыха.

Литература

1. Интеллектуальный потенциал вузов - на развитие И73 Дальневосточного региона России и стран АТР : материалы XX международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Владивосток, 18-20 апреля 2018 г.): в 4 т. Т. 3 / Владивостокский государственный университет экономики и сервиса ; под общ. ред. д-ра экон. наук Т.В. Терентьевой. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2018. – 392 с.

2. Стеблецов, Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов / Е.А.Стеблецов, Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов; под общей ред. Стеблецова Е.А. – М.: Юрайт, 2024. – 195 с.

3. Баранов, Е.И. Физическое и нравственное воспитание студентов и молодежи средствами спортивного туризма / Е. И. Баранов // Вестник РМАТ. — 2018. — № 4. — С. 80-85. — ISSN 2224-6789.

4. Кузьмин, В.Г. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания / В.Г. Кузьмин, А.С. Сиразеева // Культура физическая и здоровье. — 2014. — № 2. — С. 97-98. — ISSN 1999-3455. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/291784 (дата обращения: 14.11.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 2.).

5. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.; ACADEMA, 2001.

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОРТАЛА ВУЗА ПРИ АНКЕТИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ НА ПЕРВЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Титушина Наталья Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, г. Москва, Россия, **Бобков Виталий Викторович**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, г. Москва, Россия*
***Цымбал Владимир Александрович**, магистрант, магистрант Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого (СПбПУ), г. Санкт-Петербург, Россия; **Карачевцев Алексей Игоревич,** магистрант, Белгородский национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия, vitaly-x5@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты анализа анкетирования студентов-первокурсников технического вуза. Анкетирование проводилось на первом вводном занятии с использованием образовательного интернет-портала университета. Целью исследования было определить, насколько эффективно использование комбинированного формата обучения, при котором основная часть информации передается студентам очно на лекции, а обратная связь (от студентов преподавателю) поступает через образовательный интернет-портал, разделить студентов на учебные группы, отобрать студентов спортсменов и выделить отдельно группу студентов, которым нельзя заниматься физической культурой в общей группе, а требуются отдельные условия и определенные двигательные режимы для занятий.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, ВСФК ГТО, спортивные разряды, группа здоровья, физическая культура, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура.

THE USE OF THE EDUCATIONAL PORTAL OF THE UNIVERSITY IN THE SURVEY OF FIRST-YEAR STUDENTS IN THE FIRST PHYSICAL EDUCATION CLASSES

***Titushina Natalia Viktorovna**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Gubkin Russian State University of Oil and Gas (NRU), Moscow, Russia, **Vitaly V. Bobkov,** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,Gubkin Russian State University of Oil and Gas (NRU), Moscow, Russia, **Tsymbal Vladimir Alexandrovich**, Undergraduate, Graduate student Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University (SPbPU), St. Petersburg, Russia; **Karachevtsev Alexey Igorevich**, Undergraduate, Belgorod National Research University, Belgorod, Russia*

Abstract. The article presents the results of the analysis of the survey of first-year students of a technical university. The survey was conducted at the first introductory lesson using the university's educational Internet portal. The purpose of the study was to determine how effective the use of a combined learning format is, in which most of the information is transmitted to students in person at lectures, and feedback (from students to the teacher) is received through an educational Internet portal, divide students into study groups, select student athletes and single out a separate group of students who cannot engage in physical education in a common group A requires separate conditions and certain motor modes for classes.

Keywords: students, questionnaire, GTO AFC, sports categories, health group, physical culture, physical education, professionally applied physical culture.

Введение

В основе Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года («Приоритет 2030») значительная роль отводится популяризации сферы физической культуры и спорта, повышении привлекательности здорового и активного образа жизни, ВФСК ГТО, увеличению общей численности занимающихся физической культурой и спортом [1, 2]. Учебная дисциплина «Физическая

культура» входит в программу подготовки бакалавров всех специальностей (в соответствии с образовательным стандартом ФГОС 3++), но подходы к ее реализации в каждом отдельно взятом вузе различны [4]. Учебные планы, содержание программы реализуются с учетом возможностей каждого конкретного вуза, кадрового потенциала профессорского – преподавательского состава (ППС), материально-технического оснащения кафедры, инфраструктуры вуза. В ряде вузов содержание и реализация учебной программы могут быть спланированы с учетом требований самой профессии к будущим бакалаврам [3]. Кроме того, нельзя забывать о том, что при выборе форм, средств и методов физического воспитания крайне необходимо принимать во внимание не только общую характеристику группы студентов, но и нозологические особенности каждого отдельно взятого занимающегося.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина. Для того, чтобы дать более подробную характеристику контингента обучающихся первого курса (17-19 лет) в ряде вузов на первом вводном занятии (в начале учебного года) традиционно проводится анкетирование (с 2020 года с использованием образовательного портала вуза), целью которого является выявление потребности в занятиях различными видами двигательной активности, определение исходного уровня соматического здоровья (в том числе студентов, имеющих инвалидность), определение количества студентов, имеющих спортивные разряды и звания, знаки отличия ГТО, выявление потребности студентов в освоении жизненно-необходимого навыка – плавания. Студентам необходимо было ответить на вопросы анкеты, последний вопрос был открытым (использовалась методика свободного самоописания).

В данной статье представлены результаты анкетирования студентов Губкинского университета (1669 человек мужского и женского пола),

которое проводилось в осеннем семестре 2023-2024 учебного года на первом вводном занятии по физической культуре. После лекции студентам было предложено заполнить анкету, размещенную на образовательном портале. Преподавателям необходимо было проанализировать интересующие их пункты данной анкеты: принадлежность студента к виду спорта (наличие спортивного разряда), количество студентов-значкистов ГТО, студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (в т.ч. инвалидность), после чего сделать сводную аналитическую таблицу, которая использовалась в дальнейшем при отборе в учебные отделения и сборные команды университета, а также при планировании содержания учебных занятий.

Основная часть

Первичный анализ результатов проведенного анкетирования среди студентов-первокурсников представлен в таблице 1, на рисунке 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов-первокурсников

№	Вопрос	Процент ответов / общая численность человек
1	Общее количество прошедших анкетирование	77 % (1669/2200)
2	Соотношение мужчин и женщин	62 % / 38%
2	Принадлежность к специальной физкультурной группе в школе (группа здоровья Д-3, Д-4)	8 % (156)
3	Наличие инвалидности	3% (49)
4	Способность (умение) проплыть 50 метров без остановки	71% (от общего количества опрошенных студентов)
5	Количество студентов, которые **не** желают научиться плавать (среди тех, кто не умеет)	64% (от общего числа не умеющих плавать)
6	Не занимались физической культурой в прошлом году	10%
7	Оценка «5» по физической культуре в школе	82%
8	Изучение основ теории физической культуры	23 %
9	Наличие знака отличия ВФСК ГТО	27%
10	Наличие спортивного разряда	18%
11	Наличие I р, КМС, МС	98 – 1 разряд / 45-КМС / 11-МС
12	Открытый вопрос: самое важное о самом себе	173 – отметили важность занятий физкультурой и спортом в своей жизни / 378 – отметили, что не умеют управлять и контролировать свои негативные эмоции

Анализируя данные анкетирования, следует отдельно отметить несколько отрицательных моментов, которые были выявлены в результате первичного анализа:

– студентов спортсменов-разрядников и значкистов ГТО меньше, чем студентов, не умеющих плавать;

– практически каждый третий студент специальной медицинского группы имеет группу инвалидности;

– по официальным данным приемной комиссии вуза на первой курс было принято 2200 студентов, из которых первичное анкетирование прошли 1669 человек (т.е. 75% первокурсников), следовательно, более 500 человек пропустили первое вводное занятие, и информация о них отсутствует. Возникает необходимость использования различных способов коммуникации со студентами (деканаты, старост учебных групп, образовательный портал университета), чтобы убедить их в важности прохождения вводного анкетирования.

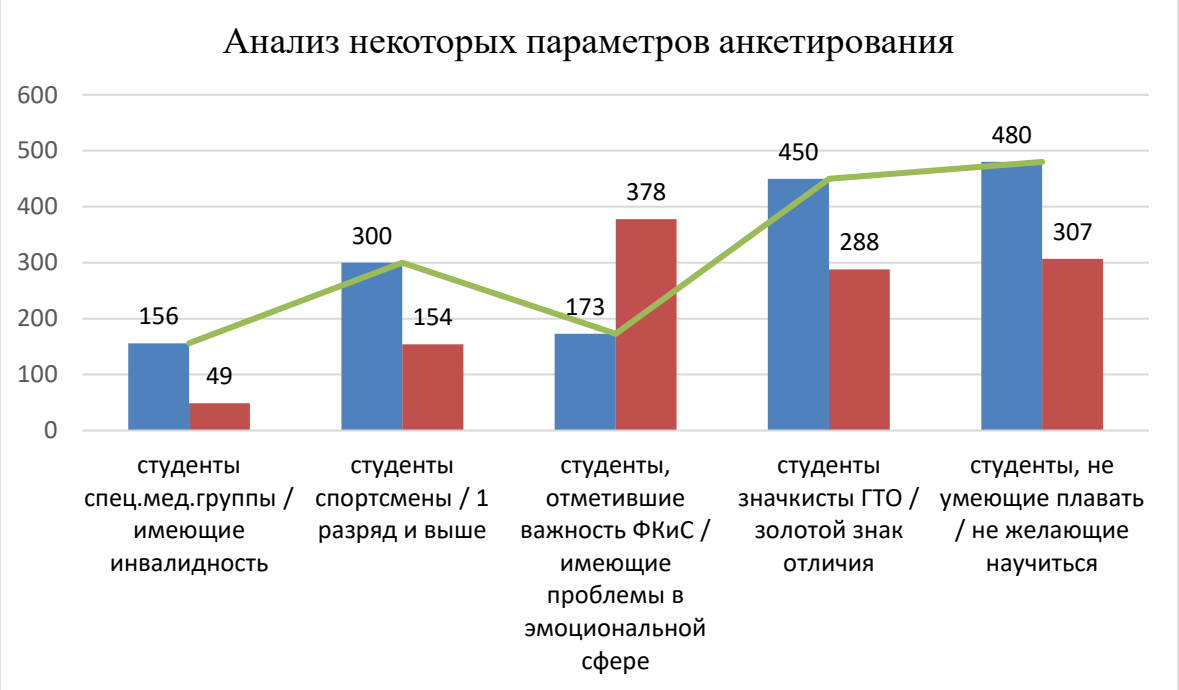

Рисунок 1 – Процентное соотношение отдельных категорий студентов

Выводы

Анализ анкет студентов-первокурсников, полученных по результатам вводного занятия, позволяет сделать следующие практические выводы.

1. Более 80 % студентов заявили, что имеют в школьном аттестате отличную оценку по физической культуре, но, как показывает дальнейшая практика, весь «модус операнди» (лат. «образ действия») большинства студентов направлен только на получение удовлетворительной оценки, а именно «зачета» с минимальным рейтингом, а не на получение реальных знаний о своем здоровье, приобретение умений и навыков для организации самостоятельных занятий по физической культуре.

2. Вызывает опасение тот факт, что из 28 % не умеющих плавать студентов более половины не желают приобрести этот жизненно необходимый для человека навык.

3. Каждый третий первокурсник имеет знак отличия комплекса ГТО VI ступени (16-17 лет), однако, обучаясь в вузе, нормативы ГТО следующей ступени (VII-VIII ступени) выполняет не более 5 % студентов.

5. Из 156 студентов, относящихся к специальной физкультурной группе в школе, каждый третий имеет группу инвалидности, что является очень важным аргументом для создания для такой группы обучающихся особых условий для практических занятий. Хорошей перспективой для таких студентов могло быть их участие в выполнении нормативов ВФСК ГТО, предусмотренных для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

6. Проблема управления эмоциями успешно решается в процессе «выплеска» негативных эмоций на занятиях по физической культуре, однако это не увязывается в самосознании студентов с положительным эффектом регулярных занятий физической культурой.

7. Использование данных анкетирования, полученных на вводном занятии, позволяет значительно улучшить процесс физического воспитания студентов при организации учебных и внеучебных занятий, сделать его

более конкретным и персонифицированным, направленным на решение задач профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Литература

1. Барабанов, Н. А. Определение широты познавательного интереса студентов вузов физической культуры / Н. А. Барабанов, Т. В. Левченкова, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 40-43. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p. – 40-43. – EDN TWYNIP.

2. Берговина, М. Л. Использование мобильных приложений при подготовке студентов к выполнению нормативов ГТО в условиях дистанционного обучения / Л.Г. Рыжкова, М.Л. Берговина, В.В. Бобков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №8. – С. 49 – 51.

3. Бобков, В. В. Организационно-методические особенности подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО в вузе : Учебное пособие для вузов / В. В. Бобков. – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 2024. – 128 с. – ISBN 978-5-507-48085-2.

4. Лубышева, Л. И. Онлайн-образование: состояние и перспективы / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 107. – EDN IXQEHM.

УДК 796.011.3

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК СПОСОБ ПОДНЯТИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***Денисов Никита Евгеньевич**, студент 3-й курс, **Пак Ольга Викторовна**, доцент, Вологодский государственный университет, г. Вологда*
nikolosan.denisov@gmail.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросу повышения заинтересованности учащихся школ к занятиям физической культурой и

спортом. Рассматривается способ поднятия заинтересованности в физической активности через создание системы мониторинга физического развития учащихся. Поднимается вопрос о конкуренции как способе увеличения мотивации.

Ключевые слова: приложение, мониторинг, мотивация, рейтинг, конкуренция, физическая культура.

SYSTEM FOR MONITORING PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS AS A WAY TO INCREASE MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY.

Denisov Nikita Evgenyevich, *student,* ***Pak Olga Victorovna,*** *docent, Vologda State University, Vologda, Russia*

Abstract. The article is devoted to the issue of increasing interest schoolchildren to engage in physical education and sports. A way to raise interest in physical activity through the creation of a system for monitoring the physical development of students is being considered. The question of competition is raised as a way to increase motivation.

Keywords: application, monitoring, motivation, rating, competition, physical culture.

Введение

Человек – существо социальное. Мы рождаемся среди людей, ходим в детские сады, школы, университеты, проводим большую часть времени в коллективе на своем рабочем месте. Естественным путем возникает такое явление, как конкуренция. Каждый хочет занять первое место на олимпиаде, победить на соревнованиях, выиграть тендер, грант или получить столь желанное повышение по службе. Каждый хочет быть первым в своем деле [3].

В современном мире среди способов развлечения значительную долю занимают соревновательные игры, особенно популярные среди граждан школьного и студенческого возраста. В чем причина их популярности по сравнению с другими, более спокойными способами провести вечер? Конечно, в слове «соревновательные». Юные представители общества готовы тратить сотни часов ради повышения своего рейтинга, в попытках набрать больше очков, чем сосед по парте, или друг из параллельного класса.

По результатам исследований [1], к 2030 году в России прогнозируется снижение уровня физической активности среди школьников на 32%, по сравнению с 1995 годом. Это связывается с укоренением сидячего образа жизни, появлением различных способов развлечения, не предполагающих никакой физической нагрузки.

Каким образом можно улучшить мотивацию школьников заниматься физической культурой и спортом? Дать им наглядную возможность соревноваться друг с другом, взяв как пример любимые ими игры с рейтинговой системой.

Основная часть

Предлагается создание приложения на платформах iOS и Android. Платформа выбрана в связи с тем, что у подавляющего числа граждан России есть смартфоны, работающие именно на этих операционных системах.

В приложении будут иметься аккаунты двух разных уровней: аккаунт преподавателя и аккаунт учащегося. Рассмотрим их подробнее.

Аккаунт преподавателя будет давать возможность вносить спортивные результаты школьников, что необходимо для сохранения честности конкуренции среди обучающихся.

Аккаунт учащегося, в свою очередь, позволяет лишь отслеживать свои результаты и свое положение в рейтинге. Так же имеет смысл

показывать результаты человека, который занимает место на ступень выше, чтобы школьник знал к чему стремиться и результаты того, кто на ступень ниже, это нужно для того, чтобы была видна разница между «собой» и «догоняющим».

Как же будет составляться сам рейтинг? Предполагается создание нескольких списков, каждый из которых разделяет детей по возрасту, полу, упражнению и уровню. Само тестирование можно проводить на уроке физической культуры раз в месяц для отслеживания динамики.

Разделение по спискам будет проходит так же, как и при сдаче ГТО. То есть первая ступень (6-8 лет), вторая ступень (9-10 лет), третья ступень (11-12 лет), четвертая ступень (13-15 лет), пятая ступень (16-17 лет). Упражнения для составления рейтинга тоже выбраны из сдаваемых на ГТО. [2]. Так же стоит сказать, что выбирались упражнения, которые имеют численный результат, то есть количество выполненных раз или время, затраченное на выполнение задания. Рассмотрим списки подробнее.

Первая ступень будет включать в себя следующие упражнения: бег на 30 метров; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упражнения второй ступени: бег на 60 метров, бег на 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упражнения третьей ступени (бег на 60 метров, бег на 1,5 км, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упражнения четвертой ступени: бег на 60 метров, бег на 2 км, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

(девочки), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту).

Упражнения пятой ступени: бег на 100 метров, бег на 2 км, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту).

Разделение по уровням будет осуществляться по «масштабу», то есть школьник может увидеть свое место в классе, по школе, городу, области и стране.

Итак, гипотетическое приложение со стороны учащегося будет выглядеть следующим образом:

Главный экран с следующими кнопками: – Мой рейтинг, – Мои результаты, – Мой профиль.

При нажатии кнопки «Мой рейтинг», ученику выдается список упражнений, которые выполняются в его группе по возрасту и полу. После выбора упражнения, учащийся видит свое место в рейтинге в следующих масштабах: класс, школа, город, область, федеральный рейтинг.

При нажатии кнопки «Мои результаты», школьнику показывается динамика его достижений за последние 6 месяцев в виде наглядного графика и подписывается лучший результат по каждому упражнению.

При нажатии кнопки «Мой профиль», школьник видит свою личную информацию, такую как, ФИО, город, школа, класс, возрастная ступень.

Приложение со стороны учителя может иметь следующий вид:

Главный экран с тремя кнопками: – Внести результаты, – Мои ученики, – Мой профиль.

При нажатии кнопки «Внести результаты» преподаватель получает доступ к форме внесения результатов, которая включает в себя три поля: ФИО, упражнение (всплывающий список) и результат.

При нажатии кнопки «Мои ученики» учитель видит список школьников, чьи результаты он вносит. При нажатии на имя каждого можно посмотреть его рейтинг по всем направлениям.

При нажатии кнопки «Мой профиль» показывается личная информация преподавателя: ФИО, город, место работы.

Таким образом, дети в реальном времени смогут отслеживать свое положение в рейтинге и «соревноваться» друг с другом, что поднимет общую мотивацию растущего населения к занятиям физической культурой и спортом. Для педагогов же, подобное приложение так же может являться удобным инструментом для мониторинга физического развития среди обучающихся.

Выводы

Совместив популярную среди юных граждан идею о соревновании в интернете и занятия физической культурой, мы можем получить удобный инструмент мониторинга физического развития среди обучающихся, который, с одной стороны помогает поднять общую мотивацию школьников к занятиям спортом и закрепляет идею о важности регулярных тренировок, а с другой стороны помогает отслеживать уровень физической подготовки детей. Отслеживание будет полезно не только учителям, радеющим за достижения своих подопечных, но и для родителей, медиков и т.д.

Литература

1. Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн Проблема снижения физической активности детей школьного возраста в мире и поиск путей ее решения / Ал-Хасани // Вестник Тамбовского университета. Серия: Педагогические науки. – 2018. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-snizheniya-fizicheskoy-aktivnosti-detey-shkolnogo-vozrasta-v-mire-i-poisk-putey-ee-resheniya (дата обращения 22.04.2024 год).

2. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО) от 29.05.2023 // КонсультантПлюс: [сайт]. – 2023. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_449139.

3. Гнатышина, Е.А. Влияние конкуренции на развитие личности / Е.А. Гнатышина, Е.В. Евплова, В.А. Белевитин, Д.Н. Корнеев, Н.Ю. Корнеева // Азимут научных исследований: педагогика и психология – 2019. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-konkurentsii-na-razvitie-lichnosti.

УДК 796.062

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СЕЛЬСКИХ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ (НА ПРИМЕРЕ ПОСЕЛКА ШАБРОВСКИЙ МО «ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ»)

***Хизбуллина Алия Раифовна**, магистрант*
***Мясникова Татьяна Ивановна,** кандидат педагогических наук, профессор,*
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия
khiz92@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрено состояние физической культуры и спорта в поселке Шабровский и мнение жителей по данному вопросу. Выявлены основные проблемы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением в сельских населенных пунктах, предложены походы к решению выявленных проблем.

Ключевые слова: физическая культура, сельские населенные пункты, физкультурно-оздоровительная работа, спортивно-массовая работа, спортивная инфраструктура.

PROBLEMS OF ORGANIZING PHYSICAL FITNESS AND RECREATIONAL AND MASS SPORTS ACTIVITIES IN RURAL SETTLEMENTS (ON THE EXAMPLE OF SHABROVSKY SETTLEMENT OF THE MUNICIPALITY "CITY OF EKATERINBURG")

***Khizbullina Aliya Raifovna**, undergraduate student*
***Miasnikova Tatiana Ivanovna**, candidate of pedagogical sciences, professor,*
Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article examines the state of physical education and sports in the settlement of Shabrovsky and the opinion of residents on this issue. The main problems of the organization of physical education and recreation and mass sports work with the population in rural settlements are identified, and approaches to solving the identified problems are proposed.

Keywords: physical education, rural settlements, physical fitness and recreational work, mass sports work, sports infrastructure.

Введение

Сельские территории Российской Федерации являются важнейшим потенциалом страны. Особо возрастает значимость развития сельских территорий в условиях стремительного роста углубляющейся глобализации и одновременного усиления значения природных и территориальных ресурсов в развитии страны [2, 3]. Развитие физической культуры и спорта на сельских территориях осуществляется в рамках одного из приоритетных направлений Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, связанного с совершенствованием здоровья и благополучия, а также повышения уровня жизни населения Российской Федерации посредством занятий физической культурой и спортом [1].

Основная часть

Ключевым показателем устойчивого развития сельских территорий к 2030 году является повышение доли сельского населения, систематически занимающиеся физической культурой и спортом до 37,3 % [3].

Поселок Шабровский является поселком (микрорайоном) в составе муниципального образования «город Екатеринбург», численность населения – 4,6 тыс. человек. С 2004 года поселок Шабровский отнесен к категории сельских населенных пунктов. Микрорайон Шабровский является отдаленной территорией, отсюда, как следствие, проблемы в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в поселке.

Одна из ключевых проблем поселка Шабровский, которая отражена в Стратегии социально-экономического развития Чкаловского района города Екатеринбурга на период до 2030 года – удаленность от города и низкая обеспеченность спортивными сооружениями [3].

На сегодняшний день в поселке Шабровский функционирует одно дневное общеобразовательное учреждение на 350 мест, в котором обучается 576 человек. Очевидно, что школа работает в две смены. Это практически не позволяет использовать спортивные залы школы для организации физкультурно-оздоровительных направлений для населения поселка.

Из объектов спортивной инфраструктуры в поселке имеется одно открытое плоскостное спортивное сооружение – футбольное поле, которое поддерживается в рабочем состоянии силами местных жителей. Также имеется один хоккейный корт, который в зимний период заливается МКУ «Служба заказчика Чкаловского района». Всего в микрорайоне насчитывается 5 спортивных сооружений (площадки, залы, комплексы и т. д.). Единовременная пропускная способность спортивных сооружений составляет 280 человек в час. Перечисленная спортивная инфраструктура не

позволяет полноценно организовать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с населением.

Был проведен опрос жителей поселка Шабровский о состоянии и организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в поселке, в котором приняли участие 50 человек. По результатам анкетирования получены следующие результаты:

– На вопрос «Какие объекты спортивной инфраструктуры есть в Вашем поселке?» 76 % респондентов указали школьный спортивный зал, 10 % респондентов знают о площадке для воркаута и 14 % считают, что спортивная инфраструктура в поселке отсутствует.

– На вопрос: «Проводится ли в Вашем поселке физкультурно-спортивные мероприятия?» 80 % респондентов ответили отрицательно, 20 % – затруднились с ответом на данный вопрос.

– 94 % респондентов ответили, что нет возможности активно провести семейный досуг в поселке, остальные – не задумывались о такой проблеме.

– Все участники анкетирования считают, что в поселке необходимо создавать условия для занятий физической культурой и спортом (построить спортивные школы, открыть многофункциональные парки, реконструировать футбольное поле).

– 90 % респондентов считают, что смогли бы активно принимать участие при организации в поселке физкультурно-оздоровительной работы с населением, 10 % – воздержались от ответа на вопрос.

По ответам на вопросы анкеты можно сделать вывод, что местные жители недовольны текущим состоянием физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в поселке Шабровский. Для улучшения организации работы в данном направлении, по мнению жителей, требуется создание условий для занятий физической культурой и спортом, в первую очередь, в улучшении спортивной инфраструктуры.

В то же время, как показали результаты анкетирования, большинство жителей поселка готовы не только активно заниматься физической культурой и спортом, но и принимать участие в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением поселка.

Администрацией Чкаловского района в «Стратегии социально-экономического развития Чкаловского района на период до 2030 года» выделены приоритетные задачи в сфере развития территорий района, среди которых:

– Организация и проведение физкультурных и спортивно-массовых мероприятий для различных групп населения.

– Создание доступной инфраструктуры физкультурно-спортивного и оздоровительного назначения с привлечением средств федерального бюджета, бюджета Свердловской области и бюджета муниципального образования «город Екатеринбург», частного капитала в соответствии с потребностями жителей района [3].

В то же время среди основных мероприятий в рамках стратегических направлений для развития физической культуры и спорта в микрорайоне Шабровский запланировано только одно мероприятие: в рамках направления «Сохранение и развитие человеческого потенциала» – принятие в муниципальную собственность открытого плоскостного сооружения в период 2021–2025 гг. Соответственно, основания для выделения достойного финансирования развития физической культуры и спорта в поселке Шабровский на ближайший период не предусмотрены. Поэтому необходимо искать иные ресурсы для организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в поселке.

На территории поселка Шабровский находится несколько водных объектов – карьер Старая линза, Новая линза, Шабровский пруд, что создает высокий потенциал для организации зон рекреации, физической культуры и спорта, создания комфортных условий для активного отдыха жителей

поселка и организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [3]. Но на сегодняшний день, вышеуказанные территории не благоустроены, не многофункциональны и не доступны для занятий физической культурой и спортом.

Для успешной реализации важнейших государственных и региональных задач в сфере физической культуры и спорта, для решения существующих проблем и создания условий для занятий физической культурой и спортом населения в поселке Шабровский можно опробовать комплексный подход через развитие ландшафтной инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта.

Выводы

Ключевой проблемой в организации развития физической культуры и спорта в сельских территориях является недостаточное целевое финансирование. Эта проблема влечет за собой остальные проблемы, являющиеся лимитирующими факторами организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. К таким факторам можно отнести несоответствие физкультурно-спортивной инфраструктуры современным требованиям; недостаточное разнообразие услуг в сфере физической культуры и спорта; недостаточную пропаганду здорового образа жизни.

Для создания современной системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на сельских территориях необходимо комплексно устранять выявленные проблемы инновационными подходами.

Литература

1. Бабкин, В. В. Спорт – в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях: сборник методических материалов / авт.-сост. В.В. Бабкин, Д.А. Пекуровский, О.В. Яковлева ; Министерство спорта Российской Федерации ; Российский союз

сельской молодежи ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – М. : ФГБОУ ДПО РАКО АПК, 2022. – 170 с.

2. Проект концепции развития физической культуры и спорта на сельских территориях Российской Федерации на период до 2030 года. – URL: https://polyathlon.ru/wp-content/uploads/2023/12/Ссылка11_11_23_На_Конфер_ВФСО_Проект_концепции_развития_сельского_спорта.pdf (дата обращения: 22.04.2024).

3. Стратегия социально-экономического развития Чкаловского района города Екатеринбурга до 2030 года. Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Чкаловского района города Екатеринбурга до 2030 года от 18 февраля 2022. – URL: docs.cntd.ru (дата обращения: 20.04.2024).

УДК 796.03

ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Черевишник Наталия Николаевна *кандидат социологических наук, доцент, Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А., г. Саратов, Россия,* ***Кузнецова Ирина Сергеевна*** *преподаватель высшей категории, Профессионально-педагогический колледж Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А., г. Саратов, Россия*
chere-n@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы приобщения молодежи к оздоровлению. Проанализированы перспективы в области здорового образа жизни. Приводятся примеры законодательных норм касательно молодого поколения. Авторы приводят статистические данные, на основе которых делаются, выводы и предлагаются пути решения распространенных проблем.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование компетенций здорового образа жизни, физическая культура, спорт.

FORMATION OF COMPETENCIES FOR A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AND WAYS TO SOLVE THEM

Cherevishnik Natalia Nikolaevna *Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Saratov State Technical University named after Gagarin Yu.A, Russia,* ***Kuznetsova Irina Sergeevna*** *is a teacher of the highest category, Vocational Pedagogical College of Saratov State Technical University named after Gagarin Yu.A, Russia*

Annotation. This article discusses the problems of introducing young people to health improvement. The prospects in the field of a healthy lifestyle are analyzed. Examples of legislative norms concerning the younger generation are given. The authors provide statistical data on the basis of which conclusions are drawn and ways to solve common problems are proposed.

Keywords: healthy lifestyle, formation of healthy lifestyle competencies, physical education, sports.

Введение

Актуальность данной темы обусловлена современными тенденциями приобщения молодежи к здоровому образу жизни для достижения не только личностных целей отдельно взятых людей, но и для реализации общенациональной стратегии всей страны по обеспечению важности сохранения и повышения общего уровня здоровья у молодого поколения России. Проблемы, возникающие в виде условных обстоятельств, влияющих на возможность достижения данных целей, должны быть решены во избежание негативных социальных факторов. Автором исследованы информационные Интернет-ресурсы, которые позволят обратиться не только к теории по данному вопросу, но и на практике разобрать уже существующие проблемы.

Новые реалии нынешнего поколения, связаны с различными факторами, например, стрессовое перенапряжение, появление вредных привычек, особо значимо общее состояние человека, тем самым доказать

нашему поколению, что нужно правильно вести себя в обществе, а также быть здоровым и крепким по духу [1].

Основная часть

В связи с этим, следует анализировать перспективы в области здорового образа жизни, исходя из этого, можно будет составить планы на развитие данной деятельности в дальнейшем [4].

К тому же, необходимость развития нового поколения, воспитание ментально сильного и здорового человека, является базовым интересом любого социального государства, к которым, в свою очередь, относится Российская Федерация.

К примеру, законодательная власть Российской Федерации прорабатывает вопросы относительно развития духовного, нравственного и физического благополучия населения.

Исполнение законодательных норм относится также к компетенции профильного Министерства спорта РФ, которое разрабатывает собственные стратегии по достижению общих государственных целей, а также занимается приобщением молодежи к здоровому образу жизни посредством вовлечения ее в различные спортивные мероприятия [2].

Однако многие исследователи указывают на то, что по сей день существуют проблемы оздоровления и формирования правильной жизни у подростков, которые основаны на различных факторах.

Например, в исследовании, проведенном Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) совместно с Федеральным научным центром физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК) в 2020 году в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни», выяснилось, что всего лишь 41% молодых людей в возрасте 13–29 лет занимаются физической культурой и спортом.

По официальным данным в 2022 году число юношей, которые занимаются различными видами спорта, увеличилось до 70%. А

большинство остальных людей непричастных к спорту признались, что им не хватает времени, либо же имеют проблемы со здоровьем [3].

В связи с этим, можно выделить основные проблемы оздоровления молодежи, к которым будут относиться:

– хронические и приобретенные проблемы со здоровьем в раннем возрасте;

– низкая вовлеченность и замотивированность;

– отсутствие спортивных секции в пешей доступности либо дороговизна их стоимости для студентов;

– отсутствие свободного времени у молодежи ввиду плотного графика обучения и возможных подработок;

– неэффективная пропаганда здорового образа жизни по сравнения с более развитой пропагандой асоциального образа жизни, включающего в себя употребление запрещенных веществ, девиантное поведение и т.д.).

Выводы

Озвученные проблемы нельзя отнести к вновь возникшим, поскольку они существовали долгое время и лишь видоизменяют процент своего соотношения в совокупности общих социальных проблем.

Решение многих из них представлено в различных государственных программах, которые на основании статистических и клинических данных делают упор на первостепенном решении тех или иных проблем.

Однако государству стоит не только заниматься решением уже возникших негативных ситуаций, но и прилагать превентивные меры для предотвращения возникновения и распространения таковых.

Основными путями решения распространенных проблем могут быть:

– повышение доступности спортивных секций, мероприятий для студентов по части предоставления льгот, скидок и бесплатных занятий, а также увеличение спортивных занятий и дисциплин в процессе обучения в учебном заведении;

– повышение доступности услуг здравоохранения, которые способны выявить проблемы со здоровьем на раннем этапе и предложить эффективные меры по лечению поддающимся таковому заболеваниям;

– увеличение пропаганды ЗОЖ путем внедрения ее в популярные культурные и иные сферы жизнедеятельности, востребованные у молодежи, например, заказ песен у популярных исполнителей.

Ввиду этого, особое внимание в РФ должно быть направлено на деятельность СМИ, которые в свою очередь обязаны пропагандировать значимость спорта и соблюдения ЗОЖ в области вредных привычек и питания.

Литература

1. Ерохина, Н.А. Роль здоровьесберегающих технологий как инструмента улучшения качества образа жизни студентов высших учебных заведений / Н.А. Ерохина, О.Г. Гарина, Ю.И. Васекин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. – С. 466-471.

2. Коновалова, М.П. Актуальные проблемы здоровья человека в современном обществе / М.П. Коновалова, О.Г. Гарина // Молодежная политика в условиях глобальных вызовов: спорт, физическая культура, образование, бизнес и цифровая экономика. – Саратов. – 2023. – С. 78-81.

3. Сытник, Г.В. Формирование компетенций здорового образа жизни у студентов ВУЗа / Г.В. Сытник, Н.А. Рагозина, С.М. Ашкинази, В.С. Куликов, А.А. Обвинцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 350-354.

4. Фролова, Л.В. Формирование приоритетной значимости студентов к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре / Л.В. Фролова, Ю.В. Куземко, А.Н. Преснов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов

Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов. –2021. – С. 332-337.

УДК 37.013.77

ТЕМПОРИТМИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Милехин Александр Викторович, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Суркова Татьяна Николаевна, *старший преподававтель,*
Саратовский государственный университет генетики, биотехнологий и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов, Россия
milehina62@mail.ru

Аннотация. Решение двигательной задачи, овладение спортивным движением, являются основой занятости спортсмена. И, несмотря на все разнообразие движений, применяемых в тренировочных и соревновательных выступлениях, они характеризуются всего по двум параметрам - временным и пространственным. Соответственно тренеру и спортсмену необходимо максимально точно оперировать временными и пространственными показателями, как всего движения, так и минимальных его составляющих.

Ключевые слова: психолого-спортивная проблематика, темп, ритм, темпоральность, спортивное движение

TEMPORITHMIC CONTENT OF SPORTS MOVEMENT

Milekhin Alexander Viktorovich*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,* ***Surkova Tatyana Nikolaevna,*** *senior teacher****,*** *Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilova, Saratov, Russia*

Annotation. Solving a motor problem and mastering sports movement are the basis for an athlete’s employment. And, despite all the variety of movements used in training and competitive performances, they are characterized by only two parameters - temporal and spatial. Accordingly, the coach and athlete need to operate as accurately as possible with temporal and spatial indicators of both the entire movement and its minimal components.

Key words: psychological and sports issues, tempo, rhythm, temporality, sports movement

Введение

Необходимо отметить некоторые психолого-спортивные проблемы темпоральности: во-первых, проектирование пользования временем, во-вторых, восприятие и оценка свершившихся событий во временном выражении, в-третьих, сравнение прогнозируемых и свершившихся событий, во временном выражении. Все это в больших и малых временных интервалах, что представляет, гарантировано очень широкий диапазон, от долей секунды до нескольких лет. Причем, данные временные интервалы, необходимо отслеживать по всему спектру составляющих спортивной работы, а главное уметь оперировать ими и максимально точно и долго сохранять данное умение.

Многие специалисты в области физической культуры и спорта, а также сами спортсмены отмечают важность развития чувства времени, ритма и такта для успешного прогресса спортивных достижений [1].

Темпоральность – сложная категория, представляющая собой явление, связанное с отражением как затраченного времени, так и предстоящего его использования. Темпоральность, предполагает наличие, у занимающегося спортивной деятельностью человека, развитого чувства времени, которое оказывает положительное влияние на его результаты (как спортивные, так и учебные, а также жизненные), стремление к детализированной привязке времени, к временному планированию и т. д. [2].

Основная часть

Акцентирование внимания на времени исполнения спортсменами элементов техники, их соотношении, взаимосвязи было одной из важнейших задач предложенной нами педагогической системы, решение

которой приводило к овладению предпочтительным биомеханическим рисунком движений. Например, при изучении попеременного двухшажного лыжного хода, добиваясь резкого отталкивания руками и ногами, лыжник выходил на режим результирующих учебных двигательных действий с благоприятной амплитудой, акцентируя внимание на окончании отталкивания с ускорением при этом добиваясь согласованной работы рук и ног. Таким образом, в разработанной педагогической системе оказалось возможным выполнение различных двигательных действий, решения технических задач, используя в учебном процессе различные вариации времени их выполнения. Поэтому был сделан акцент на выборе временных ориентиров движений студентов и усилено их внимание к ним.

Особое значение в процессе обучения двигательной деятельности было уделено взаимосвязи внимания и темпоральности. Во-первых, было учтено, то обстоятельство, что внимание функционировало во времени спортсменов-лыжников, находящихся в жестком временном режиме. Данный фактор предъявлял к вниманию спортсмена ряд требований: обеспечивал его оперативную подвижность и постепенную его актуализацию. Время в предложенной педагогической системе рассматривалось как своеобразная шкала внимания, его диагностический показатель, средство решения педагогических задач. Сама же степень овладения спортсменом вниманием в его адекватной временной актуализации явились показателем их профессиональной подготовленности к лыжной гонке.

Во-вторых, организация циклов - стадий внимания студентов во времени рассматривалась как важный показатель спортивной деятельности занимающихся, сосредоточение на важнейших элементах двигательных действий или фазово-временное ослабление и соответствующее его переключение, в частности, техническое восстановление [3]. Взаимосвязь внимания и темпоральности играла существенную роль в педагогической

системе в плане овладения сложными элементами спортивной техники. В данном случае имелось в виду ситуативно-временное повышение внимания к перечисленным учебно-тренировочным задачам.

В-третьих, значительное внимание в учебно-воспитательном процессе было уделено регуляции во времени, опережающему перспективно-временному планированию внимания. В практике лыжных гонок это обстоятельство означало сосредоточение внимания на определенных наиболее сложных участках трассы. Дистантность видения внимания во времени - существенный показатель сформированности данной функции.

В-четвертых, в разработанной педагогической системе учитывалась мера сбалансированности внимания в двух противоположных его темпоральных режимах: на будущем и прошедшем времени (перспективная и возвратная формы внимания). Кроме того, учитывалась дозификация содержания и объема внимания в перспективном его проявлении, заданность внимания в процессе предстоящей спортивной деятельности.

Исследуя взаимосвязь внимания и темпоральности в процессе создания педагогической системы, мы следовали идее И.М.Сеченова о мышечном усилии. Именно с помощью фактора мышечных усилий - оценки их объема, интенсивности, темпо-ритмической характеристики, во-многом, осуществлялось отражение времени и пространства. В особой степени эта закономерность находит свое отражение в циклических видах спорта, каким является лыжный спорт. Попеременный двухшажный ход с его четкой неизменной структурой каждого цикла является эквивалентом времени. Именно взаимосвязь и внедрение времени в движения, двигательные действия спортсменов, в механику его хода явились одним из основополагающих аспектов темпорально-ориентированной педагогической системы подготовки к лыжной гонке.

При разработке системы подготовки лыжников к спортивной деятельности - лыжной гонке, была учтена существующая парадигма спортивной педагогики, необходимость формирования целесообразной структуры внимания спортсменов. Обучение спортсменов комплексу простых и сложных действий, технически правильного выполнения упражнений сочеталось с организацией, последующим упрочением и совершенствованием структурно-динамической организации внимания. В ходе обучения спортсменов осуществлялась координация обучающих инструкций преподавателя к внутренне-психологическому аспекту двигательной деятельности спортсмена в плане выработки соответствующей структуры внимания.

Взаимная совместная учебная деятельность преподавателя физической культуры, тренера и спортсмена способствовала, кроме того, повышению интеллектуализации их контакта как важного условия данного вида учебной деятельности. В центре педагогической системы находилось обсуждение спортивно-ориентированных вопросов психологии и педагогики внимания, которое помимо общеразвивающего значения, содействовало формированию благоприятной для спортивной деятельности структурно-динамической организации внимания спортсменов. В частности, акцент был сделан на следующих моментах: а) представление учебно-тренировочных упражнений в виде составляющих их элементов и анализ их как объектов сосредоточения лыжника, с побуждением его быть внимательным к данной структуре учебной деятельности; б) выявление ключевых показателей технически качественного выполнения спортивных действий и статического приложения силы с позиции акцентирования сосредоточения на данных показателях; в) указание конкретных фазовых моментов выполнения упражнений с концентрацией внимания на определенных параметрах двигательной учебной деятельности; г) уточнение качественных характеристик совершенствования выполнения

двигательных упражнений в определенной очередности; д) определение приоритетных направлений внимания спортсменов и целесообразной его динамики в данном отношении; е) выявление первоочередных совмещений объектов сосредоточения, предполагающее самонаправленное внимание в совокупности с показателями правильности спортивной техники; ж) определение последовательности сосредоточения при выполнении как упражнения в целом, так и его отдельных элементов; з) устранение избыточного сосредоточения внимания на определенных показателях двигательной деятельности, способствующее расслаблению студентов, большей оперативности его внимания, его продуктивному акцентированию на действительно важных объектах; и) привлечение внимания к недооцениваемым объектам работы, выведение учебного сотрудничества на уровень структурного баланса, побуждение перспективной направленности внимания, способствующее антиципации его структуры.

Поэтапное усвоение учебной двигательной деятельности спортсменами выглядело следующим образом:

1. На начальном этапе формирования ритма двигательной активности лыжника его внимание имело преимущественно перспективную направленность. Преподаватель, тренер, способствовал координации у занимающихся двигательных характеристик элементов лыжной техники и времени.

2. По мере освоения лыжной двигательной деятельности повышалась точность дифференциации временных отрезков и соответственно управления данным показателем практических двигательных действий спортсменов.

3. Внимание спортсменов во все большей степени соотносится с волевым фактором - регуляцией ритма движений. Другой темпоральный фактор - темп рассматривался в рамках системы: темп - ритм.

Выводы

Таким образом, инновационная технология, применяемая в процессе обучения студентов – спортсменов позволяет более качественно осваивать необходимые для дальнейшей профессиональной деятельности те или иные физические упражнения, что, в свою очередь, позитивно отражается на текущем овладении знаниями, умениями и навыками у спортсменов и их будущей компетентности в спортивной сфере, как специалиста.

Литература

1. Александрова, В. А. Об основных понятиях «темп» и «ритм» в танцевальной и спортивной деятельности / В. А. Александрова, Ю. Н. Серикова // Актуальные проблемы и перспективы развития современных танцевальных направлений: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 15 февраля 2024 года. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2024. – С. 5-8.

2. Милехин, А. В. Темпоритмическое содержание спортивного движения как объект внимания / А. В. Милехин, Д. А. Кузнецов, Д. Г. Шитов // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы V всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. – С. 104-108.

3. Гурова, И. В. Анализ спортивных движений как основное средство технического совершенства / И. В. Гурова, А. В. Милехин, А. Р. Моор // Качественное экологическое образование и инновационная деятельность - основа прогресса и устойчивого развития России: сборник статей международной научно-практической конференции, Саратов, 02 марта 2017 года. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью "Амирит", 2017. – С. 17-19.

УДК 796

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ КАК ПЕРЕКРЁСТНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СКАЙРАННЕРОВ В БАЗОВОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ

***Петрова Татьяна Кирилловна**, студентка кафедры «Физвоспитание и спорт», **Головко Ольга Николаевна**, профессор кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*
i.love.sima@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыты пути развития выносливости скайраннеров, а также её виды. Рассмотрены тренировки различных качеств спортсмена, необходимых для выступления на стартах. Отмечена важность тренировок аэробного потенциала атлета, особенно в базовом периоде подготовки. Уделено внимание перекрёстным тренировкам при развитии общей выносливости. В частности, более подробно рассмотрены тренировки на велосипеде и их преимущества.

Ключевые слова: скайраннинг, бег, велосипед, выносливость, перекрёстные тренировки.

CYCLING AS A CROSS-TRAINING TO DEVELOP THE OVERALL ENDURANCE OF SKYRUNNERS IN THE BASIC TRAINING PERIOD

***Petrova Tatiana Kirillovna**, student of the Department of Physical Education and Sports, **Golovko Olga Nikolaevna**, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Education and Sports, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. The article discusses the development of endurance skyrunners, as well as its types. The training of various qualities of an athlete necessary for performance at the starts is considered. The importance of training the aerobic potential of an athlete, especially in the basic training period, was noted. Attention is paid to cross-training in the development of general endurance. In particular, cycling training and its benefits are considered in more detail.

Keywords: skyrunning, running, cycling, endurance, cross training.

Введение

Скайраннинг – молодой вид спорта, который признали и определили как дисциплину альпинизма в России в 2012 г. Зарождение скайраннинга связано с именем итальянского альпиниста Марино Джакометти, совершившего вместе с единомышленниками в 1992 г. скоростные восхождения в Альпах на Монблан и Монте-Розу.

Скайраннинг относится к альпинизму, однако, это циклический вид спорта, где спортсменам нужно развивать в первую очередь выносливость [2].

Основная часть

Выносливость – это способность человека к продолжительной работе без снижения ее эффективности, другими словами – способность противостоять утомлению. Выделяют несколько видов выносливости, такие как: статическая, динамическая, скоростная, силовая и др. [6]. В данной статье обратим внимание на специальную и общую выносливость.

Общая выносливость – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата, она легко переносится с одного вида физической деятельности на другой, т.к. она обеспечивается аэробной производительностью организма.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок без потери техники и темпа, характерных для конкретного вида деятельности [6].

С. Хаус с соавторами утверждают: «Вы никогда не достигните максимума своей выносливости, если не достигли максимума своей базовой аэробной способности» [3]. В базовом (основном) периоде подготовки скайраннеров много внимания уделяется развитию общего потенциала

спортсмена [4]. Продолжительные низкоинтенсивные нагрузки направлены на развитие аэробного метаболизма, поэтому следует повышать аэробный порог, который определяет аэробную способность спортсмена. В связи с этим увеличивается митохондриальная масса, плотность капилляров, МПК, снабжение мышц кислородом, усиливаются влияния парасимпатического отдела нервной системы, ЧСС становится более редким, артериальное давление снижается, происходит гипертрофия сердечной мышцы.

Тренировки высокой интенсивности развивают анаэробный метаболизм, в связи с чем увеличивается концентрация гликолитических ферментов – белков, транспортирующих лактат. С увеличением скорости выведения лактата увеличивается лактатный порог. Анаэробный потенциал может быть слишком большим, поэтому необходимо соблюдать баланс в тренировках в зависимости от дистанции, к которой готовится спортсмен.

Также необходимо развивать силовой потенциал, однако нужно избегать чрезмерного прироста мышечной массы. Такая тренировка потенциала направлена на долгосрочную перспективу в целях увеличения результатов на продолжительный период времени. Хорошая аэробная база закладывает прочный фундамент, который является основой для специальных тренировок и соревнований [3].

Специальная тренировка направлена на улучшение качеств, характерных для выбранного вида спорта в краткосрочной перспективе. Деятельность на таких тренировках наиболее близка к той, которая будет сопровождать спортсмена на соревнованиях.

Специальная аэробная тренировка – это тренировка лактатного порога, она повышает максимальную нагрузку, с которой в течение времени может справляться спортсмен. Данный вид тренировки важен для стартов продолжительностью менее двух часов, где максимальная скорость находится на уровне или выше лактатного порога (например, вертикальный километр) [3].

Специальная анаэробная тренировка может снижать общую выносливость спортсмена, т.к. она построена на потенциале, которым уже обладает атлет. Необходимо по большей части тренировать аэробную способность, особенно в базовом периоде, а также выполнять низкоинтенсивную продолжительную работу и в дальнейших периодах тренировочных циклов в сочетании со специальной тренировкой [3].

Развитие аэробной способности может не являться специфическим для вида спорта на начальном этапе подготовки. В связи с тем, что любая активность, тренирующая аэробный метаболизм, оказывает положительное влияние на повышение выносливости для начинающих спортсменов или тех, у кого был длительный перерыв в спорте, можно включить в тренировочный план скайраннера перекрёстные тренировки и сочетать беговые тренировки с другими видами циклической активности – такими как плавание, гребля, пешие походы, велосипед, скитур и др. [5].

Среди вышеперечисленного езда на велосипеде имеет схожие биомеханические особенности с бегом, т.к. при беге и езде на велосипеде включаются в работу схожие группы мышц. При педалировании активно работают четырёхглавые мышцы бёдер, ягодичные мышцы. Подколенные сухожилия способствуют сгибанию колена вверх и играют роль в стабилизации колена. Икроножная и камбаловидная мышцы играют важную роль в стабилизации голени и передачи силы от верхней части ноги к педали. Активно действуют сгибатели бедра. В меньшей степени задействованы многие мышцы туловища, например, многораздельная мышца и квадратная мышца поясницы, которые являются парой основных стабилизаторов позвоночника. Мышцы, выпрямляющие позвоночник, поддерживают стабильную осанку. Косые мышцы живота, как и мышцы спины, помогающие стабилизировать движение противоположной конечности. Широчайшая мышца спины и трапециевидная мышца

способствуют фиксированию верхней части тела. Также работают мышцы рук и шеи [1].

Езда по грунтам, в особенности по техничным участкам, способствует улучшению координации, развитию равновесия, концентрации внимания и скорости принятия решений.

Тренировки на велосипеде гармонично вписываются в жизнь современного человека и значительно экономят время, т.к. можно ездить на работу и по делам, сочетая путь и тренировку. Таким образом снижается риск возникновения хронической усталости, которая может возникнуть, если человек загружен рабочими и бытовыми задачами, выходит на тренировку уже в состоянии утомления, например, поздно вечером или ранним утром.

Отметим, что при беге усиленно задействованы ягодичные мышцы, четырёхглавые мышцы, мышцы задней поверхности бедра, активно включены икроножные мышцы, передняя большеберцовая мышца, отвечающая за устойчивость стопы и сдерживающая ударную нагрузку, перонеальная группа мышц. В меньшей степени задействованы мышцы верхних конечностей и туловища, например, устойчивость корпуса способствует удержанию баланса.

Однако при езде на велосипеде в сидячем положении не поддерживается полный вес тела, а значит задействовано меньшее количество мышц [3]. Стоит отметить, что для нетренированного человека перекрёстные тренировки способствуют прогрессу, однако для более опытного спортсмена тренировки в других видах спорта не принесут существенного улучшения результата.

Выводы

Перекрёстные тренировки прекрасно подходят для развития общей выносливости у начинающих спортсменов, а также тех, кто приступает к тренировкам после длительного перерыва. Велосипед можно включать в

тренировочный план скайраннеров, особенно на подготовительном этапе, а также в базовом периоде в качестве восстановительной тренировки, разминки перед ОФП, психологической разгрузки.

Литература

1. Васюта, А. С. Биомеханика езды на велосипеде / А. С. Васюта. – Текст : электронный // Physiotherapist.ru. – 2021. – URL: https://physiotherapist.ru/cycling-biomechanics/?ysclid=ltxvh13o5q574453436

2. Денисевич, А. Н. Некоторые процессы оптимизации тренировочного процесса скайраннеров / А. Н. Денисевич. – Текст : электронный // Наука 2020. – 2021. – №3(2). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-optimizatsii-trenirovochnogo-protsessa-skayrannerov/viewer

3. Хаус, С. Бегущим в гору. Руководство по тренировкам для трейлраннеров и ски-альпинистов / С. Хаус, С. Джонстон, К. Жорнет. – Текст : непосредственный

4. Бауман, Б., Золотые правила. Стань чемпионом, в том, что ты делаешь / Б. Бауман, Ч. Баттлер. – Текст : электронный // 2017. – URL: https://www.rulit.me/books/zolotye-pravila-stan-chempionom-v-tom-chto-ty-delaesh-read-456953-1.html

5. Рыбаков, В. С. Перекрёстные тренировки для бегунов / В. С. Рыбаков. – Текст : электронный // URL: https://vitalyrybakov.ru/cross-training-ili-perekrestnye-trenirovki-dlya-begunov/.

6. Казакбаев А. М. Выносливость как физическое качество спортсменов / А. М. Казакбаев, Аллаяров И. К. – Текст : электронный // Теория и практика современной науки. – 2022. – №6(84). – с.128-131. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vynoslivost-kak-fizicheskoe-kachestvo-sportsmenov?ysclid=lv7t93rjbz437998475

УДК 355.233.22

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ ПО МЕЖДУНАРОДНОМУ ВОЕННО-МОРСКОМУ ПЯТИБОРЬЮ

Хитрик Николай Андреевич, *кандидат педагогических наук, Черноморское высшее военно-морское училище имени П.С. Нахимова, г. Севастополь, Россия*
Булгаков Николай Константинович, *преподаватель кафедры физической подготовки, Черноморское высшее военно-морское училище имени П.С. Нахимова, г. Севастополь, Россия*
Лавренчук Виктор Николаевич, *преподаватель кафедры физической подготовки Черноморское высшее военно-морское училище имени П.С. Нахимова, г. Севастополь, Россия*
nikolay_fedyuk@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыты факторы, влияющие на спортивный результат, представлена методика совершенствования техники преодоления препятствий по международному военно-морскому пятиборью.

Ключевые слова: спортсмен, совершенствование, техника, преодоление препятствий, международное военно-морское пятиборье, военно-прикладные виды спорта, соревнования, спортивные разряды и звания.

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE TECHNIQUE OF OVERCOMING OBSTACLES IN THE INTERNATIONAL NAVAL PENTATHLON

Khitrik Nikolay Andreevich*, candidate of pedagogics sciences, Black Sea Higher Naval School*
Bulgakov Nikolay Konstantinovich, *Black Sea Higher Naval School*
Lavrenchuk Viktor Nikolaevich, *Black Sea Higher Naval School, Sevastopol, Russia*

Abstract. The article reveals the factors influencing the sports result, presents a methodology for improving the technique of overcoming obstacles in the international naval pentathlon.

Keywords: athlete, improvement, technique, overcoming obstacles, international naval pentathlon, military-applied sports, competitions, sports categories and titles.

Введение

В настоящее время к военнослужащим Вооруженных Сил Российской Федерации предъявляются высокие требования к уровню их физической и спортивной подготовленности, формированию военно-прикладных двигательных навыков. Одним из способов решения проблемной ситуации является применение международного военно-морского пятиборья с целью физического совершенствования воинов-спортсменов.

Этот вид спорта способствует решению общих и специальных задач приказа Министра обороны Российской Федерации №230 от 20 апреля 2023 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации» [1, 5].

Результатом физической подготовки является достигнутый уровень физической подготовленности военнослужащих, который определяется степенью развития физических качеств, сформированности военно-прикладных двигательных навыков [4].

Популяризация вида спорта приобрела большую популярность среди военнослужащих и курсантов, так как проводятся ежегодные соревнования: чемпионаты Военно-морского флота, Кубки и чемпионаты Вооруженных Сил Российской Федерации, на которых присваиваются спортивные разряды и звания. Первыми инициаторами этого вида спорта стали военные моряки. Включает в себя следующие дисциплины: преодоление полосы препятствий, гонка на выживание, плавание в ластах, морская практика, амфибийный кросс 2,5 км.

В настоящее время преимуществом международного военно-морского пятиборья является отсутствие в Единой всероссийской

спортивной классификации условий, ограничивающих количество присваиваемых спортивных званий местом, занятым на соревнованиях определенного
уровня [2]. Спортивные разряды и звания присваиваются исключительно на основе количества набранных очков.

Подготовка спортсменов в этом виде спорта предъявляет высокие требования к уровню их подготовленности. Анализ выступлений на соревнованиях во многом зависит от качества учебно-тренировочных занятий при подготовке к соревнованиям.

Основная часть

Для тренеров предстоит сложная задача, которая заключается в правильном отборе спортсменов в сборную команду, от этого будет зависеть успех всей команды. При отборе спортсменов необходимо делать акцент на спортсменов пловцов от 2 спортивного разряда и выше, так как этот вид требует значительных временных затрат, а также имеющих развитое физическое качество выносливость.

Подготовка военнослужащих по международному военно-морскому пятиборью имеет трудный и ответственный характер. При подготовке необходимо включать разнообразные методики, специальные приёмы и действия [3, 6].

При подготовке к соревнованиям имеет большое значение − оснащённость учебно-материальной базы. Чем выше качество и оснащённость материально-технического оборудования, тем эффективнее уровень профессиональной подготовленности спортсменов. Спортсменам необходимо иметь высокий уровень физической подготовленности, так как от этого будет качество выполняемых упражнений.

Совершенствование техники видов международного военно-морского пятиборья производится за счёт многократного выполнения соревновательных упражнений со словестным исправлением ошибок, в

результате у спортсменов повышается способность к реализации двигательного потенциала. А также необходимо анализировать выполнение международной полосы препятствий спортсменами высокой спортивной квалификации. Как показывает практика, спортсмен только на третий год совершенствования полосы препятствий приобретает устойчивые навыки.

Полоса препятствий включает 10 препятствий.

Методика совершенствования техники преодоления препятствий по международному военно-морскому пятиборью включает в себя следующие этапы:

1. Тренировка по элементам в медленном темпе каждого препятствия по 2-3 раза.
2. Тренировка группы препятствий (от двух до трёх) по 2-3 раза.
3. Преодоление первой половины препятствий.
4. Преодоление второй половины препятствий до финиша с добавлением темпа преодоления.
5. Преодоление в целом 2 раза подряд без остановок, 50-60 % от максимального темпа.
6. Тренировка в соревновательном темпе (рис. 1).

Рисунок 1 – Тренировка полосы препятствий в соревновательном темпе

Отдых между этапами по восстановлению пульса до 120 ударов в минуту.

Тренировка полосы препятствий в неделю не менее 2-3 раз, так как полоса сложный технический вид.

За год тренировок результат в преодолении полосы препятствий улучшается до 30%.

Спортсменам необходимо регулярно выступать на соревнованиях разного уровня для повышения стрессоустойчивости и стабильности результата.

Выводы

Таким образом, проведённый анализ различных источников, опрос, собеседование с тренерами позволили заключить следующее:

– При отборе спортсменов делать акцент на пловцов, обладающих высокой выносливостью.

– Важное значение имеет уровень материально-технической базы.

– Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий в соответствии с этапами.

– Необходимо уделять повышенное внимание преодолению препятствий из дисциплин международного военно-морского пятиборья.

– Регулярно выступать на соревнованиях разного уровня.

Литература

1. Приказ Министра обороны Российской Федерации №230 от 20 апреля 2023 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации», 2023. – 162 с.

2. Приказ Министерства спорта РФ от 10.04.2020 г. № 295 «О внесении изменений в положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Министерства спорта РФ от 20.02.2017 № 108».

3. Актуализация стратегических направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года /

С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази [и др.] // Теория и практика физической культуры. − 2019. − № 2. − С. 3-5. − EDN VVLIZA .

4. Жучков, Д.В. Теоретическое обоснование средств и методов физической подготовки для курсантов военно-морского учебного заведения в период учебной (корабельной) практики / Д. В. Жучков, Н. К. Булгаков, Д. В. Саенко // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения: материалы межвузовской научно-практической конференции (16 мая 2022 г.) Том 1. // Под общей редакцией Шапошникова А.А. – СПб.: ВИ (ЖДВ и ВОСО), 2022. – 277 с. – С. 84-97.

5. Миронов, В.В. Сущность и предназначение физической подготовки в системе боевого совершенствования войск с позиций теории физической культуры / В. В. Миронов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 2. – С. 38-45.

6. CISM − Международный совет военного спорта. – URL: www.milsport.one (дата обращения: 02.02.2023).

УДК 796.011.3

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Бывшева Дарья Владимировна, *старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,* ***Городов Егор Васильевич,*** *студент факультета физической культуры ФГАОУ ВО «Белгородский государственный научный исследовательский университет», г.Белгород, Россия*
shekhovtsova@bsu.edu.ru

Аннотация. На основании анализа и обобщения литературных источников опыта, после проведения педагогического эксперимента была оформленная данная статья, в которой приводятся сведения о методике подготовки юных спортсменов школьного возраста, занимающихся боксом.

В ходе научного эксперимента был разработан специальный комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств боксеров, который доказал свою эффективность по результатам физического тестирования группы участников.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, бокс, подготовка боксеров.

SPEED-STRENGTH TRAINING OF SENIOR SCHOOLCHILDREN INVOLVED IN BOXING.

Byvsheva Daria Vladimirovna, Gorodov Egor Vasilievich, *Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Belgorod State Scientific Research University", Belgorod, Russia*

Abstract. Based on the analysis and generalization of literary sources of experience, after conducting a pedagogical experiment, this article was prepared, which provides information about the methodology for training young school-age athletes involved in boxing. During the scientific experiment, a special set of exercises was developed aimed at developing the speed and strength qualities of boxers, which proved its effectiveness based on the results of physical testing of a group of participants.

Key words: speed-strength training, boxing, training of boxers

Введение

Бокс очень популярен не только среди зрителей, но и среди активных людей, которые любят заниматься спортом для себя. Это боевое искусство прекрасно развивает мышцы, тренирует реакцию, координацию движений, волю и выносливость. В настоящее время многие подростки выбирают для себя в качестве спортивного направления занятия боксом [1]. Этот вид спорта является доступным для организации в условиях образовательных учреждений и поэтому столь важно придерживаться методических принципов подготовки спортсменов.

Поэтому современная система подготовки боксеров высокой квалификации должна, с одной стороны, способствовать решению прикладных задач спорта в целом, то есть обеспечивать разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую работоспособность и устойчивость, отличное здоровье и долголетие. С другой стороны, эта система должна принести глобальное решение частных задач бокса: развитие общецелевых навыков мгновенной оценки пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработка четкого и точного ответа на движения, скоординированные в условиях их переменного приложения и их сложной среды.

Основная часть

Цель нашего исследования заключалась в проведении анализа современных методик подготовки старших школьников, занимающихся боксом и составление комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ научной-методической литературы; педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «Разуменская СОШ», на базе которой функционирует секция бокса для учащихся старших классов. Для проведения эксперимента были отобраны 20 детей и сформированы 2 исследовательские группы: контрольная и экспериментальная. Группы формировались по результатам начального тестирования и определения исходного уровня развития скоростно-силовых качеств.

Эксперимент проводился на протяжении 7 месяцев с сентября 2023 года по март 2024 года. Группы тренировались по стандартной программе, утвержденной Федерацией бокса России, однако на занятиях

экспериментальной группы применялся комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей с использованием набивного мяча – медбола.

Данный комплекс упражнений выполнялся в заключительной части каждого тренировочного занятия, 3 раза в неделю, продолжительностью 15-20 мин.

Нами был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие старшие школьники 16-18 лет, занимающиеся боксом.

В качестве основного средства развития скоростно-силовых способностей используют упражнения, характеризующиеся большой мощностью сокращения мышц. Этот вид упражнений называется «скоростно-силовым». Эти упражнения отличаются от силовой большей скорости и, следовательно, использованием менее значительных весов [2].

Занятия в контрольной группе проводились по стандартной программе боксеров данной возрастной группы, а в экспериментальной группе с применением специального комплекса упражнений с медболом, выполняемого в конце основной части каждого занятия.

С целью развития скоростно-силовых качеств юных боксеров, при выполнении экспериментального комплекса упражнений, использовались метод непредельных усилий с заданными параметрами выполнения, а также метод динамических усилий. Специальные качества боксера развивались в упражнениях в парах, на снарядах, в спаррингах. В спаррингах определялись слабые стороны спортсменов и намечался фронт работы по совершенствованию навыков [2].

Тренировки в обеих группах проводились 5 раз в неделю, продолжительностью – 1,5 часа.

Структура занятия включала 4 части: 1 – вводная (сбор группы, постановка задач) – 5 мин; 2 – подготовительная (общая и специальная разминка) – 30 мин; 3 – основная (выполнение поставленных задача,

закрепление и совершенствование технико-тактических действий, работа в спаррингах, общая и специальная подготовка) – 40 мин; 4 – заключительная (упражнения на восстановление после физической нагрузки, развитие гибкости, подведение итогов)

В конце основной части занятия занимающихся в экспериментальной группе выполнялся комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств с использованием медбола различного веса 1-5 кг.

Упражнения с медболом делились на несколько групп.

1) Бросковые (бросок медбола над головой; бросок медбола в стену снизу/ из-за головы/ стоя боком к стене; бросок с прыжка с продвижением вперед и пр.);

2) Работа в парах (броски партнеру снизу-вверх; броски партнеру боком; броски партнеру от плеча и пр.);

3) Отягощение (вращение медбола вокруг головы/ таза/ ног; выпрыгивания с медболом в руках; поднимание туловища из положения лежа на спине, с медболом в руках).

После проведения педагогического эксперимента было организовано повторное тестирование для оценки результатов и анализа примененного комплекса упражнений с набивным мячом для развития скоростно-силовых качеств старших школьников, занимающихся боксом.

В таблице 1 представлены результаты испытуемых после эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования после эксперимента

Исследуемые показатели	После эксперимента			
	X±m		t	p
	КГ	ЭГ		
Прыжки на скакалке за 30 сек, (кол-во раз)	52,6±0,78	54,9±0,57	3,4	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги за 1 мин, (кол-во раз)	50,1±0,74	52,8±0,84	3,3	<0,05
Бросок набивного мяча из-за головы вперед, (м)	9,4±0,60	11,2±0,44	3,1	<0,05
Прямые удары за 9 сек, (кол-во раз)	39,2±0,79	42,0±0,73	2,9	<0,05

После проведения итогового тестирования были получены следующие результаты.

В тесте «прыжки на скакалке за 30 сек» испытуемые контрольной группы показали результат 52,6 раза, на 1,8 раз выше чем в начале эксперимента, а испытуемые экспериментальной групп – 54,9 раза, улучшив свой собственный результат на 2,9 раз.

В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги за 1 мин» контрольная группа – 50,1 раз, а экспериментальная – 25,8 раз.

Контрольная группа выполнила бросок набивного мяча на 9,4 м, что на 1,8 м меньше, чем испытуемые экспериментальной группы, которые продемонстрировали бросок на 11,2 м.

Результаты в тесте «прямые удары за 9 сек» демонстрируют 39,2 раз в контрольной и 42 раза в экспериментальной группе.

Выводы

Результаты исследований показали, что способность к скоростно-силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватных ему средств тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам. Для развития скоростно-силовой подготовки юных боксеров необходимо применять комплексы специальных упражнений с медболом, которые направлены на развития скоростных и силовых качеств у старших школьников, занимающихся боксом на тренировочных занятиях.

Литература

1. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. – М.: Медиа, 2012. – 852 с.

2. Латипов, Р. И. Планирование скоростно-силовой подготовки боксеров-юношей в учебно-тренировочных группах / Р. И. Латипов // Молодой ученый. – 2017. – № 3 (137). – С. 620-622.

3. Лысенко, А. С. Бокс. Совершенствование техники / А.С. Лысенко. – М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012. – 152 с.

4. Осколков, В.А. Бокс: Обучение и тренировка / В.А. Осколков. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 116 с.

5. Остьянов, В.Н. Бокс / В.Н. Остьянов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 130 с.

6. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 272 с.

УДК 796.011

ВОСТОЧНЫЕ И ЕВРОПЕЙСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ОСНОВА ОСОЗНАННОГО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Глачаева Светлана Евгеньевна, *старший преподаватель*
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», г. Коломна, Россия glachaeva@mail.ru

Аннотация. Разработана комплексная программа для студентов с ослабленным здоровьем по применению средств ментального фитнеса на занятиях физической культурой в вузе. В статье рассмотрена методика практических занятий, основанных на восточных и европейских оздоровительных практиках, которые ориентированы на идеи неразрывной связи тела и сознания. Проведен анализ динамики физической подготовленности и функционального состояния студенток, занимающихся гимнастикой Цигун, фитнес-йогой и пилатесом.

Ключевые слова: студенты, здоровье, фитнес-йога, цигун, пилатес.

EASTERN AND EUROPEAN HEALTH PRACTICES AS A BASIS FOR CONSCIOUS STRENGTHENING OF STUDENTS' HEALTH

Glachaeva Svetlana Evgenievna, *State Educational Institution of Higher Education "State Social and Humanitarian University",*

Abstract. A comprehensive program has been developed for students with poor health to use mental fitness tools in physical education classes at the university. The article discusses the methodology of practical training based on Eastern and European health practices, which are focused on the idea of the inextricable connection between body and mind. An analysis of the dynamics of physical fitness and functional state of female students involved in Qigong gymnastics, fitness yoga and Pilates was carried out.

Keywords: students, health, fitness yoga, qigong, Pilates.

Введение

На сегодняшний день развитие индустрии фитнеса охватывает большой спектр физической культуры в обществе. Фитнес-направления широко применяются в системе образования на разных его ступенях. Популярность фитнеса среди молодежи и взрослого населения возникает за счет разнообразия средств физического воспитания и наличия современного нетрадиционного оборудования и тренажёров. Многообразие в фитнес-направлениях даёт возможность заниматься людям не только здоровым, но и имеющим слабое физическое здоровье и физическую подготовленность. В системе высшего образования фитнес-технологии широко внедряются в физкультурно-оздоровительную деятельность, а также и в учебный процесс по физическому воспитанию [1, 3].

Снижение уровня здоровья у подрастающего поколения заставляет применять в образовательной деятельности адаптивные виды физического воспитания для студентов. С каждым годом растёт процент студентов, имеющих подготовительную или специальную медицинскую группу здоровья. Такие студенты нуждаются в особом подходе на занятиях физической культурой в рамках обучения в вузе [2]. Для мотивации и повышения интереса у таких студентов к занятиям физической культурой

разрабатываются программы и применяются современные подходы к планированию физкультурно-оздоровительной работы.

Основная часть

Цель исследования – разработка и апробирование комплексной программы средств ментального фитнеса для студентов специальной медицинской группы для коррекции физической подготовленности и профилактики физического и психического здоровья.

В рамках учебных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Государственном социально-гуманитарном университете нами была разработана программа занятий с применением йоги, гимнастики «Цигун» и пилатеса. В эксперименте участвовало 25 девушек 18 – 20 лет, студентки первых курсов с факультетов гуманитарного профиля.

Структура занятий имеет традиционную модель урока физической культуры, сами занятия распределены по разделам (модулям) которые осваиваются поэтапно. Учебные занятия предусматривают освоение разделов фитнес-направлений пилатес – 20%, восточной гимнастики цигун – 30%, фитнес-йоги– 40% и общая физическая подготовка – 10%.

Мы разделили процесс освоения комплексной методики восточных оздоровительных практик на три этапа:

Ознакомительный этап (1семестр): – Познакомиться с основами техники движений пилатес. – Изучить базовые техники различных видов цигун. – Освоить элементы фитнес-йоги, включая технику дыхания. – Развивать общую выносливость через общую физическую подготовку.

Основной этап (2 и 4 семестры): – Углубить навыки в выполнении базовых движений пилатес. – Продолжить изучение различных вариантов цигун. – Повысить уровень владения элементами фитнес-йоги и совершенствовать технику дыхания.

Этап совершенствования (5 и 6 семестры): – Углубить знание и практику разновидностей цигун. – Продолжать совершенствовать элементы фитнес-йоги и дыхательную технику. – Постоянно повышать уровень выносливости через специализированные физические тренировки.

На каждом из этих этапов уделяется внимание формированию конкретных двигательных навыков, развитию физических характеристик и мониторингу результатов, которые планируются для данного этапа.

Подготовительный этап предполагает знакомство с базовыми элементами направлений программы: мы подбирали упражнения многосуставной гимнастики, выполняемой в разных плоскостях в динамике, и делали акцент на увеличении мобильности суставов. С целью развития концентрации за своим телом применялись упражнения системы пилатес, позволяющие расширить границы внимания, развить само напряжения и комфортности. Упражнения йоги выполнялись как в парах, так и индивидуально в статических и статодинамических режимах, баллистические движения были исключены. Для профилактики дыхательной системы осуществлялось знакомство с практикой дыхательной гимнастики цигун.

Таким образом, структура занятий разнообразна и ориентирована на достижение специфических целей подготовительного этапа.

Основной этап, в свою очередь, включает в себя следующие задачи:

– Гармоничное развитие физических качеств через практику пилатеса и восточных оздоровительных гимнастик.

– Изучение комплекса "У Цинь Си" или "Игры пяти зверей".

– Коррекция массы тела за счет снижения жировой и увеличения мышечной массы с использованием методов ментального фитнеса и восточных оздоровительных гимнастик.

– Повышение общей физической работоспособности.

Занятия на основном этапе разрабатываются с учетом основных принципов оздоровительной физической тренировки и включают различные виды упражнений, такие как циклические и ациклические упражнения, растяжка и дыхательные практики. Занятия имеют структуру, типичную для уроков физической культуры, и включают в себя разнообразные темы, такие как комплексные уроки по ОФП, фитнес-йоге, цигун и гимнастике "Игры пяти зверей". Интенсивность занятий основного этапа в пилатесе и ОФП предполагает работу в пульсовой зоне 130-140 уд/мин, а в гимнастике цигун и фитнес-йоге - 90 – 130 уд/мин.

На этапе совершенствования предполагается повышение уровня физической подготовленности и овладение методическими правилами для самостоятельного планирования занятий по изучаемым направлениям, что оказывает позитивное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и способствует развитию координации и гибкости всего суставно-связочного аппарата.

Эффективность данной программы проверялась с помощью тестирования уровня развития физических качеств и функциональных проб в начале и в конце каждого семестра. Нами были предложены тесты на гибкость (наклон из положения стоя на скамье), на координацию (проба Ромберга), на общую выносливость (тест Купера – 6-ти минутный бег). В среднем за два года занятий по предложенной нами программе показатели этих тестов увеличились на 25% – 30%.

Для функциональной диагностики нами применялись пробы на дыхание Штанге и Генчи, определяли жизненную емкость легких (ЖЕЛ), адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы определялись с помощью пробы Руфье. За период первого года занятий по нашей программе показатели внешнего дыхания улучшились, так ЖЕЛ увеличился на 7%, в задержке дыхания средний прирост составил около 18%. К концу второго года эти показатели также подросли от исходных в среднем ещё на

5%. Важно отметить, что по всем дыхательным пробам, за исключением ЖЕЛ, после проведения эксперимента выявлена статистически значимая динамика в показателях функциональных проб от начальных результатов.

Выводы

Проанализировав положительную динамику повышения уровня гибкости, координационных способностей (баланс и ориентация в пространстве) и общей выносливости в тесте Купера, мы можем говорить о эффективности разработанной нами комплексной программы на основе средств ментального фитнеса для студентов с ослабленным здоровьем. Улучшение функциональных показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем также констатирует положительное влияние данной методики на физическое здоровье студентов и свидетельствуют о преимуществе разработанной нами методики по сравнению с традиционными средствами физического воспитания со студентами специальной медицинской группы здоровья.

Литература

1. Глачаева, С.Е. Определение эффективности спортивно-оздоровительной работы вуза на основе популярных физкультурных направлений. // Физическая культура и спорт в современном социуме: материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2023. – С. 14-17.

2. Золотова, М.Ю. Использование инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в программах «Элективных дисциплин по физической культуре» в вузе // Электронное приложение к сборнику XXVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". – 2018. – С. 198-208.

3. Лопатина, Р. Ф. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема / Р.Ф. Лопатина, Н.А. Лопатин // Вестник КазГУКИ. – 2017. – № 1. – С. 135-140.

4. Маскаева, Т.Ю. Обоснование эффективности ментального фитнеса в физическом воспитании студентов с низким уровнем физической подготовленности / Т.Ю. Маскаева, М.Ю. Золотова // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут, 2022. – С. 157-160.

УДК: 796.57

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

***Ловцевич Никита Андреевич**, аспирант*
Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия
nikita.lovtsevich@vyruchaidengi.ru

Аннотация. В статье рассматривается состояние параметров психофизиологического состояния студентов, зависящего от наличия и отсутствия физической подготовки. В целях осуществления мониторинга, были использованы стандартные гемодинамические параметры, статистические и спектральные характеристики вариабельности сердечного ритма, а также интегральный критерий состояния микроциркуляции. Проведение анализа данных было осуществлено в соответствии с возрастными нормативами, которые были учтены при применении методики электофизиологического исследования. Проведение функциональной диагностики по методу ВРТ «Имедис-Фолль» позволило выполнить индивидуальную оценку уровня психической нагрузки у студентов.

Ключевые слова: дозированная физическая нагрузка, физическое состояние, гемодинамика, пешеходный туризм, студенты.

INVESTIGATION OF THE CHARACTERISTICS OF THE REACTION OF THE STUDENTS' BODY TO DOSED PHYSICAL ACTIVITY WHEN USING ELECTROPHYSIOLOGICAL METHODS

***Lovtsevich Nikita Andreevich**, PHD Student*
Sevastopol State University, Sevastopol, Russia

Annotation. The article examines the state of the parameters of the psychophysiological state of students, depending on the presence and absence of physical fitness. In order to carry out monitoring, standard hemodynamic parameters, statistical and spectral characteristics of heart rate variability, as well as an integral criterion for the state of microcirculation were used. The data analysis was carried out in accordance with age standards, which were taken into account when applying the methodology of electophysiological research. Carrying out functional diagnostics using the "Imedis-Foll" art method made it possible to perform an individual assessment of the level of mental stress among students.

Keywords: metered physical activity, physical condition, hemodynamics, hiking, students.

Введение

По данным литературных источников, физическая работоспособность является важнейшим интегральным показателем, которым может быть оценен как целостный организм человека, так и его отдельные системы [1].

Цель исследования: изучение влияния занятий пешеходным туризмом на организм студентов в период обучения.

Задача исследования: изучить физическую работоспособность и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, у студентов

Севастопольского государственного университета которая является индикатором приспособительной деятельности организма [2, с. 109].

Первая группа (экспериментальная) (ЭГ) составила 35 студентов, которые занимаются пешеходным туризмом в течение учебного года, один раз в неделю по выходным дням. В группе средний возраст участников составил 20,10 ± 0,38 года. Девушки в группе − 10, юноши - 15.

Вторая группа (сравнительная) (СГ) составила 22 студента, занимающихся физической культурой и спортом (ФКиС). Средний возраст участников - 18,42 ± 0,21 года. В группе был применен комплекс физических упражнений для укрепления здоровья, который применялся два раза в неделю. Девушек в группе было 10, а юношей - 12.

В третьей группе (контрольной) (КГ) состоит из 15 студентов, которые не занимаются физкультурой и спортом. Им было предложено пройти только оздоровительный комплекс, один раз в неделю, направленный на релаксацию. Средний возраст студентов составил 19,28 ± 0,33 года. В группе 8 молодых юношей и 7 девушек.

Проведение электрофизиологического измерения биологически активных точек (ЭФИ БАТ) осуществлялось на меридианах, связанных с различными системами организма: лимфатической (Лф), нервной (Нд), эндокринной (Энд), легких (Ле), толстого кишечника (Тл), тонкого кишечника (Тн), кровообращения (Кр) [3, с. 231]. Эти меридианы имеют важные информационно-функциональные взаимосвязи с органами и тканевыми системами, такими как нейроэндокринная система и вегетативная нервная система, которые регулируют иммунологический гомеостаз [4, с. 139]. Исследование проводилось с помощью аппаратно-программного комплекса (АПК) ИМЕДИС-ФОЛЛЬ.

Основная часть

Из 72 студентов 62 имели низкие показатели ЭФИ БАТ. Среди них 49 студентов (85,9 %) принадлежали к первой и второй группам, в то время как

13 студентов (86,6%) были из третьей группы. У студентов первой и второй групп на меридиане Лф наблюдалось увеличение показателей в 1,5 раза по сравнению с группой контроля. Особенно низкие показатели у юношей группы контроля (11,85 ± 1,66 у. е.) по сравнению с теми, кто занимается спортом (18,72 ± 1,26 у. е.), имеют статистическую значимость. Различий в показателях ЭФИ БАТ у девушек в разных группах не выявлено.

У семи студентов (50%) из первой группы (n 35) отмечалось снижение уровня психологической нагрузки (ПН) с 7,41 ± 0,16 до 5,33 ± 0,03 степени под воздействием ЗСТ. При этом доля людей с высокой ПН уменьшилась с 40,0% до 20,0% при значении p 0,05. У двух студентов (22,2%) из второй группы (n22) уровень ПН снизился с 7,26 ± 0,07 до 5,68 ± 0,12 степени, и количество людей с высокой ПН сократилось с 40,9% до 31,8% при p 0,05. Через три месяца высокий уровень ПН (7,22 ± 0,06) был обнаружен у семи человек (31,8%), что также оказалось статистически значимым при p 0,05. В контрольной группе (n 15) результаты не имели статистической значимости: 7,2 ± 0,14 степени при p 0,05.

Результаты корреляционного анализа позволили определить связь между результатами ЭФИ БАТ, показателями ВР на первой минуте ортоклиностатической пробы, данными ПН и уровнем ФЗ [5, с. 144].

Студенты первой группы показали более высокую корреляцию данных ЭФИ БАТ с показателями ПН (r 0,71) и результатами ВР (r 0,67), чем с уровнем ФЗ (r 0,41). У студентов второй группы было отмечено тесное взаимосвязь между показателями ВР (r 0,78), ПН (r 0,72) и уровнем ФЗ (r 0,84), что указывает на прямую связь между функцией органов и систем, уровнем напряжения регуляторных систем и высоким уровнем ПН (p 0,05).

Во время зимней и летней экзаменационных сессий результаты ЭФИ БАТ показали низкую электропроводимость на меридианах Лф, Нд, Энд, Ле, Тл, Тн, Кр по сравнению с нормой как у студентов первой, так и у студентов

второй группы, и не имели статистически значимых различий [6, с. 101]. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты ЭФИ БАТ у студентов, в период зимней и летней экзаменационных сессий

Меридианы у. е.:	Первая и вторая группы (n = 57)		Третья группа (n = 15)	
	Зимняя сессия	Летняя сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия
Лф	20,14±0,88	13,51±1,22	10,66±1,02	14,02±1,30
Нд	14,37±1,15	10,98±0,70	10,98±1,83	11,88±0,78
Энд	11,18±1,33	16,03±1,64	15,02±2,21	16,44±0,72
Ле	20,18±1,76	22,46±0,73	11,18±1,77	12,73±2,04
Тл	13,55±1,92	15,91 ±1,92	12,41 ±2,04	15,58±0,98
Тн	10,07±2,02	14,48±0,55	11,44±1,17	10,24±1,38
Кр	16,74±1,42	14,06±1,12	10,74±1,04	16,88±1,22

Примечание: достоверность различий по отношению к показателям нормы $p < 0,05$

После проведения ЗСТ длительностью наблюдалось положительное изменение показателей ЭФИ БАТ. Так, у 19 студентов (54,3 %) первой группы статистически значимо улучшились результаты на меридианах: Нд -с 10,30 ± 2,10 до 36,38 ± 1,88; Энд - с 11,17 ± 1,05 до 37,71 ± 1,89; Тл - с 9,33 ± 2,12 до 34,29 ± 1,87 у. е., $p < 0,05$.

У 13 лиц (37,1 %) показали тенденцию к улучшению показателей на меридианах: Лф -с 10,11 ± 1,18 до 29,35 ± 1,73; Ле - с 9,22 ± 2,11 до 22,53 ± 1,81; Тн - с 12,25 ± 1,90 до 23,88 ± 2,46; Кр -с 8,99 ± 2,31 до 25,94 ± 2,11 у. е., $p > 0,05$.

У 14 студентов (63,6%) второй группы улучшились результаты на меридианах: Нд - с 14,35 ± 2,02 до 36,71 ± 1,12; Ле - с 18,85 ± 3,02 до 34,28 ± 1,95; Энд - с 15,93 ± 2,82 до 38,42 ± 0,92 у.е., $p < 0,05$. У шести студентов

(27,3%) - на меридианах: Тл - с 14,89±2,66 до 39,32±1,55; Кр - с 14,74±2,68 до 32,45 ±1,62 у. е.,р> 0,05.

В КГ отмечались изменения зарегистрированных параметров ЭФИ БАТ на меридианах Нд, Ле, Энд, Лф, Кр, с уровнем значимости 0,05. Результаты исследования показали, что эффективность занятий студентов пешеходным туризмом в первой группе была оценена по физиологически нарастающей динамике электропроводности контрольных точек измерения (КТИ) вдоль семи изученных меридианов [7, с. 7]. Полученный эффект связан с разрешением энергоинформационных блокад, что привело к нормализации моторно-висцеральных взаимоотношений за счет интегративного воздействия проприорецепторов на функцию вегетативной нервной системы, особенно заметного у студентов, занимающихся пешеходным туризмом, за счет возрастания регулирующего влияния на информационно-энергетическом уровне.

Выводы

Анализ результатов выявил, что наши исследования, проведенные с использованием биоинформационных методов, как электропунктурная диагностика многофункционального состояния организма по методике Р. Фолля, содействовали качественной и количественной оценке дисфункциональных нарушений органов и систем организма. Проведение функциональной диагностики по методу ВРТ «Имедис-Фолль» позволило выполнить индивидуальную оценку уровня психической нагрузки у студентов. Обнаружен высокий уровень нагрузки в обеих группах, несмотря на различия в их физической активности, что свидетельствует о воздействии факторов, вызывающих психические травмы, и указывает на недостаточную адаптацию к окружающей среде, что ведет к снижению резервов организма для адаптации. Однако наблюдается тенденция к более выраженной психической нагрузке у студентов, занимающихся пешеходным туризмом, по сравнению со студентами, не занимающимися активной физкультурой

(группа контроля). Это подтверждается результатами психологического тестирования и других показателей (самочувствие, активность, настроение, личностная и ситуативная тревожность), а также функциональным состоянием вегетативной реактивности, указывающим на напряжение в механизмах адаптации.

Литература

1. Шаров, А. В. Влияние занятий экстремальными видами спорта на адаптационные возможности организма студентов / А. В. Шаров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – Т. 7. – № 3. – С. 139-147.

2. Овсянникова, М. А. Адаптационные возможности организма студентов при различных видах двигательной активности / М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов, Е. А. Янкина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов V Международной научно-практической конференции, Москва, 06–07 декабря 2023 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2023. – С. 108-112.

3. Шумихина, И. И. Оценка адаптационных возможностей организма студентов под влиянием занятий физической культурой / И. И. Шумихина, И. В. Гуштурова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Минск, 31 января 2023 года. – Минск: Белорусский государственный университет, 2023. – С. 231-234.

4. Исследование адаптационных возможностей организма студентов в зависимости от уровня двигательной активности / И. В. Чернышева, С. В.

Мусина, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – Т. 8. – № 4-1. – С. 134-139.

5. Ямалов, В. А. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию / В. А. Ямалов, Н. И. Карташев // Доклады Башкирского университета. – 2021. – Т. 6. – № 2. – С. 143-146.

6. Каркавцева, И. А. Особенности адаптации студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом в условиях циркумполярного региона / И. А. Каркавцева, Е. В. Белецкая, Г. С. Галина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 100-105.

7. Виноградов, О. В. Спортивный туризм как модуль элективных курсов по физической культуре и спорту в вузах / О. В. Виноградов // Studia Humanitatis. – 2017. – № 3. – С. 7.

УДК 796; 004

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

***Шарая Регина Андреевна**, студент, **Хагай Валерий Сергеевич**, кандидат педагогических наук, профессор, Ставропольский государственный педагогической институт, г. Ставрополь, Россия*
rsharaya202@mail.ru

Аннотация. В современном мире студенты все больше времени проводят в положении сидя, заставляя свое тело приспосабливаться к такому образу жизни. Однако малоподвижный образ жизни может оказывать негативное влияние на физическое и психическое здоровье, что может привести к различным проблемам.

Ключевые слова: спорт, гиподинамия, методика, физическая активность, исследования, рекомендации.

TPREVENTION AND CORRECTION OF THE CONSEQUENCES OF SEDENTARY LIFESTYLE OF A STUDENTS

Sharaia Regina Andreevna*, student,* ***Khagai Valery Sergeevich,*** *candidate of pedagogical sciences, professor,*
Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia

Abstract. In today's world, students spend more and more time sitting, forcing their bodies to adapt to this lifestyle. However, a sedentary lifestyle can have a negative impact on physical and mental health, which can lead to various problems.

Keywords: sports, physical inactivity, methodology, physical activity, researchh, recommendations.

Введение

Современный образ жизни студентов, особенно с учетом активного использования компьютеров и новых технологий, стал причиной множества проблем, связанных со здоровьем и благополучием. Отсутствие физической активности стало повседневной реальностью для многих студентов, что нередко приводит к серьезным последствиям для их физического и психического здоровья.

Существуют различные методики, которые могут помочь обучающимся преодолеть негативные последствия сидячего образа жизни и достичь улучшения состояния здоровья. Одним из основных способов является физическая активность и регулярные упражнения для разгрузки мышц и укрепления организма.

Основная часть

Длительное время, проведенное в положении сидя, в первую очередь может привести к развитию проблем с позвоночником. Большинство обучающихся испытывает дискомфорт в области спины и шеи. Это может привести к ограничению подвижности и нарушению осанки. Постоянное

напряжение спины и шеи также может влиять на работу головного мозга, снижая концентрацию и способность к усвоению информации.

Малоподвижный образ жизни может способствовать ухудшению циркуляции крови. Постоянная неподвижность приводит к заторможенности кровотока, что может вызвать отеки и усталость ног. Недостаток физической активности также негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако, существуют способы предотвращения и коррекции последствий «сидячего образа жизни» студента. Прежде всего, важно осознать необходимость регулярных перерывов и физической активности. Во время перерывов между учебой студент может сделать небольшие упражнения, такие как приседания, отжимания от стола или простые растяжки. Кроме того, регулярные прогулки на свежем воздухе помогут улучшить кровообращение и снизить уровень стресса [1].

Важно также обратить внимание на правильную организацию рабочего места. Оно должно быть комфортным и обеспечивать правильное положение спины и шеи. Монитор компьютера должен быть расположен на уровне глаз, чтобы избежать лишнего напряжения на шею. Использование специальных подставок для клавиатуры и мыши также может снизить нагрузку на запястья.

Студентам рекомендуется посвящать определенное время физической активности каждый день. Это может быть простая прогулка на свежем воздухе, занятие спортом или зарядка дома. Существуют специальные комплексы упражнений, разработанные для студентов, которые помогут разблокировать суставы, улучшить осанку и снять напряжение с мышц [2].

Также необходимо соблюдение баланса между учебой и активной жизнью. Важно находить время для занятий спортом, хобби, общения и

просто отдыха. Это позволит не только снять физическое напряжение, но и улучшить психическое состояние и продуктивность.

Исходя из исследований, блокирование и коррекция последствий гиподинамии требует совокупного подхода, включающего физическую активность, правильную организацию рабочего места и достаточное время для отдыха и развлечений. Это поможет студентам более эффективно учиться, сохраняя здоровье и благополучие.

Современная студенческая жизнь часто связана с длительным сидением за компьютером и недостатком физической активности. Этот образ жизни может привести к различным негативным последствиям для здоровья. Однако, благодаря несложным методам, можно предотвратить и скорректировать данные последствия.

Одной из ключевых проблем малоподвижного образа жизни является ухудшение осанки. Долгое время в неправильной позе может привести к появлению хронических болей и проблем в дальнейшем. Чтобы избежать этого, студентам необходимо следить за своей осанкой и регулярно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины.

Вред для здоровья студента представляет также снижение общей физической активности. Время, проведенное перед компьютером или в учебных аудиториях, ограничивает возможности для физических упражнений. Однако, существует множество способов решить эту проблему. Один из них - регулярные перерывы в работе для разминки и упражнений. Небольшие физические нагрузки, такие как прогулки или упражнения в течение нескольких минут, способны значительно улучшить общую физическую форму студента и его самочувствие.

Помимо этого, частое сидение за компьютером может привести к проблемам со зрением и избыточному напряжению глаз. Для предотвращения данных последствий студентам рекомендуется применять

такие меры, как делать перерывы в работе для отдыха глаз и выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц глаз.

Важной составляющей здоровья студента является правильное питание. Гиподинамия может спровоцировать повышенное потребление калорий и привести к избыточному весу. Для предотвращения и коррекции данной проблемы рекомендуется правильно организовывать режим питания, включать полезные продукты, богатые витаминами и минералами, и отказаться от чрезмерного потребления пищи с высоким содержанием жира и углеводов.

Профилактика гиподинамии студентов является важной задачей. Следуя простым рекомендациям по физической активности, правильной организации рабочего места и здоровому питанию, студенты могут уменьшить негативное влияние сидячего образа жизни и сохранить свое физическое и психическое здоровье [3].

Выводы

Итак, профилактика малоподвижного образа жизни студента являются важной задачей современного образовательного процесса. Правильная осанка, регулярные физические упражнения, забота о зрении и правильное питание помогут студентам поддерживать свое здоровье.

Литература

1. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с

2. Смирнов, В.Н. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений / В.Н. Смирнов, В.И. Дубровский – М.: Владос-пресс, 2002. – 608 с.

3. Лукьянов, В.С. О сохранении здоровья и работоспособности / В.С. Лукьянов – М.: Медгиз, 1952. – 136 с.

УДК: 796.011

СРЕДСТВА РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Маюрова Инна Александровна, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»,* ***Балабасова Валерия Владиславовна,*** *студентка 4 курса направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия*
swimscience@rambler.ru

Аннотация. Актуальность темы настоящего исследования подтверждены тем, что женщины первого зрелого возраста все больше стремятся к поддержанию оптимального физического состояния и улучшению физической формы. Сочетание фитнеса и рекреационного туризма открывают перед ними новые возможности для активного отдыха, восстановления сил и развития физической формы.

Ключевые слова: рекреация, женщины, физическая активность, развитие, фитнес.

MEANS OF RECREATIONAL TOURISM AS A FACTOR OF INCREASING THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE

Mayurova Inna Aleksandrovna*, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,* ***Balabasova Valeria Vladislavovna****, 4th year student of the training direction 49.03.03 "Recreation and sports and health tourism"*
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Sevastopol State University", Sevastopol, Russia

Annotation. The relevance of the topic of this study is confirmed by the fact that women of the first mature age are increasingly striving not only for harmony within themselves, but also for maintaining their economic condition and maintaining physical shape. Recreational tourism, in turn, offers various

forms of physical activity in the natural environment. Just changing their diet and doing a variety of workouts can encourage participants to continue to be physically active. The combination of fitness and recreational tourism opens up new opportunities for active recreation, recuperation and physical development.

Key words: recreation, women, image of activity, development, fitness.

Введение

Физические упражнения и активный отдых признан важной средой для укрепления здоровья [1]. Недавнее улучшение качества жизни и ее продолжительности побудило людей стремиться к самореализации в нескольких контекстах, таких как личный, социальный и досуговый. В связи с чем, как никогда важно иметь хорошее состояние здоровья, в котором физическая активность и физические упражнения являются основополагающими факторами [3].

Здоровый образ жизни, включающий занятия различными видами двигательной активности, социально развивается на протяжении всей жизни человека, при этом здоровье и благополучие являются основными целями [1,3]. Пользой от регулярных занятий физической активностью является улучшение общего состояния здоровья и физической формы, поддержание здоровой массы тела, снижению риска многих хронических заболеваний и преждевременной смертности, а также способствование хорошему психическому состоянию [1, 6]. Признано, что физические упражнения и физическая активность важны как для медицинского здоровья людей, так и для субъективного благополучия [1].

Рекреационный туризм, в свою очередь, предлагает разнообразные формы физической активности в природной среде [2, 4]. Уже само изменение обстановки и разнообразие тренировок могут стимулировать занимающихся к продолжению физической активности. Сочетание фитнеса

и рекреационного туризма открывают перед ними новые возможности для активного отдыха, восстановления сил и развития физической формы [2, 5].

Целью статьи является повышение уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста с использованием средств рекреационного туризма.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы: анализ специальной литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе международной студии растяжки и балета «LEVITA» г. Севастополя, в период с октября 2023 года по май 2024 года. Для решения поставленных задач в исследовании принимали участие две группы женщин 21-35 лет: экспериментальная и контрольная группы по 10 человек.

Основная часть

С целью решения поставленных задач нами был разработан комплекс рекреационных мероприятий для женщин, занимающихся высокоинтенсивным фитнессом – Barre.

Комплекс мероприятий рекреационной направленности состоял из пяти комплексов средств, включающих в себя разновидности плие, отведение ног в стороны, а также упражнения с дополнительным оборудованием и пяти туристских походов ("Боткинская тропа", "Черноречье", "Балаклава - Фиолент", "Большой каньон Крыма", "Тропа Голицына"), которые не требовали туристских навыков (рисунок 1).

Разработанные комплексы упражнений были реализованы в основной части занятий (25-35 мин). Занятия проводились 3 раза в неделю – продолжительностью по 55 минут на базе международной студии балета и растяжки «LEVITA» на протяжении шести месяцев.

Особенностью комплекса упражнений №1 было использование упражнений, направленных на развитие координационных способностей и

тонизированию всех мышечных групп. В комплекс №2 вошли упражнения, направленные на развитие мышечной силы женщин. Направленность третьего комплекса была на гибкость и развитие дыхательной системы. Характерной чертой комплексов №4 и №5 было развитие выносливости, координации и мышечной силы.

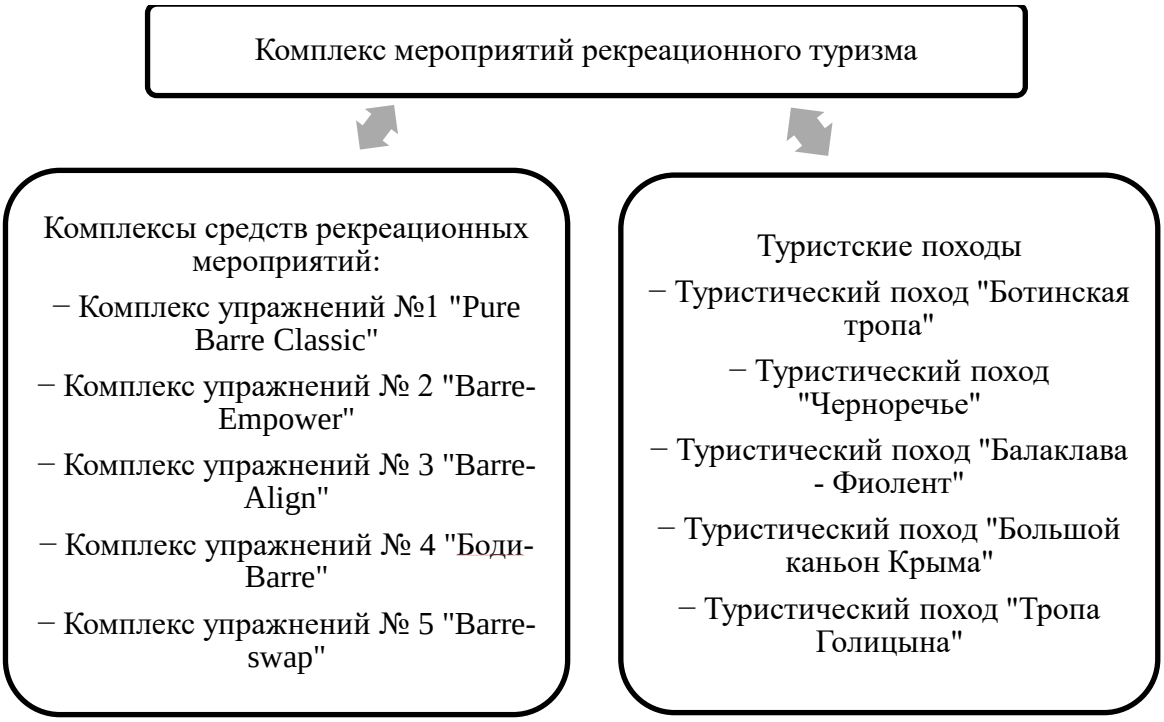

Рисунок 1 – Содержание комплекса мероприятий рекреационной направленности для женщин первого зрелого возраста, занимающимися высокоинтенсивным фитнесом-Barre

С целью проверки эффективности предложенных комплексов мероприятий рекреационного туризма был проведен педагогический эксперимент. Следует отметить, что условия эксперимента были соблюдены в соответствии с требованиями.

В результате сравнения показателей общей физической подготовленности женщин первого зрелого возраста до и после эксперимента были получены результаты, представленные в таблице №1.

Таблица №1 - Показатели уровня общей физической подготовленности женщин первого зрелого возраста после эксперимента

Показатели	Этап	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Удержание вертикального положения на полупальцах, с	до	21,9±0,81	20,8±0,49
	после	22,1±0,14	**24,3±0,52***
Удержание вертикального положения на одной ноге, с	до	13,4±0,11	13,3±0,17
	после	20,1±0,16	**22,2±0,32***
Удержание веса тела на предплечьях, с	до	21,2±0,54	21,5±0,21
	после	23,4±0,23	**26,1±0,12***

* - достоверные различия, при уровне значимости $p \leq 0,05$

Данные таблицы указывают что, анализ результатов тестирования женщин показал повышение показателей в тесте, направленного на выносливость (удержание вертикального положения на полупальцах, с) прирост которых составил в КГ - на 4% и в ЭГ на 17% соответственно. Прирост показателей теста на координационные способности (удержание вертикального положения на одной ноге, с) в КГ составил 35%, а в ЭГ 56%. При выполнении теста на максимальную мышечную силу (удержание веса тела на предплечьях, с) выявлен прирост в КГ 12%, в ЭГ 22% соответственно.

Также, помимо оценки уровня физической подготовленности женщин первого зрелого возраста, был проведен анализ функциональной диагностики для выявления влияния занятий в рекреационных условиях на физическое состояние в целом (рисунок 2).

Анализируя результаты «Проба Генчи» в КГ, наблюдается улучшение функции организма переносить кислородное голодание на 4%, а в ЭГ на 5,6%. При этом зафиксирован прирост показателей в тесте «Проба Штанге» в КГ на 5,3%, а в ЭГ на 9,5%. В тестировании по определению статической координации «Простая проба Ромберга» фиксируются подобные улучшения. Так, прирост показателей женщин в КГ составил 3% и в ЭГ 7%.

Анализ результатов физического состояния женщин показал прирост показателей во всех предложенных нормативах и функциональных пробах.

Рисунок 2 – Прирост результатов показателей физического состояния женщин первого зрелого возраста

Выводы

Таким образом, результаты формирующего эксперимента при оценке уровня общей физической подготовленности женщин 21-35 лет, свидетельствуют об эффективности предложенных комплексов мероприятий рекреационной направленности, направленных на улучшение физического состояния в целом. Под воздействием тренировочных занятий улучшились физические качества экспериментальной группы ($p \leq 0,05$). Результаты исследования показали, что применение комплекса рекреационных физических упражнений в тренировочном процессе в условиях внешней среды является эффективным средством в совершенствовании физического состояния женщин первого зрелого возраста.

Литература

1. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – Москва: ИНФРА-М, 2018 – 352 с.

2. Аппенянский, А. И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учебное пособие / А. И. Аппенянский. – Москва: Советский спорт, 2006. – 194 с.

3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков ; под общей ред. Г. В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – М.: КноРус, 2017. – 366 с.

4. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для вузов / Г. М. Суворова [и др.] ; ответственный редактор Г. М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 195 с.

5. Власова, Т. И. Спортивно-оздоровительный туризм в России: основные понятия и проблемы развития / Т. И. Власова, А. В. Иванов, В. А. Таймазов, Ю. Н. Федотов // Вестник Национальной академии туризма. – 2007. – № 4. – С. 62-64.

6. Маюрова, И.А. Физическое состояние студентов первого курса технических специальностей / И.А. Маюрова, Н.С. Бутыч // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – №4. – С. 39-45.

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ В ВУЗЕ

Золотова Мария Юрьевна, *кандидат педагогических наук, доцент,*
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Россия
mariy-zolotova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается система физической подготовки студентов в рамках секционной работы в вузе. Разработана программа тренировок по ОФП с преимущественным использованием средств кроссфита, которая показала свою эффективность при тестировании ГТО и

успешном выступлении на соревнованиях. При планировании занятий необходимо учитывать высокую интенсивность тренировочных программ по кроссфиту и дифференцировано подходить к распределению физической нагрузки с учетом пола и уровня физической подготовки студентов.

Ключевые слова: кроссфит, функциональный тренинг, студенты, спортивная секция

THE USE OF A SYSTEM OF HIGH-INTENSITY CIRCULAR TRAINING IN THE FRAMEWORK OF SPORTS SECTION AT THE UNIVERSITY

Zolotova Maria Yurievna, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna, Russia*

Abstract. The article discusses the system of physical training of students within the framework of sectional work at a university. A general physical fitness training program has been developed with the predominant use of CrossFit tools, which has shown its effectiveness. When planning classes, it is necessary to take into account the high intensity of CrossFit training programs and take a differentiated approach to the distribution of physical activity, taking into account the gender and level of physical fitness of students.

Keywords: crossfit, functional training, students, sports section

Введение

В современной системе высшего образования государство предъявляет довольно высокие требования к здоровью будущих специалистов в различных сферах деятельности. Однако, количество учебных часов, отводимых на занятия физической культурой в вузе, не покрывает тот объём двигательной активности, который необходим молодым людям для поддержания должного уровня здоровья в норме. Определенный процент современной молодежи, мотивированной ведением

здорового образа жизни, дополнительно занимается в различных спортивных секциях и фитнес клубах [1, 3]. На сегодняшний день одним из модных и востребованных направлений в обществе являются кардио-направления и силовой тренинг. Эти виды объединяет в себе вид фитнеса – кроссфит. Данное направление является универсальным для гармоничного развития двигательных способностей человека, что делает его эффективным в программах по общей физической подготовке и выделяет среди традиционных видов тренировочных программ в физическом воспитании взрослых. Высокие физические нагрузки, отличающие это фитнес-направление от других, требует индивидуального подхода, учёт физических и гендерных особенностей, занимающихся при планировании тренировочного процесса [2, 4].

Основная часть

Цель нашего исследования – разработка плана тренировок для спортивной секции по общей физической подготовки с применением методики кроссфита в рамках дополнительных занятий для студентов в вузе.

Нами был организован эксперимент в Государственном социально-гуманитарном университете (ГСГУ) в рамках работы спортивной секции по кроссфиту. Программа тренировок разработана на один год с учётом трех занятий в неделю. Группа смешанная (юноши и девушки от 18 до 23 лет): 11 юношей и 6 девушек. Для сравнения эффективности данной программы нами были проведены замеры уровня физической подготовки в спортивной секции по ОФП с преимущественным использованием средств атлетической гимнастики (контрольная группа). Данная группа также была смешанная и состояла из 10 юношей и 8 девушек.

Программа тренировок в секции по кроссфиту построена на пяти микроциклах по два месяца каждый, где занятия распланированы на четыре недели с последующим повторением и увеличением физической нагрузки

за счёт количества повторений или веса отягощений. Объём нагрузки подбирается с учётом пола и уровня физической подготовленности занимающихся. В начале учебного года все занимающиеся прошли мониторинг по тестам ГТО.

В таблице 1 приведен план одного микроцикла.

Таблица 1 – План тренировок в микроцикле на четыре недели

1	**понедельник**	**среда**	**пятница**
	Кардио-тренинг	*Силовая для мышц ног*	*Силовая для верхнего плечевого пояса*
2	**понедельник**	**среда**	**пятница**
	силовая для мышц кора «Пресс в огне»	*Круговая тренировка (функциональный тренинг)*	*Гонка с препятствиями (OCR)*
3	**понедельник**	**среда**	**пятница**
	Тренировка в парах на все группы мышц	*Фитнес + акробатика*	*Функциональный тренинг по подгруппам*
4	**понедельник**	**среда**	**пятница**
	Комплекс «кроссфит»	*«Тренажёрный зал»*	*Ритр-тренинг, штанга, гири*

Все тренировочные занятия начинались с разминки, которые разработаны для каждой направленности тренировки. Рассматривая названия тренировок микроцикла, имеет место охарактеризовать виды занятий, указанных в таблице.

– Кардио-тренинг включает в себя бег с разными тренировочными режимами (кроссовый, переменный, интервальный и т.д.), специально-беговые упражнения, прыжки со скакалкой, бёрпи, «Джампинг Джек». В плане дозировка прописывается по количеству раз и по количеству циклов каждого упражнения.

– Силовые тренировки содержат упражнения с собственным весом, с гантелями, ленточным эспандером, с медболом, на силовых тренажерах и функциональной раме кроссфит. Нагрузка планируется в зависимости от количества раз в каждом упражнении, темпа и количества повторений.

– Функциональный тренинг строится по методу круговой тренировки на проработку всех группы мышц в сочетании с упражнениями в анаэробном режиме, комплекс «кроссфит» с упражнениями скоростно-силового характера с использованием функциональной рамы и отягощений, групповой фитнес тренинг с заданиями разного уровня сложности (по нагрузке).

– OCR – комплекс упражнений, содержащий бег с преодолением препятствий в виде рукохода, различных видов лазания и перелазания, удержания баланса и равновесия, упражнения на шведской стенке.

– Акробатика и фитнес включают в себя акробатические упражнения (стойки, кувырки, перекаты, равновесие) и комплексы стретчинга и фитнес-йоги.

– Pump, штанга и гири содержат комплекс последовательных силовых упражнений со штангой или бодибаром, упражнения с гирей 16 кг (24 кг).

В конце каждого микроцикла занимающиеся проходили тестирование ГТО, а также принимали участие в региональных соревнованиях по кроссфиту, например, в забегах с препятствиями «Obstacle Course Race» (OCR), «Экстремальный забег Bison Race», «Big Race OCR» и т.п.

В конце года мы проверили эффективность нашей программы тренировок, протестировав занимающихся и сравнив с результатами группы ОФП с атлетической гимнастикой. В начале учебного года в обеих группах были подобраны студенты с результатами тестов не имеющих статистически значимой разницы. Тесты отражали уровень развития общей выносливости, скоростно-силовых и силовых способностей. Динамика роста этих двигательных способностей наблюдалась в обеих группах к концу учебного года. Однако, показатели спортивной секции по кроссфиту стали более высокие по сравнению с группой ОФП и достоверно значимыми. Особенно в проявлении скоростно- силовых способностей в

тесте «Бёрпи» и силовом тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» как у юношей, так и у девушек.

Выводы

Разработанная нами тренировочная программа занятий для студентов в спортивной секции по ОФП с преимущественным использованием средств кроссфита показала свою эффективность и может быть рекомендована для повышения уровня физической подготовленности юношей и девушек 18-23 лет и подготовки к сдаче норм ГТО в рамках учебно-тренировочного процесса в вузе. При планировании занятий необходимо учитывать высокую интенсивность тренировочных программ по кроссфиту и дифференцировано подходить к распределению физической нагрузки с учетом пола и уровня физической подготовки студентов.

Литература

1. Вафина, Л.М. Кроссфит как средство повышения эффективности процесса физического воспитания в вузах / Л.М. Вафина, А.З. Гарипова // Психология, социология и педагогика. – 2017.– № 2. – С. 12–13.

2. Глачаева, С.Е. Изменение мышечно-жирового состава тела девушек 18-20 лет под влиянием занятий тай-бо и атлетической гимнастикой / Глачаева С.Е., Пушкина В.Н. // Актуальные проблемы медико-биологических наук, физкультуры и спорта: сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Коломна, - 2023. С. 69-74.

3. Золотова, М.Ю. Эффективность применения фитнес-программ по тайбо для подготовки студенток к сдаче норм ВСК «ГТО» / М.Ю. Золотова, С.Е. Глачаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8. – № 2. – С. 33-36.

4. Золотова, М.Ю. Оценка эффективности занятий со студентами в секции кроссфита / Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11 (225). – С. 157-161.

УДК 796.011.1:378

АДАПТАЦИЯ ТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА К ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ТРЕНДАМ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Толстикова Наталья Александровна**, старший преподаватель, **Морнева Екатерина Константиновна**, студент, **Сагдатдинова Амина Вячеславовна**, студент, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*
sagdatdinovaa@mail.ru

Аннотация. В настоящее время все большее значение в различных аспектах жизни, включая образование и спорт, играют технологии. Система высшего образования в данном контексте сталкивается с необходимостью адаптации традиционных видов спорта к технологическим трендам для повышения их привлекательности и эффективности. Данный вид адаптации включает в себя использование виртуальной реальности, онлайн-платформ для обучения и других технологий. Помимо всего прочего, представленные изменения привлекают студентов к физической активности, повышают уровень высшего образования и улучшают процесс обучения.

Ключевые слова: физическая культура, адаптация, система высшего образования, виды спорта, студент, университет, технологические тренды.

ADAPTATION OF TRADITIONAL SPORTS TO TECHNOLOGICAL TRENDS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

***Tolstikova Natalya Aleksandrovna**, senior lecturer, **Morneva Ekaterina Konstantinovna**, student, **Sagdatdinova Amina Vyacheslavovna**, student, Kemerovo State University, Kemerovo, Russia*

Abstract. Technology is playing an increasingly important role in various aspects of life, including education and sports. The higher education system in that context faced the need to adapt traditional sports to technological trends in order to make them more attractive and effective. This adaptation includes the use of virtual reality, online learning platforms and other technologies. Among other things, the changes introduced had attracted students to physical activity, improved higher education and improved learning.

Keywords: physical culture, adaptation, system of higher education, sports, student, university, technological trends.

Введение

Физическая культура и спорт в системе высшего образования – это комплекс мероприятий для студентов, основанный на различных видах физической активности, направленный на поддержание здоровья, а также развитие физических и духовных сил студента [1]. Традиционные виды спорта в физическом воспитании студентов Кемеровского государственного университета позволяют повышать физическую подготовленность, формировать разные фитнес-культуры, поддерживать спортивную форму и реализовывать подготовку к повседневной жизнедеятельности. В рамках нашей работы мы хотим рассмотреть способы адаптации традиционных видов спорта к технологическим трендам в системе высшего образования.

Основная часть

На данный момент в сфере физической культуры, как дисциплины, существуют следующие основные направления: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, плавание, футбол, настольный теннис, бадминтон. Каждый из них в какой-либо мере оказывает влияние на организм [4]. Все приведенные выше классические виды спорта несут такие положительные качества, как выносливость, упорство, целеустремленность,

ловкость, поддержание мышц в тонусе, а также оказывают оздоровительный характер на организм. Но за всем полезным влиянием спортивных дисциплин, скрываются и всем известные травматические повреждения: переломы, ушибы, растяжения, вывихи и травмы. Также не стоит пренебрегать тем фактом, что принимать участие в тренировочном процессе могут не все, а лишь те, кто имеет хорошую физическую подготовленность и не имеет проблем со здоровьем [2].

Студенты, желающие принимать участие в различных соревнованиях, бороться за победу своего университета (факультета, института), показывать себя в том или ином виде спорта, не всегда имеют такую возможность по разным причинам. Приведем некоторые из них: студенты с ограниченными возможностями; с противопоказаниями медицинских работников; иностранные студенты, находящиеся на дистанционном обучении. Но дать возможность участвовать в желаемом турнире таким студентам вполне реально, и решение этой проблемы можно представить в виде применения технологических трендов в традиционных видах спорта. Их внедрение в стены университета добавит красок в жизнь студентов, подарит новые эмоции и желание попробовать что-то новое, а также развиваться в модном направлении. Именно поэтому, мы предлагаем использование современных тенденций для студентов, не имеющих возможность участвовать в уже известных и действующих спортивных мероприятиях нашего университета.

Киберспорт в настоящее время имеет большую популярность среди молодежи. Студенты, играющие дома в свое удовольствие, могли бы соревноваться между собой на официальном уровне, тренироваться и развиваться в командной игре, которая сплачивает и развивает полезные качества [3]. Киберспорт – это соревнования, основанные на компьютерных видеоиграх, в которых могут принимать участие команды и одиночки. Киберспорт оказывает большое положительное влияние на развитие

личности, способствуя быстрой реакции, умению принимать мгновенные решения, развитию логики и лидерских качеств в командной игре, что немаловажно в профессиональной сфере деятельности. Также он содействует изучению иностранных языков [5].

Фиджитал спорт, как и киберспорт имеет популярность в наше время. Это захватывающая командная и одиночная игра в виртуальной реальности. С ее помощью можно попробовать все виды спорта, не выходя из комнаты, давая возможность студентам почувствовать себя на поле или на спортивной площадке. Для участия надевают VR-шлем, берут в руки специальные джойстики и начинают играть в абсолютно любые существующие игры, а также плавать, танцевать, бегать, прыгать, все что захочется, но не клацая по мышке, а бегая по комнате и размахивая руками. Фиджитал спортсмены должны тренироваться и иметь крепкую физическую форму, обладать хорошей реакцией и ловкостью.

Также не стоит недооценивать множество различных, интереснейших спортивных игр в online формате, таких как: шахматы, шашки, нарды, настольный футбол, аэрохоккей и тому подобных [6]. Ведь для того, чтобы играть в них необходимо проявлять умственные способности, обладать хорошо развитой реакцией, памятью и пространственным мышлением. Благодаря такому формату, студенты, занимающиеся каким-либо из этих видов спорта, могут соревноваться из любой точки мира и не зависеть от имеющихся ограничений.

Выводы

Аудитория виртуального спорта и видеоигр растет с каждым годом, он развивается стремительно, становясь настолько популярным и востребованным, что приравнивается уже к некоторыми традиционными видам спорта. Самое важное, что студенты, желающие участвовать в спортивной жизни своего университета, больше не будут сталкиваться с тем, что такого направления нет, ведь виртуальные игры включают

всевозможные классические виды спорта. Мы привели лишь малую часть того, что можно внедрить в вузах. Все вышеперечисленное связанно с возможностью намного большему количеству студентов участвовать в соревнованиях, выбирая из большего перечня активностей. Адаптация технологических трендов в учреждение высшего образования не только внесет новизну для студентов, но и университет, тем самым станет современней и популярней, выйдя на новый уровень по совершенствованию.

Литература

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко – 2-е изд. – Москва: Лань, 2024 – 304 с.

2. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия / В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко – 1-е изд. – Москва: Лань, 2024 – 116 с.

3. Майк Дайвер Твой путь в киберспорт / Дайвер Майк – Минск: Попурри, 2017 – 192 с.

4. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын – 2-е изд. – Москва: Академия, 2000 – 152 с.

5. Роланд Ли Киберспорт / Ли Роланд – Москва: Эксмо, 2018 – 320 с.

6. Чарыева, М. О. Цифровые виды спорта: ожидания, реальность и перспективы / М. О. Чарыева, В. А. Леднев, Е. Н. Скаржинская. – Москва: Университет «Синергия», 2024 – 131 с.

УДК:796.91

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Борисова Людмила Владимировна *преподаватель*
Зарайский педагогический колледж, филиал, Московская область, Зарайск, Россия, mila-borisova-71@mail.ru
Митусова Елена Дмитриевна *кандидат педагогических наук, доцент*
ГОУ ВО МО "ГСГУ Государственный социально-гуманитарный университет" Московская область, Коломна, Россия,emitusova@bk.ru

Аннотация. Исследование направлено на применения специальных тренажерных устройств и дополнительного оборудования в процессе совершенствования скоростных способностей школьников, занимающихся конькобежным споротом. Использование разработанной методики положительно влияет на уровень подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: конькобежный спорт, методика, физическая подготовка дополнительное оборудование, скоростные способности.

IMPROVEMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF YOUNG SKATERS USING ADDITIONAL EQUIPMENT

Borisova Lyudmila Vladimirovna *teacher*
Zaraisk Pedagogical College, branch, Moscow region, Zaraisk, Russia,
Mitusova Elena Dmitrievna, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor State Educational Institution of Higher Education MO "GSGU State Social and Humanitarian University" Moscow region, Kolomna, Russia,*

Annotation. The study is aimed at the use of special training devices and additional equipment in the process of improving the speed abilities of schoolchildren involved in speed skating. The use of the developed methodology has a positive effect on the level of preparedness of students.

Keywords: speed skating, methodology, physical training, additional equipment, speed abilities.

Введение

Скорость передвижения является ключевым и решающим компонентом в конькобежном спорте. В последнее время значительное количество исследований посвящено изучению факторов, определяющих результативность в беге на короткие дистанции. Несмотря на это нет универсальных методик совершенствования скоростных способностей в конькобежном спорте, поскольку на динамику скорости влияет большое количество факторов: состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата спортсмена, морфологические особенн6ости мышечной ткани, способность мышц к расслаблению, качество техники выполнения скоростных движений, наследственность[1,2,4].Возраст 15-16 лет в конькобежном спорте является определяющим в совершенствовании скоростных способностей, поскольку именно этот показатель влияет на результат пробегания дистанции. В этот период тренер делает первые прогнозы на предрасположенность спортсмена к бегу на короткие дистанции.

Некоторыми специалистами отмечается эффективность упражнений, выполняемых с использованием тренажеров и дополнительного оборудования для совершенствования скоростных способностей [3,5]. Однако такая практика в подготовке юных конькобежцев изучена недостаточно. Данное обстоятельство определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования - определить эффективность применения специальных тренажерных устройств и дополнительного оборудования в процессе совершенствования скоростных способностей школьников 15-16 лет, занимающихся конькобежным споротом.

Основная часть

Педагогический эксперимент был проведен в течение одного тренировочного года на базе МОУ Радужненская СОШ г.о. Коломна и КЦМО «Коломна». В эксперименте принимали участие школьники 15-16

лет, занимающиеся конькобежным спортом. После предварительного тестирования все учащиеся были разделены на две группы испытуемых, имеющие примерно одинаковый уровень подготовленности. Занятия в контрольной группе проводились с использованием традиционной методики физической подготовки. В подготовке школьников экспериментальной группы применялась разработанная нами экспериментальная методика, ориентированная на совершенствование скоростных способностей школьников, занимающихся конькобежным спортом, с использованием тренажерных устройств и дополнительного оборудования. В начале исследования проведено тестирование школьников контрольной и экспериментальной групп с целью определения исходных данных об уровне скоростной подготовленности.

Таблица 1 - Результаты тестирования школьников контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента

группа	Тройной прыжок в длину с места, м	Бег на дистанцию 30 метров, сек.	Челночный бег 5Х10 метров, сек	Прыжковая имитация, кол-во раз	Бег в коньках со старта на дистанцию 100 метров, сек
ЭГ	6,32±0,20	5,11±0,18	12,23±0,35	16,53±1,77	11,37±0,16
КГ	6,25±0,12	5,21±0,19	12,30±0,25	16,40±1,68	11,41±0,17
t-критерий Стьюдента	1,2	0,9	1,1	1,4	0,3

В таблице №1 видно, что на момент начала эксперимента, различия в результатах групп недостоверны. Для совершенствования скоростных способностей школьников 15-16 лет, занимающихся конькобежным спортом, применялись тренажерные устройства: тренажер для жима ногами под углом в 45°; блочный тренажер; велотренажер; имитационная доска. В качестве дополнительного оборудования в тренировочном процессе использовались: ленты; резиновые амортизаторы; парашют; конусы, маркеры, фишки; барьеры высотой до 50 см. В экспериментальной группе количество занятий в неделю составило: 5 занятий по 120 минут, из них 3 занятия решают задачи совершенствования скоростных способностей.

Содержание недельного плана тренировок с дополнительным оборудованием или тренажерными устройствами (табл. 2).

Таблица 2 – Недельный план тренировок с дополнительным оборудованием или тренажерными устройствами

1 занятие: понедельник	
Подготовительная часть (разминка)	Максимальная спринтерская скорость
	Превышение скорости бега
Основная часть	Спринт с сопротивлением на льду
Заключительная часть	Велотренажер
2 занятие: среда	
Подготовительная часть (разминка)	Плиометрика через барьер
Основная часть	Интервальная тренировка на имитационной доске
Заключительная част	Велотренажер
3 занятие : пятница	
Подготовительная часть (разминка)	Специальные упражнения с буксировочным тросом
Основная часть	Максимальная спринтерская скорость на льду
Заключительная часть	Скоростная интервальная работа на велотренажере

Программа тренировок скоростной направленности в экспериментальной группе в подготовительном и соревновательном периоде (табл. 3).

Таблица 3 - Программа тренировок скоростной направленности в экспериментальной группе в подготовительном и соревновательном периоде

Подготовительный период	**Соревновательный период**
Вариант 1	
Максимальная скорость спринта (1 раз) Спринт с сопротивлением (1–2 раза) Бег в гору (1–2 раза) Техническая имитация (1–2 раза); Плиометрика (2–3 раза) Технические упражнения в полной координации (4–5 раз)	Бег с превышением скорости (1–2 раза Плиометрика (1–2 раза) Техническая имитация (3–4 раза) Бег в гору/спуска (1–2 раза) Спринт с сопротивлением (1 раз) Тренировка с отягощениями (2–3)

Подготовительный период	**Соревновательный период**
Вариант 1	
Использование внешнего сопротивления во время выполнения технического упражнения (3–4 раза)	
Вариант 2	
Спринт с сопротивлением (2–3 раза) Бег в гору, вело (1–2 раза) Выполнение специальных упражнений (2 раза) Плиометрика (3 раза) Техническая имитация (5–6 раз) Тренировка с отягощениями (3–4 раза)	Максимальная скорость спринта (1–2 раза) Бег с превышением скорости (1–2 раза) Плиометрика (2 раза) Техническая имитация (5–6 раз) Бег в гору/спуск, вело (1 раз) Спринт с сопротивлением (1 раз) Тренировка с отягощениями (2–3 раза)

После проведенного эксперимента результаты в контрольной и экспериментальной группах изменились. Прирост результатов скоростных способностей в экспериментальной группе достоверно выше приростов и итоговых результатов у школьников контрольной группы.

Таблица 4 - Результаты тестирования школьников контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

группа	Тройной прыжок в длину с места, м	Бег на дистанцию 30 метров, сек,	Челночный бег 5Х10 метров, сек	Прыжковая имитация, кол-во раз	Бег в коньках со старта на дистанцию 100 метров, сек
ЭГ	6,39±0,09	4,97±0,12	11,76±0,14	20,20±1,86	11,27±0,21
КГ	6,22±0,10	5,12±0,15	12,12±0,12	18,13±1,73	11,65±0,15
t-критерий Стьюдента	3,8	4,0	3,3	4,7	3,1

Выводы

Полученные в ходе нашего исследования результаты могут быть использованы в процессе подготовки школьников, занимающихся конькобежным спортом. Использование разработанной нами методики совершенствования скоростных способностей школьников, занимающихся конькобежным спортом, положительно влияет на уровень подготовленности занимающихся.

Литература

1. Баканов, М.В. Динамика морфологических показателей конькобежцев различного возраста / М.В. Баканов, Д.М. Воронин, А.Ю.Титлов //Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 77-79.

2. Митусова, Е.Д. Скоростно-силовая подготовка спортсменов-бадминтонистов / Е.Д. Митусова, М.Ю. Золотова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №12. – С.98.

3. 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

4. Лубышева, Л.И Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи-2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта./ Л.И. Лубышева, Е.Д. Митусова Е.Д. // Теория и практика физической культуры и спорт. – 2016.– № 5. – С 45-47.

5. Симонян ,Л.А. Внедрение непрерывного метода выполнения упражнений циклического характера для школьников начальных классов. / Л.А. Симонян, Е.Д. Митусова //Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С.67.

УДК 796/799

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС-МАРАФОНОВ НА ПОКАЗАТЕЛИ КОРРЕКЦИИ ВЕСА ТЕЛА

Бывшева Дарья Владимировна, *старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,* ***Котов Виталий Валерьевич,*** *магистрант факультета физической культуры ФГАОУ ВО «Белгородский государственный научный исследовательский университет», г.Белгород, Россия,* shekhovtsova@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлена информация о проведении фитнес-марафона и результатах, полученных входе данного эксперимента. В настоящее время в ассортименте фитнес-услуг представлено большое количество доступных, но не всегда эффективных занятий для населения с разными потребностями. Чаще всего люди приходят с запросом на снижение веса тела, и для грамотной организации этого процесса необходимо осуществлять целостный подход и в обязательном порядке включать тестирование в программы таких услуг, с применением современных методов исследования.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-марафон, фитнес-технологии, коррекция веса.

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF FITNESS MARATHONS ON INDICATORS OF BODY WEIGHT CORRECTION

Byvsheva Daria Vladimirovna, Kotov Vitaliy Valerievich, *Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Belgorod State Scientific Research University", Belgorod, Russia*

Abstract. The article provides information about the fitness marathon and the results obtained from this experiment. Currently, the range of fitness services includes a large number of accessible, but not always effective, classes for people with different needs. Most often, people come with requests to reduce body weight, and in order to competently organize this process, it is necessary to take

a holistic approach and necessarily include testing in the programs of such services, using modern research methods.

Key words: fitness, fitness marathon, fitness technologies, weight correction.

Введение

В настоящее время с большой скоростью набирает популярность различных фитнес-марафонов, интенсивов, проектов по снижению веса тела. За последние несколько десятилетий эпидемия ожирения распространилась по всему миру среди всех возрастных групп [1]. Ожирение характеризуется накоплением абдоминального, особенно висцерального жира, который является определяющим фактором инсулинорезистентности, особенно в скелетных мышцах [2, 3]. Окружность талии (ОТ) является предпочтительным показателем центрального ожирения, поскольку она позволяет оценить висцеральный и подкожный абдоминальный жир [4].

Абдоминальное ожирение стало во всем мире серьезной проблемой общественного здравоохранения из-за его высокой распространенности и заболеваемости. Польза физических упражнений среди людей, страдающих ожирением, хорошо документирована. Однако оптимальная интенсивность упражнений для снижения жировых отложений и предотвращения инсулинорезистентности и метаболических нарушений все еще остается предметом дискуссий [5].

Давно известно и научно доказан тот факт, что низкая двигательная активность и отсутствие физических нагрузок является причиной возникновения многих заболеваний. Таких как, ожирение, сахарный диабет, гипертония, саркопении, нарушений осанки и многим другим недугам.

Положительная динамика отмечена в росте интереса и популярности к различным фитнес-программам, которые приносят ряд преимуществ для здоровья и являются доступными для большинства групп населения.

Основная часть

Для анализа эффективности популярных программ фитнес-марафонов было отобрано 20 женщин в возрасте 35-45 лет. Состав тела, окружность талии (ОТ), частота сердечных сокращений в покое (RHR) было зарегистрировано до и после 5 недель тренировок.

Изначально в процессе рандомизации участников фитнес-проекта было заявлено 30 человек, но в результате анализа состава группы, несколько человек были исключены из эксперимента по различным причинам: отсутствие тренировочного опыта, наличие хронических заболеваний, вес тела в пределах нормы, несогласованность в графике тренировок.

Критериями отбора являлись: возраст участников от 35 до 45 лет; ИМТ от 30 до 40 кг/м ^{2} и окружность талии более 88 см, тренировочный опыт посещения фитнес-клуба от 3 до 6 мес. Возрастная категория участниц была определена по наибольшему количеству женщин-посетителей фитнес-клуба, которые по результатам анкетирования указали цель участие – снижение веса тела.

В ходе эксперимента участникам было предложено продолжать свои пищевые привычки, но придерживаться рекомендаций по режиму приемов пищи, суточной калорийности и сократить/исключить потребление некоторых продуктов.

Все тренировочные программы хорошо переносились участниками, и за весь период обучения не было зарегистрировано ни одного несчастного случая, связанного с упражнениями.

В программу марафона вошли тренировки разной интенсивности из числа общепризнанных фитнес-направлений, таких как:

body sculpt - групповая тренировка силового формата, направленная на проработку всех групп мышц с использованием веса собственного тела и дополнительного оборудования: бодибаров, гантелей, амортизаторов;

interval training – тренировка, сочетающая в себе чередование интенсивной нагрузки и активного отдыха;

HIIT (high interval intensive training) – тренировка включающая в себя высокоинтенсивные кардио-блоки и низкоинтенсивные силовые-блоки упражнений, выполняющиеся по четко заданному временному промежутку;

dynamic stretching – комплексы упражнений, направленные на развитие динамической гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц и связочного аппарата и др.

Занятия проводились 3 раза в неделю на протяжении 5 недель, продолжительность каждого занятия составила 55 минут. В структуру тренировочного урока входили: вводная, подготовительная, основная и заключительная части. Вводная часть (5 мин) предполагала подготовку к предстоящей тренировке, формирования положительного настроя, анализа текущего состояния участников. Подготовительная часть (5-10 мин) включала комплекс упражнений, направленных на подготовку организма к предстоящей нагрузке. Продолжительность разминки завесила от характера предстоящей работы. В комплекс упражнений заключительной части (3-5 мин) вошли упражнения на расслабление, восстановление дыхания и растягивания.

Все измерения испытуемых проводились в одинаковых условиях: утром, натощак, в тонкой обтягивающей одежде.

Состав и массу тела определялись с помощью биэлектрического импеданса Tanita Body Analyzer SC-330MA, фиксировались показатели жировой массы тела (Fat) и сухой мышечной массы (Muscule Mass).

ОТ измерялся сантиметровой лентой в самом узком месте между нижним ребром и подвздошной костью.

Показатели RHR измерялись до начала эксперимента и после его окончания с целью анализа тренировочных воздействий на сердечно-сосудистую систему и общее самочувствие участников эксперимента, а так измерения производились во время тренировок для индивидуального контроля нагрузки и восстановления.

По результатам проведенного исследования были получены данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей участников эксперимента

Исследуемые показатели	Результаты измерений			
	X±m		t	p
	до начала	после		
Масса тела (кг)	59,9±1,84	58,3±1,53	0,7	>0,05
ИМТ (кг/см^2)	21,0±0,98	20,3±0,95	0,5	>0,05
ОТ (см)	67,1±2,84	63,3±2,71	1,0	>0,05
RHR (уд/мин)	30,0±2,9	23,0±1,7	2,1	<0,05
Fat %	87,4±4,55	97,3±3,67	1,7	>0,05
Muscule Mass (%)	41,8±2,81	48,1±1,94	1,8	>0,05

Выводы

Достоверность различий была отмечена в показателях, характеризующих коррекцию веса тела и оказывающих влияние на внешний вид испытуемых, что являлось целью участия в данном фитнес-марафоне.

Литература

1. Цилингирис Д., Церавини Э., Колиаки К., Даламага М., Коккинос А. Роль митохондриальной адаптации и метаболической гибкости в патофизиологии ожирения и инсулинорезистентности: обновленный обзор. *Курс. Обес. Республика* 2021 г.; 10 : 191–213. дои: 10.1007/s13679-021-00434-0. [PubMed] [CrossRef] [Академия Google]

2. Фанг Х., Берг Э., Ченг С., Шен В. Как лучше всего оценить абдоминальное ожирение. *Курс. Мнение. Клин. Нутр. Метаб. Забота.* 2018 год; 21 :360. дои: 10.1097/MCO.0000000000000485. [Бесплатная статья PMC] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

3. Кроткиевски М., Бьёрнторп П., Шёстрем Л., Смит У. Влияние ожирения на обмен веществ у мужчин и женщин. Важность регионального распределения жировой ткани. *Дж. Клин. Расследование.* 1983 год; 72 : 1150–1162. дои: 10.1172/JCI111040. [Бесплатная статья PMC] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

4. Брамбилла П., Бедогни Г., Морено Л.А., Горан М.И., Гутин Б., Фокс К.Р., Петерс Д.М., Барбо П., Де Симоне М., Пьетробелли А. Перекрестная проверка антропометрии с магнитно-резонансной томографией для оценки висцеральная и подкожная жировая ткань у детей. *Межд. Дж. Обес.* 2006 г.; 30 :23–30. дои: 10.1038/sj.ijo.0803163. [PubMed] [CrossRef] [Академия Google]

5. (Mezghani N, Ammar A, Boukhris O, Abid R, Hadadi A, Alzahrani TM, Trabelsi O, Boujelbane MA, Masmoudi L, Ouergui I, Jamoussi K, Mnif M, Mejdoub H, Zmijewski P, Glenn JM, Trabelsi K, Chtourou H. The Impact of Exercise Training Intensity on Physiological Adaptations and Insulin Resistance in Women with Abdominal Obesity. Healthcare (Basel). 2022 Dec 14;10(12):2533. doi: 10.3390/healthcare10122533. PMID: 36554057; PMCID: PMC9778339.).

УДК 796; 004

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Рустамова Дильбар Боходиновна, *студентка 4 курса,* ***Хагай Валерий Сергеевич,*** *кандидат педагогических наук, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Ставропольский край*
dilya.rustamova.02@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы, связанные с недостаточным интересом школьников к занятиям физической культурой, а также анализируются факторы, влияющие на данное явление. Одной из

основных целей физического воспитания школьников является формирование физической культуры как важного элемента общей культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, индивидуальный подход, здоровый образ жизни, физкультура, физическое здоровье детей, физическое воспитание.

PROBLEMS OF FORMATION OF PERSONAL PHYSICAL CULTURE

Rustamova Dilbar Bohodinovna, *4th year student*
Khagai Valery Sergeevich, *Candidate of Pedagogical Sciences, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Stavropol Territory*

Abstract: The article examines the problems associated with the lack of interest of schoolchildren in physical education, as well as analyzes the factors influencing this phenomenon. One of the main goals of physical education of schoolchildren is the formation of physical culture as an important element of the general culture of the individual.

Keywords: physical culture, physical activity, individual approach, healthy lifestyle, physical education, physical health of children, physical education.

Введение

В настоящее время развитие образовательной системы в области физической культуры и спорта тесно связано с сохранением и укреплением здоровья детей. Физическое воспитание на современном уровне отражает новый этап в формировании личности. Приоритетное отношение к физической подготовке как важной составляющей гармоничного развития личности становится направленным на индивидуальные потребности каждого человека [1].

Интерес детей к занятиям физической культурой и спортом уменьшается с каждым годом из-за предпочтения компьютерных

развлечений. Вместо утренней зарядки ребенок может уделить время играм на гаджете перед походом в школу. Компьютерная зависимость негативно сказывается на здоровье детей, они сталкиваются с проблемами сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, метаболизмом и лишним весом. Проведенное исследование Всемирной организации здравоохранения показывает, что большинство подростков ведут малоподвижный образ жизни, что серьезно угрожает их здоровью. Гретхен Рейнольдс утверждает, что включение физической активности в повседневную жизнь детей значительно улучшит их настроение, качество сна и, конечно, общее состояние здоровья [1].

Существуют два основных фактора, влияющих на нездоровое состояние некоторых детей и подростков в школе - социальные и педагогические. К социальным факторам относятся общая социо-экономическая ситуация в стране, низкий уровень жизни многих людей и негативная морально-психологическая обстановка, включая небрежное поведение взрослых. Среди педагогических причин можно выделить перегрузку учебными программами школ и вузов, недостаток занятий физкультурой и внешкольными спортивными мероприятиями, а также отсутствие возможности занятий физкультурой на свежем воздухе в крупных городах. Все эти факторы делают проблему физического воспитания сложной и разносторонней [2].

Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс, организованный для развития физических сил, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и гигиенических навыков. Основными задачами физического воспитания являются: – развитие двигательных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости); – формирование двигательных умений и навыков; – обеспечение гармоничного физического развития; – укрепление здоровья и повышение работоспособности; – воспитание интереса к физической культуре и спорту;

– формирование установок на здоровый образ жизни и нравственных качеств.

Физическая культура выходит за рамки физического воспитания, являясь комплексом идеалов о гармоничной личности, единстве физического и духовного развития. Она включает в себя:

– ценности общества, связанные с физическим здоровьем и развитием;

– систему деятельности по сохранению здоровья и развитию духовных и физических сил;

– расширение знаний в области физического воспитания, здоровья, гигиены и спорта.

Физическая культура способствует повышению информированности в вопросах здоровья и здорового образа жизни, позволяет осознать его важность и формирует мотивацию к активной деятельности и ответственному отношению к своему физическому и психическому благополучию [2].

Основная часть

Физическое воспитание и физическая культура тесно взаимосвязаны. Физическое воспитание обеспечивает основу для развития физических качеств и навыков, а физическая культура дополняет этот процесс формированием ценностных ориентаций, знаний и отношения к здоровью и активному образу жизни.

Внедрение элементов физического воспитания и физической культуры в систему образования и социальную сферу в целом способствует созданию благоприятной среды для развития здорового и активного общества.

Физическое воспитание в школе включает в себя разнообразные виды физических упражнений, которые рассматриваются как часть учебного процесса на уроках физкультуры, биологии и других предметах, а также во внеурочной деятельности. Традиционные методы физического воспитания

включают в себя проведение гимнастики, игр, туризма, спорта, а также использование природных ресурсов (солнца, воздуха, воды) и гигиенических факторов (режим труда и отдыха, питание, одежда, соблюдение санитарных норм).

Для решения проблем формирования физической культуры, учащихся важно организовать учебный процесс таким образом, чтобы в нем присутствовали оздоровительные механизмы физических упражнений и возможность формирования основных понятий в области физической культуры.

Помимо физических упражнений, важно также уделять внимание знаниям, приобретаемым в процессе учебы, на уроках физкультуры, биологии и других предметах. Это поможет учащимся лучше понимать основы физической культуры и заботиться о своем здоровье [4].

Оздоровительная деятельность должна включаться в школьный процесс физического образования, чтобы она не оставалась только репродуктивной и помогала раскрывать оздоровительные механизмы. Учебная деятельность, направленная на оздоровление, осуществляется через физические упражнения и требует осведомленности о работе организма и соблюдения определенных условий для достижения максимального оздоровительного эффекта [3].

Основой формирования здорового образа жизни в деятельности учителей должны быть глубокие мировоззренческие, культурологические идеи о смысле человеческой жизни, идеалах, морали [4]. Содержание такого обучения и воспитания не должно сводиться к «анти-«, то есть к тому, чего не надо делать. Оно должно быть построено на утверждении идеала и норм здоровой, гармонической и счастливой жизни каждого.

Современная система образования сталкивается с рядом проблем в формировании личности посредством физической культуры [3]. К ним относятся:

– Отсутствие приоритетного взаимодействия между этапами непрерывного физкультурного образования. Программы физической культуры недостаточно взаимосвязаны между собой, что препятствует формированию последовательной и целостной системы;

– регламентированность учебного процесса. Установленные нормы и требования ограничивают возможность использовать физические упражнения для всестороннего развития личности. Их оздоровительный и воспитательный потенциал зачастую остается нереализованным;

– контрольные нормы, сфокусированные на физической форме. Системы оценки в основном ориентированы на количественные показатели (выносливость, сила и т.д.), что не учитывает формирование ценностных установок и личностных качеств;

– недостаточное внимание к физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Педагогическая практика преимущественно сосредоточена на учебных занятиях, не уделяя должного внимания внеклассным формам физического воспитания;

– размытая цель педагогической работы. Основной акцент смещен на улучшение физического состояния, а не на активное внедрение ценностей физической культуры как неотъемлемой части всестороннего развития личности.

Помимо указанных проблем, наблюдается недостаточный уровень компетенций преподавателей и методистов по физической культуре. Они не всегда обладают необходимой квалификацией и готовы осваивать инновационные методы и подходы к формированию физически и духовно здоровых личностей [2].

Выводы

В заключении необходимо отметить, что формирование физической культуры личности – это комплекс задач, решение которых невозможно без понимания целостности формирования и развития личности, а,

следовательно, и целостности педагогического процесса, обеспечивающего ее формирование. Введение в категориальный аппарат личности ценностей физической культуры путем реформирования учебного процесса, основанного только на положениях теории физического воспитания, невозможно, так как представления о физической культуре вышли за рамки психобиологического совершенствования человека. Создание общего методологического базиса физической культуры личности – это важная задача, не имеющая пока еще завершенного решения.

Литература

1. Душанин, А. П. Анализ правовой базы физической культуры и спорта в России / А. П. Душанин, П. А. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 62.

2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» (с изменениями на 26 декабря 2014 года). – Текст: электронный // КонсукльтантПлюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_89958 (дата обращения 29.04.2024 г)

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.

4. Почечура, Н.Н. Физическая культура личности школьников как педагогическая проблема / Н.Н. Почечура // Актуальные проблемы профессионально-педагогического образования: межвузовский сборник научных трудов. – Калининград: Изд-во КГУ, 2004. – В.18 – С. 70-71.

УДК: 796; 004

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

***Богословская Яна Александровна**, студентка*
***Хагай Валерий Сергеевич**, кандидат педагогических наук, профессор,*
Ставропольский государственный педагогический институт,
г. Ставрополь, Россия,
Valera217035@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются медико-биологические аспекты физической культуры, а также проблемы и перспективы их развития. Подчеркивается важность понимания воздействия физических нагрузок на организм человека, а также необходимость разработки эффективных методов тренировки с учетом индивидуальных особенностей.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, биология спорта, тренировочный процесс.

MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE: PROBLEMS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

***Bogoslovskaya Yana Aleksandrovna**, student*
***Khagai Valery Sergeevich**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,*
Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia,

Annotation. This article discusses the medical and biological aspects of physical culture, as well as the problems and prospects for their development. The importance of understanding the impact of physical activity on the human body is emphasized, as well as the need to develop effective training methods taking into account individual characteristics.

Keywords. Physical culture, sports, sports biology, training process.

Введение

Физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья человека и улучшении его физической формы. Однако, современное

общество сталкивается с рядом проблем в сфере медико-биологических аспектов физической культуры, таких как увеличение числа людей с избыточным весом, сидячий образ жизни и увеличение заболеваемости среди населения. Именно поэтому важно исследовать и разрабатывать перспективы развития физической культуры, чтобы преодолеть эти проблемы и улучшить качество жизни населения.

Благодаря медико-биологическим аспектам становится возможным в ходе спортивной деятельности определить параметры и динамику развития организма, а также определить способы и механизмы совершенствования двигательных навыков, их способности к физическим нагрузкам. Данные аспекты позволяют узнать также о функциональных возможностях организма благодаря чему становится проще подобрать тот или иной вид физической нагрузки для определенного человека [2].

Медико-биологические аспекты являются одной из основных составляющих медицины и биологии, которые изучают медицинские и биологические факторы, определяющие состояние здоровья человека и других живых существ. Основные параметры медико-биологических аспектов включают в себя следующие характеристики:

– Генетический фактор. Генетический фактор играет важную роль в формировании здоровья человека, поскольку определяет наследственность и склонность к различным заболеваниям. Изучение генетического материала помогает выявить генетические предрасположенности к определенным заболеваниям и разработать методы их профилактики.

– Физиологические параметры. Физиологические параметры, такие как пульс, артериальное давление, температура тела и дыхание, являются важными показателями здоровья человека. Их измерение и контроль позволяют оценить работу органов и систем организма и выявить нарушения в их функционировании.

– Биохимические показатели. Биохимические показатели, такие как уровень глюкозы, холестерина, белка и других веществ в крови, дают информацию о состоянии органов и систем организма. Их анализ помогает диагностировать различные заболевания и оценить эффективность лечения.

– Иммунологические параметры. Иммунологические параметры, такие как уровень антител и иммунных клеток в крови, являются важными показателями защитных функций организма. Изучение иммунитета позволяет оценить его работоспособность и выявить нарушения, приводящие к развитию инфекционных и аутоиммунных заболеваний.

– Психологические аспекты. Психологические параметры, такие как уровень стресса, депрессии, тревожности и других факторов психического здоровья, играют важную роль в общем состоянии человека. Их изучение позволяет выявить психологические проблемы и помочь в их решении [4].

Основная часть

Среди основных проблем, связанных с физической культурой, можно выделить следующие:

– Недостаточная осведомленность людей о правильном подходе к физическим нагрузкам. Многие люди занимаются спортом без должного знания об основах физиологии и анатомии, что может привести к травмам и другим проблемам со здоровьем.

Проблемой является недостаточное внимание к медико-биологическим аспектам физической культуры со стороны образовательной системы. Школы и учебные заведения должны уделять больше времени изучению физиологии человеческого организма, принципам тренировки и укреплению здоровья через спорт. Только так можно обеспечить подрастающему поколению знаниями и навыками, необходимыми для поддержания здорового образа жизни.

– Недостаток мотивации. Для того чтобы сохранить регулярные тренировки, необходимо иметь ясные цели и мотивацию к их достижению.

Отсутствие этого может привести к отсутствию результата и потере интереса к физической культуре.

– Одной из основных проблем является недостаток двигательной активности у населения. Современный образ жизни все больше связан с сидячим образом работы и отсутствием времени на занятия спортом. Это приводит к ослаблению мышц, ухудшению осанки, проблемам с сердечно-сосудистой системой и даже к ожирению. Таким образом, становится очевидной необходимость в популяризации занятий физической культурой и спортом.

– Неэффективное использование тренировочного процесса. Для того чтобы достичь максимальных результатов, необходимо правильно организовать тренировочный процесс, учитывая индивидуальные особенности организма человека [2].

Однако, несмотря на эти проблемы, существуют и перспективы развития физической культуры и ее медико-биологических аспектов.

Одной из основных перспектив развития физической культуры является интеграция новейших технологий для улучшения тренировок и контроля за физическими показателями. С появлением фитнес-трекеров, приложений для смартфонов и других устройств, людям становится легче отслеживать свои результаты и прогресс в спорте. Это помогает им более эффективно планировать тренировки и достигать поставленных целей.

Еще одной перспективой развития физической культуры является увеличение внимания к медико-биологическим аспектам занятий спортом. С появлением новых исследований в области физиологии и медицины, мы можем лучше понимать, как тренировки влияют на наше здоровье и организм в целом. Это позволяет разрабатывать более эффективные программы тренировок, учитывая индивидуальные особенности каждого человека.

Также важным аспектом развития физической культуры является совершенствование методов реабилитации после травм и заболеваний. С появлением новых техник и технологий, люди могут быстрее и эффективнее восстанавливаться после различных повреждений и возвращаться к занятиям спортом. Это позволяет им сохранить мотивацию и продолжать заботиться о своем здоровье [1].

Выводы

Таким образом, медико-биологические аспекты физической культуры играют важную роль в нашей жизни, помогая нам улучшить здоровье и физическую форму. Работа над преодолением существующих проблем и использование современных технологий позволит нам добиться значительных успехов в развитии физической культуры и спорта.

Литература

1. Крюков, И.И. Физическая культура и спорт: польза и вред для здоровья / И.И. Крюков, К.М. Лебединский – М.: Физкультура и спорт, 2005.

2. Мошкин, М. Д. Медико-биологические аспекты физкультурной деятельности / М.Д. Мошкин // Актуальные исследования – 2023. – №52 (182). – Ч.III. – С. 93-95.

3. Петров, А.Н. Медико-биологические основы физической культуры / А.Н. Петров – СПб.: Питер, 2010.

4. Семенов, В.А. Физическая активность и здоровье / В.А. Семенов – М.: Медицина, 2012.

УДК: 373.3.016: 796.011-017.36 (470.6*ЛНР)

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Ротерс Татьяна Тихоновна, *доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск, Россия, roters@list.ru,*
Малыгина Марина Ивановна*, учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Луганское общеобразовательное учреждение – специализированная школа №57 имени Г.С. Петрова», г. Луганск, Россия*
marina.m57@yandex.ru

Аннотация. В статье актуализируется система мониторинга физической подготовленности обучающихся начальной школыЛуганской Народной Республики, которая направлена на комплексное исследование уровня развития физических качеств наряду с определением уровня знаний обучающихся по физической культуре и выявлением состояния мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: система, мониторинг, физическая подготовленность, физическая подготовка, физическая культура, физическое воспитание, тестирование.

SYSTEM FOR MONITORING PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THE LUGANSK PEOPLE'S REPUBLIC

Roters Tatyana Tikhonovna*, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Lugansk State Pedagogical University", Lugansk, Russia*
Malygina Marina Ivanovna*, physical education teacher of the highest qualification category, State Institution of the Lugansk People's Republic "Lugansk General Educational Institution – Specialized School No. 57 named after G.S. Petrova", Lugansk, Russia*

Annotation. The article updates the system for monitoring the physical fitness of primary school students in the Lugansk People's Republic, which is

aimed at a comprehensive study of the level of development of physical qualities along with determining the level of knowledge of students in physical education and identifying the state of motivation for physical education.

Keywords: system, monitoring, physical fitness, physical training, physical culture, physical education, testing.

Введение

Актуальность данного исследования определяется в нескольких направлениях. Во-первых, с октября 2022 года Луганская Народная Республика стала новым субъектом Российской Федерации. Определен переходный период до 1 января 2026 года, который направлен на адаптацию и перестройку всей системы, начиная от системы власти, управления, а также все, что связано с политической, социально-экономической и другой инфраструктурой, которые должны полностью соответствовать стандартам Российской Федерации, в том числе и система физического воспитания. Основным нормативным документом, регламентирующим требования к физическому воспитанию и занятиям физической культурой в Луганской Народной Республике, выступает Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [2]. Основной задачей является необходимость определения соответствия уровня физической подготовленности обучающихся общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики нормативным требованиям, которые являются основополагающими для обучающихся начальной школы всей территории Российской Федерации.

Второй позицией актуальности данного исследования выступает то, что проводятся научные исследования различными научными коллективами по государственному заданию Министерства просвещения Российской Федерации, в том числе и в области физического воспитания,

поэтому данное исследование выполняется согласно установленному плану.

Основная часть

Основной целью нашего исследование выступало выявление системы мониторинга уровня физической подготовленности обучающихся начальных классов Луганской Народной Республики. Для чего было определено несколько подцелей, как векторы самостоятельного поиска и движения к достижению искомого результата.

В ракурсе первой подцели нами было определено понятийное поле терминологических категорий, которое дает нам возможность выстроить систему взаимосвязанных понятий для достижения искомого результата. Так, базовым понятием мы выбрали категорию «физическая подготовленность», которую мы рассматриваем как результат процесса физической подготовки. Безусловно, определение уровня физической подготовленности, как прикладной категории физического воспитания, осуществляется учителями физической культуры в каждом классе и может давать как обобщенное представление об уровне развития физических качеств, так и локализированное – уровень развития физических качеств в рамках определенного раздела рабочей программы по физической культуре – гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры и т.п. Однако по мере завершения обучения в начальной школе мы можем определить уровень физической подготовленности как индикатора результативности освоения содержания программного материала на основе сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Второй категорией нашего исследования выступает понятие «мониторинг», которое мы определяем, как определение результативности физического воспитания на качественном и количественном уровне. На качественном уровне – это те трансформации происходят в личности при занятиях физической культурой. На количественном уровне – это динамика

изменений физических качеств. Под «системой мониторинга физической подготовленности» в нашем исследовании выступает совокупность результатов, как в динамике действия, так и по фактическому уровню.

Второй подцелью являлось определение конкретного инструментария измерения уровня физической подготовленности обучающихся начальной школы Луганской Народной Республики. Поскольку в нашем исследовании мы проводим мониторинг уровня физической подготовленности на качественном и количественном уровне, то мы предположили, что наиболее оптимальным для нас инструментом измерения будет тест, который предусматривает выполнение определенных заданий с точными способами оценки результатов и их количественного выражения. Мы установили, что в нашем исследовании мы будем использовать две группы тестов: тесты личности и тесты достижений.

Тесты личности дают возможность диагностировать направленность личности на определенные результаты, определять уровень их знаний, потому в нашем исследовании мы проверяли уровень компетенции учеников в различных вопросах на уроке физической культуры. Для чего разрабатывались тестовые методики в виде: тест – неоконченное предложение, когда из предложенных ответов ученик выбирает один и его вносит в свой вариант ответа. Приведем пример из урока физической культуры М.И. Малыгиной, учителя начальных классов школы в ГУ ЛНР «ЛОУСШ №57 имени Г.С.Петрова», а именно: ставится вопрос «Если хочешь быть здоров, правильно питайся и от всей души всегда, всем ты…», и даются варианты ответов: 1. Занимайся. 2. Улыбайся. 3. Удивляйся.

Дополнительным ресурсом изучения личности обучающихся 1-4 классов был анкетный опрос, который позволил изучить мнение обучающихся относительно мотивации и интереса к занятиям физической культурой. В экспериментальной работе приняли участие 100 респондентов, обучающихся 1-4 классов. Анализ результатов

проведенного анкетирования на уроках физической культуры в ГУ ЛНР «ЛОУСШ № 57 имени Г.С.Петрова» показал, что школьникам нравится заниматься физической культурой – это подтверждает 87 позитивных ответов учащихся, что соответствует 87%. Установлено, что обучающимся больше нравятся занятия подвижными играми с элементами спортивных игр, вторую и третью позиции занимают занятия легкой атлетикой и гимнастикой с элементами акробатики. 82% обучающихся считают, что у них есть успехи по физической культуре. Из 49 опрошенных учащихся 1-2 классов, 31 учащийся занимаются в спортивной секции в школе, 19 занимаются в различных спортивных секциях вне школы, что создает предпосылки для повышения результативности освоения содержания уроков физической культуры, и как следствие – повышение уровня физической подготовки.

Тесты достижений помогают определить уровень овладения учебным материалом, формирования знаний, умений и навыков на основании нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Третьей подцелью для нас выступало проведение диагностического тестирования достижений обучающихся начальной школы для определения уровня развития физических качеств, анализа состояния физической подготовленности и определения стратеги дальнейшего совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию учащихся начальной школы. Для тестирования достижений были определены четыре обязательных теста и три теста по выбору. К обязательным тестам мы отнесли бег 30 метров, бег на 1000 метров, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики и девочки), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. К тестам по выбору были отнесены следующие испытания: челночный бег 3х10 метров, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание мяча весом 150 г.

В исследовании приняли участие 55 учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов (28 мальчиков и 27 девочек). В течение всего учебного года на уроках физической культуры и занятиях внеурочной деятельностью тестированию предшествовало ознакомление обучающихся с правилами выполнения спортивных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1], осуществлялась подготовка к сдаче нормативов. В результате исследования было установлено, что все испытуемые сдали нормативы, показатели которых представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1. – Уровень физической подготовленности обучающихся 4 «А» класса (в %)

Значок ГТО/ Уровень подготовлен-ности	Бег на 30 м (с)	Бег на 1000, (м) (мин, с)	Подтяг и вания (кол-во раз)	Наклон вперёд стоя на гимнасти ческой скамейке	«Челноч -ный бег» 3х10м (с)	Прыжо к в длину с места (см)	Метание мяча весом 150 г (м)
Золотой/ Высокий	25,0	-	75,0	16,7	25,0	41,7	16,7
Серебрянный\ Достаточный	50,0	75,0	16,7	50,0	58,4	50,0	75,0
Бронзовый/ Средний	8,3	16,7	-	8,3	8,3	-	-
Низкий	16,7	8,3	8,3	25,0	8,3	8,3	8.3

Анализ результатов свидетельствует, что высокий уровень физической подготовленности, что соответствует результатам на золотой значок ГТО, по показателям всех тестов показали обучающиеся 4–А класса (28,6%), по сравнению с 4–Б (19,0%). На серебряный значок показали свои достижения 53,6% обучающихся 4–А класса и 39, 3% 4–Б класса, что соответствует достаточному уровню и средний уровень физической подготовленности продемонстрировали 6,0 % учащихся 4–А класса и 22, 6 % – 4–Б класса. Следовательно, общий процент обучающихся, которые смогли продемонстрировать уровень физической подготовленности на

золотой, серебряный и бронзовый значок соответствует в 4–А классе 88,2 %, а в 4–Б классе – 80,9 %. При этом низкий уровень физической подготовленности, при котором обучающиеся не смогли показать результаты в рамках нормативных требований ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак соответствует в 4–А классе – 11,8%, а в 4–Б классе – 19,0%.

Таблица 2. – Уровень физической подготовленности обучающихся 4 «Б» класса (в %)

Значок ГТО/ Уровень подготовленности	Бегна 30 м(с)	Бег на 1000, (м) (мин, с)	Подтягивания (кол-во раз)	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке	«Челноч-ный бег» 3х10м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Метание мяча весом 150 г (м)
Золотой/ Высокий	-	-	50,0	25,0	16,7	33,3	8,3
Серебрянный\ Достаточный	50,0	33,3	33,3	25,0	41,6	58,4	33,3
Бронзовый/ Средний	25,0	58,4	16.7	25,0	25,0	-	8,3
Низкий	25,0	8,3	-	25,0	16,7	8,3	50,0

Выводы

В качестве вывода отмечаем, что комплексный подход к оценке результатов физической подготовленности, уровня знаний, а также мотивации к занятиям физической культуры свидетельствует, что наиболее высокие результаты продемонстрировали те обучающиеся, которые дополнительно занимаются в спортивных секциях. Те школьники, которые мотивированы к занятиям физической культурой и считают, что у них имеются успехи в физической культуре, продемонстрировали достаточный уровень по всем показателям. Это те дети, которые самостоятельно занимаются дома под контролем родителей. В целом можно отметить, что создание соответствующей здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды в общеобразовательном учреждении, пропаганда здорового образа

жизни, где доминируют занятия физической культурой, а также нацеленность на конечный результат в виде подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО, выступают стимулирующим основанием повышения качества образовательно-воспитального процесса по физической культуре в начальной школе в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.

Литература

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Об утверждении Государственных требований Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Министерства спорта Российской Федерации №117 от 23.02.2023. – Текст: электронный [сайт]. – URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303290003 (дата обращения 29.04.2024)

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Редакция с изменениями № 286 от 31 мая 2022 года). – Текст: электронный [сайт]. – URL: https://sh-beryozovskaya-kanifolnyjr04gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/FGOS_NOO_2021.pdf (дата обращения 11.04.2024).

УДК 796

ИНТЕГРАЦИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Сафонова Ольга Валерьевна, *студентка*
Катканова Ирина Николаевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», г. Вологда, Россия*
olya.safonova.21@bk.ru

Аннотация. В данной статье автор рассматривает современные подходы к использованию технологий в образовательном процессе в

области спорта и физической активности. Проанализированы различные формы и методы интеграции интерактивных технологий, таких как виртуальные тренажеры, системы анализа движений, игровые приложения и онлайн-курсы. Особое внимание уделено преимуществам и возможностям, которые предоставляют такие технологии для улучшения качества обучения, мотивации студентов и повышения интереса к физической культуре и спорту. Представленный обзор позволяет сделать вывод о значимости интеграции интерактивных технологий в учебный процесс и их положительном влиянии на развитие физической активности обучающихся.

Ключевые слова: интеграция, интерактивные технологии, спорт, физическая культура, учебный процесс.

INTEGRATION OF INTERACTIVE TECHNOLOGIES INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Safonova Olga Valeryevna
Katkanova Irina Nikolaevna*, senior lecturer of the Department of Physical Education, Vologda State University, Vologda, Russia*

Annotation. In this article, the author examines modern approaches to the use of technology in the educational process in the field of sports and physical activity. Various forms and methods of integration of interactive technologies such as virtual simulators, motion analysis systems, gaming applications and online courses are analyzed. Special attention is paid to the advantages and opportunities provided by such technologies to improve the quality of education, motivate students and increase interest in physical education and sports. The presented review allows us to conclude about the importance of integrating interactive technologies into the educational process and their positive impact on the development of physical activity of students.

Keywords: integration, interactive technologies, sports, physical education, educational process.

Введение

В наше время технологии играют все более важную роль в различных сферах жизни, включая образование и спорт. Использование интерактивных технологий на занятиях физической культурой и спортом становится все более популярным и эффективным способом обучения и тренировок. Интерактивные технологии позволяют сделать процесс обучения более увлекательным, интересным и эффективным для студентов и спортсменов различного уровня подготовки.

Основная часть

Одним из основных преимуществ интеграции интерактивных технологий в учебный процесс на занятиях по физической культуре и спорту является возможность создания интерактивных тренировок и симуляций, которые позволяют обучающимся более полно ощутить и понять упражнения, технику и тактику в спорте. Например, с помощью интерактивных приложений и устройств можно визуализировать движения спортсменов, анализировать их технику выполнения упражнений и получать обратную связь для коррекции ошибок [1].

Важным аспектом интеграции интерактивных технологий является возможность индивидуализации обучения и тренировок. С помощью различных приложений и устройств можно создавать персонализированные планы занятий, учитывающие индивидуальные особенности и цели каждого спортсмена. Это позволяет более эффективно использовать учебное время и повышать результативность тренировок [2].

Интерактивные технологии также способствуют развитию мультимедийных и коммуникативных навыков обучающихся. Современные приложения и программы позволяют создавать интерактивные учебные

материалы, проводить онлайн-трансляции соревнований и тренировок, а также общаться с тренерами и одноклассниками в реальном времени [3].

Приведем несколько примеров того, как можно интегрировать виртуальные технологии в учебный процесс на занятиях по физической культуре и в спорт:

– Виртуальные тренажеры и симуляторы: обучающиеся могут использовать специальные устройства или программы для симуляции спортивных тренировок или соревнований. Например, виртуальные тренажеры для лыж и сноуборда, скалолазания или бокса позволяют имитировать передвижения и действия безопасно в контролируемой среде.

– Системы анализа движений: технологии, позволяющие записывать и анализировать движения обучающихся при выполнении упражнений. Это помогает выявить ошибки в технике, улучшить движения и предотвратить возможные травмы.

– Интерактивные тренировки и приложения: мобильные приложения и онлайн-платформы с упражнениями, тренировками и играми, которые могут использоваться для самостоятельного занятия физической активностью. Они могут быть в форме интерактивных заданий, игр или тренировочных программ.

– Игровые технологии и виртуальная реальность: специальные игры и приложения, использующие виртуальную реальность или дополненную реальность для обучения и тренировок. Это позволяет создавать увлекательные и мотивирующие сценарии, стимулирующие активность и развитие спортивных навыков.

– Электронные учебные пособия и онлайн-курсы: использование электронных учебников, видео уроков и онлайн-курсов по физической культуре и спорту для более эффективного обучения и доступа к обучающему контенту в любое время и в любом месте.

Эти примеры демонстрируют, как современные технологии могут эффективно интегрироваться в учебный процесс по физической культуре и спорту, делая занятия более интересными, эффективными и доступными для учащихся.

Интерактивные игры и приложения также имеют большой потенциал в области физической культуры и спорта. Они могут стимулировать учащихся к более активной физической деятельности, улучшать координацию движений и развивать спортивные навыки. Благодаря игровому подходу учебный процесс становится более увлекательным и мотивирующим, что способствует лучшему усвоению материала [2].

Несмотря на все преимущества, необходимо помнить о том, что использование интерактивных технологий в обучении требует компетентного подхода и контроля. Важно правильно подбирать и адаптировать технологии под конкретные задачи и особенности учащихся или спортсменов, а также обеспечивать необходимый уровень безопасности и конфиденциальности данных.

В целом, интеграция интерактивных технологий в учебный процесс на занятиях по физической культуре и спорту является перспективным направлением, которое способствует современной и эффективной форме обучения и тренировок. Важно поддерживать развитие и внедрение новых технологий в спортивную сферу, чтобы обеспечить учащимся и спортсменам доступ к передовым методикам и инструментам для достижения высоких результатов.

Выводы

Таким образом, интеграция интерактивных технологий в учебный процесс на занятиях по физической культуре и спорту представляет собой важную и перспективную тенденцию современного образования и спорта. Правильное использование этих технологий может значительно улучшить

качество обучения и тренировок, способствуя развитию спортивных навыков, мотивации и интереса к занятиям физической активностью.

Литература

1. Карзунова, А. А. Значение спортивных устройств в поддержании здорового образа жизни обучающихся вузов / А. А. Карзунова, И. Н. Катканова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Шуя, 22 марта 2022 года. – Шуя: Шуйский филиал ФГБОУ ВО "Ивановский государственный университет", 2022. – С. 122-124. – EDN KTJWLI.

2. Старостина, А. В. Повысить мотивацию к физической культуре и спорту / А. В. Старостина // Физическая культура. Рекреация. Спорт: материалы VII Международной научно-практической конференции, Севастополь, 24–27 мая 2023 года / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет. – Севастополь: ООО «Интерактивные технологии», 2023. – С. 107-115. – EDN VCBHPW.

3. Технологии в образовании и спорте: тенденции развития / под ред. В. И. Петрова. – М.: Издательство Российского государственного педагогического университета, 2020.

УДК: 378.096.83.747.51

КРОСС-ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

***Шемелина Анна Денисовна**, студентка, Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*
***Старостина Анна Владимировна,** кандидат педагогических наук, доцент, Вологодский государственный университет, г. Вологда, Россия*
annastart1@mail.ru

Аннотация. В статье раскрывается проблема развития выносливости студентов средствами кросс-тренинга. Автор анализирует эффективность

использования кросс-тренинга как методики повышения физической подготовленности студентов, уделяя особое внимание развитию выносливости. Результаты данного исследования могут быть полезны для преподавателей физической культуры и самих студентов с целью оптимизации учебного процесса и улучшения показателей выносливости. Помимо этого, полученные данные могут быть применены для разработки новых методик и подходов к развитию выносливости у студентов, что в свою очередь поможет повысить качество их физической подготовки и улучшить показатели здоровья.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовка студентов, выносливость, кросс-тренинг.

CROSS-TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPING STUDENTS' ENDURANCE

Shemelina Anna Denisovna*, student, Vologda State University, Vologda, Russia*
Starostina Anna Vladimirovna*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Vologda State University, Vologda, Russia*

Annotation. The article reveals the problem of developing students' endurance through cross-training. The author analyzes the effectiveness of using cross-training as a technique for increasing the physical fitness of students, paying special attention to the development of endurance. The results of this study may be useful for physical education teachers and students themselves in order to optimize the educational process and improve endurance indicators. In addition, the data obtained can be used to develop new methods and approaches to developing endurance in students, which in turn will help improve the quality of their physical fitness and improve health indicators.

Keywords: health, physical training of students, endurance, cross-training.

Введение

Для успешного осуществления профессиональной деятельности педагога, чья работа требует значительных физических усилий и психической устойчивости, одним из важных физических качеств является выносливость. В связи с этим, развитие выносливости у студентов педагогических вузов становится актуальной проблемой, решение которой предполагает использование методов кросс-тренинга. Кросс-тренинг включает в себя разнообразные физические упражнения, направленные на развитие выносливости и улучшение работы кардиоваскулярной, мышечной систем, а также метаболизма. Для успешного развития выносливости необходимо учитывать возрастные особенности, уровень физической подготовленности обучающихся, интенсивность и частоту тренировок, а также контролировать нагрузку. Важным аспектом является мотивация студентов к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой [4, 5].

Следовательно, развитие выносливости обучающихся педагогических вузов средствами кросс-тренинга становится неотъемлемой частью образовательных программ.

Цель исследования – раскрыть значение кросс-тренинга для развития выносливости обучающихся. Задачи исследования: проанализировать научную литературу по теме исследования; разработать и апробировать методику кросс-тренинга для развития выносливости студентов; оценить эффективность предложенной методики на основе показателей выносливости студентов. Методы исследования: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физических качеств, педагогический эксперимент.

Анализ научных источников позволяет сделать вывод о том, что проблема воспитания физических качеств будущих учителей и профессиональной подготовки обучающихся педагогических

специальностей является актуальной [1, 2, 3]. Во-первых, в современном обществе возрастает потребность в физически активных и здоровых людях, способных выдерживать значительные физические и психические нагрузки, связанные с их профессиональной деятельностью. Во-вторых, педагогическая работа требует от учителей не только глубоких знаний и умений, но и хорошей физической формы, которая позволит им успешно справляться с различными задачами в процессе обучения и воспитания учащихся. В-третьих, использование кросс-тренинга как средства развития выносливости у студентов педагогических вузов позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого студента, что способствует более эффективному развитию их физических качеств. И, наконец, в-четвертых, формирование у студентов мотивации к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой является неотъемлемой частью образовательных программ, что способствует общему развитию личности и укреплению здоровья будущих педагогов [6, 7].

Для разработки методики кросс-тренинга необходимо определить основные принципы и цели данного метода. Кросс-тренинг направлен на развитие выносливости и общей физической подготовленности студентов, а также улучшение их спортивных результатов. Методика кросс-тренинга включает в себя различные виды физической активности, такие как бег, плавание, велоспорт, лыжи и другие виды спорта.

Выносливость - это физическое качество, которое позволяет человеку выполнять физическую работу или упражнения длительное время без снижения интенсивности. Сущность выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению и продолжать выполнять работу на высоком уровне эффективности. Развитие выносливости помогает улучшить общую физическую форму, повысить работоспособность и устойчивость к нагрузкам.

Кросс-тренинг - это метод физической подготовки, который включает в себя выполнение различных видов физических упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, координации и других физических качеств. Сущность кросс-тренинга заключается в разнообразии используемых упражнений и методов тренировки, что позволяет более эффективно развивать физические качества и улучшать общую физическую форму. Методика развития выносливости студентов средствами кросс-тренинга включает в себя различные упражнения, интенсивность нагрузки, частоту тренировок, контроль нагрузки и учет возрастных особенностей студентов.

Для апробации методики кросс-тренинга было проведено исследование на базе педагогического института, которое проводилось на группе студентов, учащихся на направлении подготовки «Педагогическое образование с двумя профилями: русский язык и литература», состоящей из двенадцати человек, разделенные на две группы. Одна группа занималась по методике кросс-тренинга и контрольная группа, которая занималась по стандартной программе физической подготовки.

Для развития общей физической подготовленности, улучшения координации, повышения выносливости и разнообразия тренировочного процесса с применением кросс-тренинга в экспериментальной группе проводились тренировки 3 раза в неделю. Это позволило достичь баланса между разными видами активности и обеспечить достаточное время для восстановления организма после занятий. Продолжительность кросс-тренировочной сессии варьировалась в зависимости от уровня подготовленности, возрастных особенностей и функциональных возможностей обучающихся. Обычно тренировка длилась примерно 1-1,5 часа. Последовательность упражнений была спланирована таким образом, чтобы включать элементы из различных видов активности. Например, в одной тренировке использовались упражнения из аэробики, силовых

тренировок, йоги, пилатеса и т.д. Успешно применялись переменный, интервальный методы тренировки, фартлек как разновидность интервальной циклической тренировки, круговая силовая тренировки с эспандерами и отягощениями. Регулярность занятий, постепенность наращивания физической нагрузки, повышение интенсивности и длительности тренировочных занятий являлись ключевым фактором успешного кросс-тренинга.

После завершения эксперимента каждая группа прошла опрос, состоящий из вопросов, направленных на определение эффективности данной методики, оптимальных параметров нагрузки и продолжительности тренировок, а также на выявление отношения студентов к занятиям кросс-тренингом и их мотивации к ведению здорового образа жизни.

Основная часть

Результаты исследования показали, что 50% студентов первой группы (кросс-тренинг), оценивают свою физическую подготовку на 1-5 баллов, 33% респондентов оценивают свою физическую подготовку на 6-8 баллов и только 17% респондентов на 9-10 баллов. Этот результат свидетельствует о необходимости дополнительных мер по улучшению физической подготовки студентов. У контрольной группы результаты разделились поровну. 33% студентов ответили, что их физическая подготовка оценивается ими на 1-5 баллов и 9-10 баллов, а 17% респондентов оценили свои способности в 6-8 баллов и один из испытуемых считает, что его физическая подготовка не готова к тренировкам. Это говорит о том, что в группе есть разные уровни физической подготовки и необходимо учитывать это при планировании тренировок.

На вопрос «Насколько вы удовлетворены результатами занятий кросс-тренингом?» группа студентов ответила следующим образом. 83% студентов были полностью удовлетворены результатами кросс-тренинга, 17% студентов были недостаточно удовлетворены занятиями. По

результататату опроса подавляющее большинство студентов оказались полностью удовлетворены результатами занятий по кросс-тренингу. Лишь небольшая часть студентов выразила некоторую неудовлетворенность проведенными занятиями. На этот же вопрос группа, которая занималась по программе стандартной тренировки, ответила следующим образом. 50% студентов были полностью удовлетворены занятиями, 16% студентов недостаточно удовлетворены, 17% студентов не понравились занятия. Оставшиеся 17% студентов решили, что тренировки для них были легкими, никак не влияли на их общую активность.

На заключительный вопрос опроса «Какие изменения вы заметили в физическом состоянии после начала занятий кросс-тренингом?» группа, занимающаяся кросс-тренингом ответила следующим образом: 50% студентов отметили, что у них увеличилась сила и выносливость; 17% студентов - улучшение баланса и координации; 33% студентов отметили, что у них повысился уровень энергии и улучшилось настроение. Из этого следует, что мнения участников программы стандартной тренировки относительно проведенных занятий разделились: большинство опрошенных были удовлетворены тренировками, однако часть из них оказалась менее довольна и посчитала занятия недостаточно эффективными. Контрольная группа на этот же вопрос ответила следующим образом: 50% студентов считают, что в их состоянии ничего не изменилось; 17% студентов считают, что у них улучшились баланс и координация; 16% студентов считают, что увеличилась сила и выносливость. Из этого следует, что контрольная группа по-разному оценила результаты проведенного эксперимента. Большинство студентов не заметили изменений в своем состоянии, некоторые почувствовали улучшение баланса и координации, некоторые студенты отметили увеличение силы и выносливости.

На вопрос «Какие виды двигательной активности вы предпочитаете?» студенты ответили следующим образом: 41% студентов ставит в приоритет аэробную физическую нагрузку; 25% студентов занимаются интервальной физической нагрузкой; 17% не занимаются спортом. На вопрос «Как часто вы занимаетесь физической активностью?» респонденты ответили так: 50% студентов не занимаются спортом; 25% студентов занимаются каждый день и 25% студентов занимаются 1-3 раза в неделю.

В сентябре 2023 года студенты проходили тестирование на выносливость - кросс 2 и 3 км. Средний результат девушек был 12,31 мин, у юношей 15.24 мин. После исследования в декабре группа, которая занималась кросс-тренингом, улучшила свои результаты. Девушки в среднем пробежали эту же дистанцию за 11,24 мин, юноши за 13,43 мин.

Выводы

Таким образом, исследование показало, что развитие выносливости студентов средствами кросс-тренинга является эффективным методом улучшения физической подготовки и повышения уровня здоровья. Результаты исследования подтверждают, что применение кросс-тренинга способствует увеличению показателей общей выносливости, а также улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов.

Кроме того, было установлено, что использование кросс-тренинга в процессе физического воспитания студентов способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой, улучшению самочувствия и настроения обучающихся. Также отмечается снижение уровня стресса и утомления, что положительно сказывается на качестве образовательного процесса. Вместе с тем, для достижения оптимальных результатов в развитии выносливости студентов необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, а также обеспечивать педагогический контроль за процессом выполнения упражнений и уровнем нагрузки.

В целом, результаты исследования указывают на то, что развитие выносливости студентов является важным аспектом их профессиональной подготовки и должно быть неотъемлемой частью учебного процесса. Применение кросс-тренинга как эффективного метода развития выносливости позволяет достичь высоких результатов в области физической подготовки, укрепления здоровья и повышения качества образования.

Литература

1. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов. – Москва: Физкультура и Спорт, 1996. – 587 с.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – Москва: Советский спорт, 2015. – 702 с.

3. Селуянов, В. Н. Определение и развитие выносливости в процессе спортивной тренировки / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков // Наука в олимпийском спорте – 2005. – №1 – С. 79-94.

4. Старостина, А. В. Отношение обучающихся к здоровому образу жизни / А.В. Старостина // Modern Humanities Success. Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 2. – С. 208-211.

5. Старостина, А. В. Повысить мотивацию к физической культуре и спорту / А. В. Старостина // Место и роль физической культуры в современном обществе: материалы VII Международной научно-практической конференции, 24-27 мая 2023 г. / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет. – Севастополь: Интерактивные технологии, 2023. – С. 107-115.

6. Старостина, А. В. Психолого-педагогические аспекты формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой / А. В. Старостина // Modern Humanities Success.Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 5. – С. 230-233.

7. Старостина, А. В. Исследование ценностных ориентаций, обучающихся / А. В. Старостина // Обзор педагогических исследований. – 2024. – Т. 6. – №1. – С. 102-108.

УДК 796

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОК 11-12 ЛЕТ

Гладких Анна Михайловна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, аспирант, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия,* ann.gladkih@yandex.ru
Магомедов Руслан Расулович, *заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры, доктор педагогических наук, профессор, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия,* marus-stv@yandex.ru

Аннотация: в статье приводятся результаты педагогического исследования развития скоростно-силовых качеств юных бадминтонисток в возрасте 11-12 лет на основании применения метода круговой тренировки.

Ключевые слова: бадминтон, скоростно-силовые качества.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF YOUNG BADMINTON PLAYERS AGED 11-12

Gladkikh Anna Mikhailovna, *Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Postgraduate student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol*
Ruslan Rasulovich Magomedov, *Head of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol*

Abstract: the article presents the results of a pedagogical study of the development of speed and strength qualities of young badminton players aged 11-12 years based on the use of the circular training method.

Keywords: badminton, speed and strength qualities.

Введение

В настоящее время бадминтон является одним из самых массовых и популярных видов спора, где используются ракетки. В сравнении с другими игровыми видами спорта, бадминтон исключает прямой контакт с соперником, максимально снижает возможность травматизма. Современные тенденции успешности соревновательной деятельности в видах спорта, осуществляемой в условиях противоборства с активно действующим соперником, в значительной степени зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств игроков [1].

Бадминтон стремительно развивается, отмечается возрастание линейных и угловых скоростей полета волана при ударах, что влечет за собой увеличение скорости перемещения игроков и темпа игры. Более сложной и совершенной стала техника ведущих игроков. Возрастает роль физической подготовки игроков, предъявляются высокие требования к их скоростно-силовой подготовленности [4].

Осуществленные в последние годы меры по активизации игры российских бадминтонистов и улучшению их физической подготовки дали определенные результаты. Однако, уровень физической подготовленности игроков все еще не соответствует высоким современным требованиям. Не случайно, из-за существенных недостатков в развитии физических качеств многие бадминтонисты, а тем более бадминтонистки не имеют возможности взять на вооружение передовую технику и тактику [2,4].

Рядом исследователей в области подготовки спортивного резерва уже не раз отмечалось, что на современном этапе развития спорта высших достижений невозможно добиться высоких результатов только за счет возрастания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. В связи с чем особую актуальность приобретает поиск резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства.

В связи с тем, что отечественные бадминтонисты во многом еще уступают, в частности, своим азиатским коллегам, реальным резервом для повышения их мастерства является повышение уровня скоростно-силовой подготовки, которая должна закладываться уже в детско-юношеском возрасте с учетом сенситивных периодов развития этих качеств. Направленность и содержание физической подготовки зависят в первую очередь от особенностей соревновательной деятельности спортсменок разной квалификации, которая в современном бадминтоне крайне мало исследовалась.

В связи с этим весьма актуальным является научное обоснование, разработка и проверка эффективности современной методики скоростно-силовой подготовки юных бадминтонисток, так как правильно построенная работа увеличит вероятность достижения ими в будущем высоких спортивных результатов. Вопрос о том, какой должна быть методика развития скоростно-силовых качеств юных бадминтонисток для действий в различных тактических ситуациях занимает важное место в бадминтоне. Ответ на него может быть получен только на основе изучения широкого круга факторов, влияющих на соревновательную деятельность.

Целью исследования явилось изучение и анализ основных аспектов развития скоростно-силовых качеств юных бадминтонисток и разработка методики развития данных качеств на основе применения метода круговой тренировки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические и методологические аспекты проблемы скоростно-силовой подготовки в бадминтоне.

2. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств юных бадминтонисток на основе применения метода круговой тренировки.

3. В педагогическом эксперименте проверить эффективность разработанной методики.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Основная часть

Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев с января по март 2024 г. в МБУ ДО ФОК «Русь» г. Ставрополя.

В нем приняли участие две группы девочек, занимающихся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки первого года обучения отделения бадминтона в возрасте 11-12 лет по 10 человек в каждой.

В начале эксперимента были приняты контрольные нормативы для определения начального уровня скоростно-силовой подготовленности занимающихся. В течении всего эксперимента учебно-тренировочный процесс у контрольной группы проводился по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, разработанной организацией самостоятельно на основании примерной программы и с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон». В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы 2 раза в неделю (вторник, четверг) были включены комплексы упражнений, проводимые по методу круговой тренировки. Они проводились в начале основной части занятия. В конце эксперимента было проведено контрольное тестирование.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование для определения начального уровня скоростно-силовых качеств у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах. Результаты тестирования предоставлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что показатели в обеих группах практически идентичны, педагогический эксперимент не выявил статистически значимых достоверных различий ($P>0,05$) по всем показателям тестирования: результаты тестирования бега на 30м в начале эксперимента

у бадминтонисток контрольной группы в среднем равнялись 5,75±0,05, в экспериментальной группе - 5,78±0,06.

Таблица 1 – Показатели тестирования скоростно-силовых качеств экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Контрольные упражнения	Показатели		T	P
	ЭГ M±m	КГ M±m		
Бег на 30 м, с	5,78±0,06	5,75±0,05	0,374	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	197,0±0,51	196,7±0,72	1,472	> 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	8,50±0,31	8,40±0,31	0,230	> 0,05
Метание волана, м	5,63±0,03	5,65±0,04	0,390	> 0,05

Прыжок в длину с места - 196,7±0,72 у спортсменок контрольной группы и 197,0±0,51 у бадминтонисток экспериментальной группы. В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показатели в контрольной группе 8,40±0,31, в экспериментальной- 8,50±0,31, они статистически не достоверны. В тесте «Метание волана» также отсутствуют значимые различия: 5,65±0,04 в контрольной группе и 5,63±0,03 в экспериментальной.

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование и сравнительный анализ юных бадминтонисток контрольной и экспериментальной групп с использованием методов математической статистики (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели тестирования уровня скоростно-силовых качеств контрольной группы до и после эксперимента

Контрольные упражнения	До экспер.	После экспер.	T	P	% прирост
	M±m	M±m			
Бег на 30 м, с	5,75±0,05	5,71±0,05	0,551	> 0,05	0,7
Прыжок в длину с места, см	195,7±0,51	197,0±0,51	1,791	> 0,05	0,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	8,40±0,31	8,80±0,21	1,081	> 0,05	4,8
Метание волана, м	5,62±0,03	5,66±0,04	0,779	> 0,05	0,7

Анализ результатов тестирования спортсменок контрольной группы до и после эксперимента показал, что повысились результаты по всем показателям, но изменения статистически не достоверны.

Сравнительный анализ результатов тестирования бадминтонисток экспериментальной группы до и после эксперимента показал, что результаты тестирования повысились по всем тестам, причем статистически достоверно ($p<0,05$). Наибольший прирост показателей составил 23,5% в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели тестирования уровня скоростно-силовых качеств экспериментальной группы до и после эксперимента

Контрольные упражнения	До экспер.	После экспер.	T	P	% прирост
	M±m	M±m			
Бег на 30 м, с	5,78±0,06	5,52±0,06	2,984	<0,05	4,5
Прыжок в длину с места, см	197,0±0,51	206,0±1,54	5,544	<0,05	4,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	8,50±0,31	10,50±0,31	4,591	<0,05	23,5
Метание волана, м	5,63±0,03	5,76±0,03	2,984	<0,05	2,3

Сравнительный анализ результатов тестирования спортсменок экспериментальной и контрольной групп показал статистически достоверное преимущество юных бадминтонисток экспериментальной группы по всем тестам, кроме теста «метание волана».

В тесте «метание волана» отмечается положительная динамика как в контрольной, так и экспериментальной группах, но изменения статистически не достоверны ($p>0,05$).

Выводы

Полученные данные результатов тестирования позволяют сделать вывод об эффективности применения метода круговой тренировки для

развития скоростно-силовых качеств юных бадминтонисток в возрасте 11-12 лет.

Литература

1. Валеев, Ф.Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы: автореферат диссертации... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф.Г. Валеев; науч.рук. А.Л. Попов. – М.: РГАФК, 1998. – 24 с.

2. Валеева, Г.В. Бадминтон. Учебное пособие для преподавателей и тренеров для проведения тренировочной работы / Г.В. Валеева. – Уфа: УГНТУ, 2002.

3. Галицкий, А.В. Азбука бадминтона / А.В. Галицкий. – М.: ФиС, 1985. – 144 с.

4. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. – Ульяновск: Ульяновский дом печати, 2012. – 344 с.

УДК 796.011

ОТ ПРЕДИКАТА «ФИЗИЧЕСКАЯ» К ПРЕДИКАТУ «ТЕЛЕСНАЯ»: ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАДИГМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Пегов Владимир Анатольевич**, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия*
pegwlad@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматривается исторический контекст возникновения понятий «физическая культура» и «физическое воспитание», как отражение установления физикалистского взгляда на мир и человека. Это привело к тому, что вся полнота проявления человеческого тела была сведена лишь к его измеряемым физическим характеристикам. Необходимо преодолеть редукционистский подход, подняв «физическое воспитание» до уровня «телесного воспитания», что создаст позитивную перспективу для

решения проблем как с телесными проблемами молодого поколения, так и с психическими.

Ключевые слова: физическая культура, тело, телесное воспитание

FROM THE PREDICATE "PHYSICAL" TO THE PREDICATE "BODILY": CHANGING THE PARADIGM OF PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL EDUCATION

Pegov Vladimir Anatolyevich, *candidate of pedagogical sciences, associate professor, Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russia*

Abstract. The article examines the historical context of the emergence of the concepts of "physical culture" and "physical education" as a reflection of the establishment of a physicalist view of the world and man. This led to the fact that the fullness of the manifestation of the human body was reduced only to its measurable physical characteristics. It is necessary to overcome the reductionist approach by raising "physical education" to the level of "bodily education", which will create a positive perspective for solving problems with both the bodily problems of the younger generation and mental ones.

Keywords: physical education, body, bodily education.

Введение

Сейчас мы наблюдаем стремительное нарастание проблем развития у подрастающего поколения. Увеличивается как «ассортимент» проблем, так и количественный охват. Если ещё в недавнем прошлом речь, главным образом, шла о соматических заболеваниях (нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания желудочно-кишечного тракта, неврологические болезни и проч.), то затем проблемы сдвигаются в сторону проблем с психическим здоровьем (синдром дефицита внимания и гиперактивности, дислексия и дисграфия (легастения), расстройства аутистического спектра и проч.), включая различные виды зависимостей.

Так в США последние 10-15 лет отмечают тревожную тенденцию резкого увеличения проблем с психическим здоровьем («mental health») молодого поколения. Причины для объяснения этого феномена пытаются найти в самых разных областях человеческой жизни. Например, недавно проведённое масштабное исследование американских нейробиологов из Sapien Labs (США), в котором испытуемыми были 28 тысяч молодых людей в возрасте 18-24 лет (это как раз первое поколение (Generation Z), когда гаджеты можно было иметь с самого рождения), показало следующее. Юноши и девушки, приобретшие первый смартфон или планшет в более старшем возрасте, статически значимо в среднем имели лучшее психическое состояние здоровья и, соответственно, меньше проблем с суицидальными мыслями, чувством агрессии по отношению к другим людям, чувством оторванности от реальности, галлюцинациями. Полученные результаты указывают на кумулятивный эффект от использования смартфонов в детстве, проявляющийся в психическом состоянии человека уже во взрослой жизни, что особенно заметно было у женщин [8].

На мой взгляд, одной из самых существенных причин, ведущих к усилению проблем у молодого поколения, является состояние нынешнего массового образования, через которое проходит подавляющее число детей, подростков, юношей и девушек. На протяжении последнего столетия складывалась педагогика, которую я характеризую, как «бестелесную педагогику» [5]. В свою очередь, данная «бестелесная педагогика» является порождением определённой мировоззренческой парадигмы, господствующей в западной цивилизации.

Сущностная проблема предиката «физическая(ое)»

Возникающие новые импульсы развития в человеческой эволюции, когда происходит переход на новый качественный уровень, современными этим импульсам мыслителями оформляются в мировоззренческие

парадигмы. Начало Нового времени характеризуется пробуждением индивидуального начала в человеке, что выражается в стремлении к свободе. Это закономерно приводит в Западной и Центральной Европе к возникновению мыслительной оппозиции к догматам католической церкви, а также к её установке на контроль всей жизни человека. Когда познавательным силам человека был закрыт путь в сторону духовного, то тогда эти силы, поддержанные манифестацией индивидуального начала и стремлением к свободе, были перенаправлены в сторону физического мира. Познавательный взгляд заостряется, что, в свою очередь, заостряет весь душевный настрой учёных Нового времени, делает его резким и препарирующим по отношению и к миру, и к человеку. Это обстоятельно представлено в книге И.И. Лисович с характерным названием «Скальпель разума и крылья воображения …», где обращается внимание на то, что Лондонское Королевское общество не только сделало своим девизом «Ничего словами» и своей декларацией «Одно слово – одно значение», но и возвело это в гносеологический и теоретико-методологический принцип. Остро критикуя «преизбыточную болтовню» учёных мужей прошлых эпох, претенциозно провозглашалось: «… красноречие должно быть изгнано из всех цивилизованных обществ … сколько туманов и неясностей этих пресловутых тропов и фигур навешано на наши знания. … для естественной философии это самый открытый враг. Необходимо вернуться к изначальной чистоте и краткости, когда люди выражали некоторое количество вещей почти равным количеством слов. От всех своих членов они потребовали сжатый … природный способ речи, положительные выражения, ясные чувства, врождённую лёгкость, приближающие все вещи, насколько это возможно к математической простоте, предпочитая язык ремесленников, провинциалов и купцов языку остроумцев или учёных» [2].

Но такая однозначность, «природность» (или, пользуясь исходным и ключевым греческим понятием – «физичность»), как показал Р. Штайнер,

возможна только по отношению к феноменам природно-физического мира. Он следующим образом различает естественнонаучный подход и гётевский метод изучения организмов: «… следует прежде всего обратить внимание на принципиальную разницу, которая существует между явлениями природы неорганической и органической.

… [В познании первой] … понятие и явление совпадают друг с другом. [В этом случае] в понятии нет ничего такого, чего бы не было также в явлении, а в явлении – ничего такого, чего бы не было также в понятии» [7].

Т. Гоббс, развивая подход Ф. Бэкона, в «Основах философии» в первой части под примечательным названием «О теле» ещё более однозначным образом пишет о значении измерений, по сути, сводя к ним весь процесс мышления: «Под рассуждением я подразумеваю, учитывая всё сказанное, исчисление. Вычислять – значит *находить сумму складываемых вещей или определить остаток при вычитании чего-либо из другого*. Следовательно, рассуждать значит то же самое, что *складывать* и *вычитать*. … Рассуждение (ratiocinatio), таким образом, сводится к двум умственным операциям – *сложению* и *вычитанию. ...* Прибавляя или отнимая, т.е. производя вычисление, мы обозначаем это глаголом *мыслить,* что означает также исчислять, или умозаключать (λογίζομαι)» [1].

Ещё один англичанин И. Ньютон в книге «Математические начала натуральной философии» определяет базовые понятия механики, вводя несколько новых: *масса, внешняя сила* и *количество движения*. В его первом определении конкретное понятие «масса» было призвано заменить неопределённый «вес»: «Количество материи (масса) есть мера таковой, устанавливаемая пропорционально плотности и объему её … Это же количество я подразумеваю в дальнейшем под названиями тело (corpus) или масса» [4]. Вообще И. Ньютон в первой части своей книги – «О движении тел» – лишь единожды (!) пользуется словом «масса». Это слово используют

современные переводчики там, где чаще всего стоит слово «corpus» (тело), или реже – «quantitas materiae» (количество вещества (материи)). Можно видеть, как постепенно происходит соединение предиката «физическое» и понятие «тело». Например, в современной астрономии используется понятие не «небесные *сферы*» (созвучие древнему представлению о «музыкальной гармонии сфер»), а «небесные *тела*». Оплотнение небесных сфер до тел мы находим в трудах физиков XVII в. В 1684 г. И. Ньютон издаёт свой труд «Движение тел по орбите» (лат. «De Motu *Corporum* in Gyrum»), что на английском языке звучит уже совсем современно «On the motion of *bodies* in an orbit».

Итак, именно у физиков слово «тело» и предикат «физическое» соединяются в привычное для нас сочетание. Привычное настолько, что это приводит к примечательному переводу одного известного педагогического труда. Дж. Локк, старший друг И. Ньютона, начинает в 1693 г. свой педагогический трактат «Мысли о воспитании» знаменитыми словами: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем, и другим, тому остаётся желать немногого; а кто лишён хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать что бы то ни было иное. … Правда, есть люди, обладающие столь крепкой и столь хорошо от природы слаженной конституцией – как физической, так и духовной, что они нуждаются лишь в небольшой помощи со стороны других, что одна только сила их природной одаренности от самой колыбели влечет их к прекрасному, и благодаря преимуществу их счастливой природной организации они способны делать чудеса» [3]. В английском оригинале знаменитая фраза звучит следующим образом: «A sound mind in a sound body, is a short, but full description of a happy state in this world». А где у нас переведено «как физической, так и духовной» стоит «men’s constitutions of body and mind». Можно было бы сказать, что современные переводчики перевели некорректно

(«физической» вместо «body» и «духовной» вместо «mind»), но, с другой стороны, они это сделали в полном соответствии со сложившейся парадигмой, когда «физическое» и «телесное» практически полностью отождествлены. При этом полнота телесного редуцирована только до физических характеристик. Соответственно, и тело, как самостоятельный феномен, и как важнейшая составляющая человеческого существа, постепенно за 300 лет после Локка ушло далеко на периферию сознания и профессиональных педагогов, и родителей. Последствием такого забвения тела является «бестелесная педагогика» и «телесная недостаточность» подрастающего поколения (подробнее об этом: [5]).

Ответом на это является пробуждение сознания к вопросам телесного созревания детей и подростков. Там в последние десятилетия «тело» и «телесность» стали объектами исследования в философии, социологии, культурологи, истории, психологии, нейропсихологии. Продуцируется множество телесных и двигательных практик для решения как общеобразовательных задач, так и лечебно-педагогических. Начинает актуализироваться опыт отдельных педагогических направлений, в которых тело и телесность ребёнка органично присутствуют в системе всего воспитания (например, «телесное воспитание» в вальдорфской педагогике [6]).

Крайне важно, чтобы парадигма «телесного воспитания» оставалась не только уделом отдельных исследователей или педагогических направлений, а обоснованно сменила редуцированную по своей сути парадигму «физического воспитания» в сознании и действиях всего педагогического сообщества.

Выводы

Таким образом, редукционистский подход к человеку закономерно приводит к редукции реальности телесного существования только к измеряемым физическим характеристикам. Такой зауженный взгляд

вкладывается в понятия «физическая культура» и «физическое воспитание», внося свой вклад в нарастания как телесных проблем подрастающего поколения, так и психических. Перспектива решения данных проблем связана с изменением парадигмы «физического воспитания» на «телесное воспитание», где тело ребёнка наконец займёт должное место во всей системе воспитания и образования.

Литература

1. Гоббс, Т. Сочинения в 2 т. / Т. Гоббс – М.: Мысль, 1989.

2. Лисович, И.И. Скальпель разума и крылья воображения: Научные дискурсы в английской культуре раннего Нового времени / И.И. Лисович – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2015. – 440 с.

3. Локк, Дж. Сочинения в трёх томах: Т.3. / Дж. Локк – М.: Мысль, 1988. – 668 с.

4. Ньютон, И. Математические начала натуральной философии / И. Ньютон – М.: Наука, 1989. – 688 с.

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

6. Штайнер, Р. Здоровое развитие телесно-физического как основа свободного проявления душевно-духовного / Р. Штайнер – Калуга: Духовное познание, 1995. – 480 с.

7. Штайнер, Р. Существо и значение работ Гёте о формировании организмов / Гёте И.В. Научные сочинения: в 3 т. / Р. Штайнер – М.: Товарищество научных изданий КМК, 2014. – Т.1. – 696 с.

8. Age of First Smartphone/Tablet and Mental Wellbeing Outcomes / Sapiens Lab. – May 15, 2023. – 26 p.

УДК 796.011.1

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

Мишин Артем Андреевич *– магистрант, направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование,*
Строшкова Нина Тадэушевна *– кандидат педагогических наук, доцент*
Севастопольский государственный университет г. Севастополь, Россия
n-968@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена учебная программа занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», обеспечивающая подготовку учащейся молодежи к выполнению норм ВФСК ГТО в университете.

Ключевые слова: учебный план, нормы ВФСК ГТО, студенты.

SOFTWARE AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS TO COMPLY WITH THE NORMS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE"

Mishin Artyom Andreevich *– undergraduate, areas of study 44.04.01 Pedagogical education,* ***Stroshkova Nina Tadeushevna*** *– Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. This article presents the curriculum of classes in the discipline "Elective courses in physical culture and sports", which provides training for students to comply with the norms of the ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE" at the university.

Keywords: curriculum, norms of the all-russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense", students.

Введение

В современное время российские специалисты в области физической культуры и спорта обращают пристальное внимание на факт, что процесс модернизации образования в стране ставит перед системой физического воспитания студентов новые вызовы. Неоценимая педагогическая роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, нельзя переоценить.

В наше время такая тема как возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является как никогда актуальной, так как вновь воссозданный комплекс ГТО содержит основу физического воспитания студенческой молодежи и является наиболее эффективным критерием, определяющим уровень физической подготовленности. Однако, в современном мире, бесконечный и быстро меняющийся поток информации, развитие информационных технологий предъявляют всё большие требования к психике человека, что влечёт за собой психоэмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, нерациональный распорядок дня и образа жизни, которые приводят к ухудшения общего состояния здоровья, сниженному уровню физической подготовленности студентов. В связи со сложившимися обстоятельствами особое внимание необходимо уделять физическому воспитанию студентов, в том числе и подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО.

По-нашему мнению, одним из наиболее эффективных способов развития физических качеств и поддержания здоровья студентов, являются занятия лёгкой атлетикой, включающие в себя тренировочные методы и средства, которые входят в комплекс норм ГТО. На занятиях применяется широкий диапазон физических упражнений, наиболее эффектно способствующих развитию всех физических качеств.

Учитывая тот факт, что в нормы ГТО включены упражнения скоростно-силового характера, необходимо применять именно эти физические упражнения.

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 формировании двигательных навыков.

В связи с этим, актуальным является вопрос, заключающийся в построении эффективных программ, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у юношей в студенческом возрасте.

Основная часть

Существенные отличия дисциплин, входящих в легкую атлетику, предъявляют требования к разносторонней подготовке в системе занятий физической культурой [1].

Процесс формирования и совершенствования двигательных навыков занимающихся, их физических, моральных и волевых качеств, строится на общих научных основах воспитания и развития студентов с учетом их индивидуальных особенностей, образа жизни и условий, в которых занимаются студенты. Ни одна из задач занятия не может быть успешно решена только физическими упражнениями [2].

Именно скоростно-силовая подготовка способна гарантировать формирование таких качеств как сила и быстрота, в наиболее широком спектре их комбинаций [2].

Для экспериментального обоснования эффективности разработанной методики, включенной в рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» нами был проведен педагогический эксперимент. На начальном этапе исследования была изучена научно-методическая литература по теме исследования, было

определено, что развитие скоростно-силовых способностей окажет влияние на выполнение студентами норм ГТО.

Для выполнения исследовательских задач были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная, возраст студентов составил 18-20 лет, каждая из групп включала в свой состав по 10 юношей.

Исследование осуществлялось на базе Центра «Физическая культура и спорт» Севастопольского государственного университета. Студенты имели 2 занятия по легкой атлетике в неделю.

На констатирующим этапе исследования было проведено педагогическое тестирование, которое включало в себя 4 испытания: прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, бег 30 м с ходу, подтягивание из виса на высокой перекладине. Результаты начального тестирования представлены в таблице 1. Достоверных различий на констатирующем этапе выявлено не было.

Таблица 1 – Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной 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
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6,2±0,28	7,2±0,34	≥0,05

В ходе исследования были подобраны средства и методы развития скоростно-силовых способностей и сформирован учебный план программы «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

В дальнейшем студенты контрольной группы продолжали заниматься по учебному плану дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», студенты экспериментальной группы занимались по авторской программе (таблица 2).

Таблица 2 – Учебный план авторской программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для экспериментальной группы

Названия содержательных разделов и тем	Количество часов					
	Объем в час.	в том числе				
		лек.	пр.	доп.	зач.	СРС
1	2	3	4	5	6	7
Семестр 2						
Раздел 1. Изучение основ лёгкой атлетики (начальный этап обучения)						
Тема 1.1. Техника безопасности и основы самоконтроля на практических занятиях по ЭКФКС (Легкая атлетика).	4	-	4	-	-	-
Тема 1.2. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Общая физическая подготовка (ОФП).	30	-	30	-	-	-
Тема 1.2. Изучение и совершенствование основ техники легкой атлетики (бег с низкого и высокого старта, бег 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание копья, бег 1000м)	20	-	20	-	-	-
Всего за 2 семестр	**54**	-	**54**	-	-	-
Семестр 3						
Раздел 2. Совершенствование техники и тактики лёгкой атлетики						
Тема 2.1. Техника безопасности и основы самоконтроля на практических занятиях по ЭКФКС (легкая атлетика).	4	-	4	-	-	-
Тема 2.2. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Общая физическая подготовка (ОФП).	12	-	12	-	-	-
Тема 2.3. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Барьерная подготовка в лёгкой атлетике.	8	-	8	-	-	-
Тема 2.4. Изучение и совершенствование техники легкой атлетики (бег с низкого и высокого старта, бег 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание копья, бег 1000м) **Учебные соревнования**. Совершенствование техники и тактики в лёгкой атлетике.	28	-	28	-	-	-
Тема 2.5. Мастер-класс по метаниям. Совершенствование практических навыков.	2	-	2	-	-	-
Всего за 3 семестр	**54**	-	**54**	-	-	-
Семестр 4						
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики легкой атлетики						

Названия содержательных разделов и тем	Количество часов					
	Объем в час.	в том числе				
		лек.	пр.	доп.	зач.	СРС
1	2	3	4	5	6	7
Тема 3.1. Техника безопасности и основы самоконтроля на практических занятиях по ЭКФКС (легкая атлетика).	4	-	4	-	-	-
Тема 3.2. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Общая физическая подготовка (ОФП).	12	-	12	-	-	-
Тема 3.3. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Специальная физическая подготовка (СФП).	8	-	8	-	-	-
Тема 3.4. Совершенствование техники и тактики в лёгкой атлетике. Основы судейства. **Университетские соревнования.**	4	-	4	-	-	-
Тема 3.5. Изучение и совершенствование техники легкой атлетики (бег с низкого и высокого старта, бег 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание копья, бег 1000м и 2000м)	20	-	20	-	-	-
Тема 3.6. Мастер-класс по спринтерскому бегу. Совершенствование практических навыков.	2	-	2	-	-	-
Тема 3.7. Совершенствование техники и тактики в лёгкой атлетике. Основы судейства. **Городские и региональные соревнования (Спартакиада)**	4	-	4	-	-	-
Всего за 4 семестр	**54**	-	**54**	-	-	-
Семестр 5						
Раздел 4. Совершенствование техники легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.						
Тема 4.1. Техника безопасности и основы самоконтроля на практических занятиях по ЭКФКС (Легкая атлетика).	4	-	4	-	-	-
Тема 4.2. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Специальная физическая подготовка (СФП).	12	-	12	-	-	-
Тема 4.3. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Барьерная подготовка в лёгкой атлетике.	8	-	8	-	-	-
Тема 4.4. Мастер-класс по прыжкам в высоту. Совершенствование практических навыков.	2	-	2	-	-	-
Тема 4.5. Совершенствование техники легкой атлетики (бег с низкого и высокого старта, бег 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание копья, бег 1000, 2000 и 3000м).Основы судейства. **Учебные соревнования**.	28	-	28	-	-	-

Названия содержательных разделов и тем	Количество часов					
	Объем в час.	в том числе				
		лек.	пр.	доп.	зач.	СРС
1	2	3	4	5	6	7
Всего за 5 семестр	**54**	-	**54**	-	-	-
Семестр 6						
Раздел 5. Совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.						
Тема 5.1. Техника безопасности и основы самоконтроля на практических занятиях по ЭКФКС (легкая атлетика).	4	-	4	-	-	-
Тема 5.2. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Специальная физическая подготовка (СФП) .	16	-	16	-	-	-
Тема 5.3. Совершенствование техники и тактики в лёгкой атлетике. Основы судейства. **Университетские соревнования.**	4	-	4	-	-	-
Тема 5.4. Совершенствование техники легкой атлетики(бег с низкого и высокого старта, бег 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание копья, бег 2000м и 3000м).Изучение основ техники и тактики легкой атлетики(технико-тактические приёмы, подготовительные действия).	24	-	24	-	-	-
Тема 5.5. Мастер-класс по прыжкам в длину. Совершенствование практических навыков.	2	-	2	-	-	-
Тема 5.6. Совершенствование техники и тактики в лёгкой атлетике. Основы судейства. **Городские и региональные соревнования (Спартакиада)**	4	-	4	-	-	-
Всего за 6 семестр	**54**	-	**54**	-	-	-
Семестр 7						
Раздел 6. Совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.						
Тема 6.1. Техника безопасности и основы самоконтроля на практических занятиях по ЭКФКС (Легкая атлетика).	4	-	4	-	-	-
Тема 6.2. Развитие физических качеств и двигательных способностей. Специальная физическая подготовка (СФП).	20	-	20	-	-	-
Тема 6.3. Совершенствование техники видов легкой атлетики (бег с низкого и высокого старта, бег 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание копья, бег 1000м и 2000м). Основы судейства. **Учебные соревнования**.	34	-	34	-	-	-
Всего за 7 семестр	**58**	-	**58**	-	-	-
Всего часов	**328**	-	**328**	-	-	-

Программа занятий по лёгкой атлетике в экспериментальной группе отличалась от контрольной смещением акцента на развитие скоростно-силовых способностей с включением различных упражнений прыжкового характера, которые, по-нашему мнению, являются одними из наиболее эффективных средств развития этих качеств.

На контрольном этапе было осуществлено повторное тестирование с целью определения эффективности разработанной методики и авторской программы по легкой атлетике для студентов 18-20 лет.

В таблице 3 представлены результаты контрольного этапа исследования.

Таблица 3 – Динамика показателей развития скоростно-силовых способностей на контрольном этапе исследования в 2- группах

Контрольные испытания	КГ до эксперимента	ЭГ до эксперимента		КГ после эксперимента	ЭГ после эксперимента	
Бег 30м с ходу (с)	4,47± 0,14	4,19±0,12	0,05	4,29±0,12	3,75±0,08	0,05
Прыжок в длину с места (см)	229±3,33	231±3,55	0,05	247±3,30	253±2,78	0,05
Тройной прыжок с места (см)	659±8,86	685±8,93	0,05	720±8,19	769±11,88	0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6,2 ±0,28	7,2 ±0,34	0,05	8,4 ±0,38	9,9 ±0,47	0,05

В контрольной группе в беге на 30м с ходу средний результат улучшился на 4,03%; в прыжке в длину результат улучшился на 7,86%; в тройном прыжке результат улучшился на 9,25%, в подтягиваниях результат улучшился на 32,48%.

В экспериментальной группе в беге на 30м с ходу средний результат улучшился на 10,5%; в прыжке в длину результат улучшился на 8,7%; в

тройном прыжке результат улучшился на 10,92%, в подтягиваниях результат улучшился на 37,50%.

Выводы

Таким образом, полученные результаты в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что предлагаемая программа занятий лёгкой атлетикой, является эффективной, так как результаты экспериментальной группы превосходят результаты контрольной группы по всем четырем тестам. Следовательно, предлагаемое построение занятий с упором на развитие скоростно-силовых способностей является экспериментально обоснованным и эффективным.

Литература

1. Гойхман, П.Н. Трофимов, О.Н. Легкая атлетика в школе. / П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов. – М.: «Физкультура и спорт»,1972.

2. Дубровский, В.И. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений/ В.И. Дубровский, В.Н. Федоров. – М.: ВЛАДОСПресс, 2008. – 672 с.: ил.

3. Савельев, А. Д. Эффективность различных объемов двигательной деятельности в подготовке учащихся на основе нормативов нового физкультурного комплекса ГТО (I и II ступеней): автореферат диссертации ….. канд. пед. наук: 13.00.04 /А. Д. Савельев. – Москва, 2015. – 24 с.

УДК 796.011.1

ОЦЕНКА МОНИТОРИНГОВОГО АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Митусова Елена Дмитриевна, *кандидат педагогических наук, доцент, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия, emitusova@bk.ru*

Козлова Виктория Андреевна, *студент Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия, emitusova@bk.ru*

Аннотация. В статье описаны результаты мониторинга здоровья студенческой молодежи. Благодаря этому выявлены наиболее слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия, составлены индивидуальные программы оздоровительных занятий. Полученные результаты позволили констатировать различия в объеме двигательной активности студентов (юношей и девушек) в суточном, недельном и месячном циклах.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, мониторинг здоровья

ASSESSMENT OF MONITORING ANALYSIS OF PHYSICAL HEALTH OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

Mitusova Elena Dmitrievna, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia, emitusova@bk.ru*
Kozlova Victoria Andreevna, *student State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia*

Annotation. The article describes the results of monitoring the health of student youth. Thanks to this, the weakest links in the body have been identified for targeted impact, and individual programs of health-improving activities have been drawn up. The results obtained made it possible to state differences in the volume of physical activity of students (boys and girls) in daily, weekly and monthly cycles.

Key words: physical activity, students, health monitoring

Введение

Проблема недостаточной двигательной активности населения в современном мире становится все актуальнее с каждым годом. Исследования в данной области показывают, что дефицит двигательной активности все больше отражается на здоровье граждан различного

возраста. При этом в последние десятилетия обострилась молодежной среде [1,3].

Цель исследования - провести специально организованное, систематическое наблюдение за состоянием физиологических процессов и их оценки, контроля и прогнозирования практических рекомендаций.

Основная часть

Исследование динамики объема двигательной активности и мониторинга здоровья проводилось среди студентов Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломна, Московская область. В исследование приняли участие 240 студентов 1-го курса (120 юношей и 120 девушек). Исследование проводилось в начале учебного семестра 2023/24 учебного года. Методы исследования: изучение, анализ, сопоставление данных научно-методической литературы; аппаратное тестирование на InBody, кардиовизор, статистическая обработка полученных результатов.

На первом этапе прошел мониторинг здоровья, включающий в себя: динамометрию; спирометрию; аппаратное исследование на компьютеризированной системе скрининга сердца «Кардиовизор»; тест InBody 270 (InBody Test), анкетирование; визуальная и пальпаторная оценка состояния опорно-двигательного аппарата (далее ОДА);плечевой индекс - оценка наличия или отсутствия кифотической осанки (сутулости); оценка глубины шейного лордоза (шейный лордоз в норме – от 1,5 до 2 см, гиполордоз (уплощение в шейном отделе позвоночника) – менее 1,5 см, гиперлордоз (усиление физиологического изгиба в шейном отделе позвоночника) – более 2 см);оценка поясничного лордоза (поясничный лордоз в норме – 5см, сглаживание лордоза - менее5 см, гиперлордоз-больше5см.); оценка расположения пяточных костей относительно ахиллова сухожилия (норма-вертикальное положение (нейтральная позиция); завал стопы на внутренний край – вальгус; завал стопы на внешний край – варус).

Динамика двигательной активности от первого курса ко второму, уменьшается. 1 курс Юноши 9700±3200, девушки 7650±2545 2 курс Юноши 8500±2200, девушки 6500±1500. Увеличение показателей жировой составляющей произошло на 23 %, в соответствии с этим, мышечная масса уменьшилась на 1,5кг, что указывает на недостаточную активность жирового обмена. Это негативно сказывается на показателях выносливости и энергетического обмена. Этот параметр свидетельствует о неготовности студента испытывать постоянные или интенсивные физические нагрузки. Масса тела является тем показателем, который взаимосвязан с ростом человека и его весовой категорией [2]. Для людей, систематически занимающихся спортом, характерно значение индекса массы тела(ИМТ), которое связано с развитием мышечной, а не жировой ткани.

Причины в целом сводятся к следующим выводам: «не хватает времени» (49,2%); «нет желания» (27,3%); «нет компании» (15,3%); «затруднения по здоровью» (8,2%).Функциональная диагностика жизненный объем легких (ЖЕЛ) - в норме 35%, ниже нормы у 65%.Результаты динамометрии -ниже нормы 45%, норма - 53%, выше нормы -2%Плечевой индекс - наличие сутулости - 35% отсутствие кифозной сутулости 65%.Глубина шейного лордоза - норма- 59%, уплощение в шейном отделе позвоночника 22%, усиление в шейном отделе позвоночника - 19% Поясничный лордоз - в норме - 59%, гиперлордоз - 11%, сглаживание 30%Расположение пяточных костей -плоскостопие - разной степени - 67 %, в норме - 33%

После теста на InBody студентам рекомендовано: соблюдение питьевого баланса воды, увеличение массы мышц (за счет физических упражнений) и снижение уровня висцерального жира в организме;контроль уровня потребляемыхкалорий в день с помощью коллоризатора; из отчета по результатам теста обучающиеся узнали, сколько килограммов им нужно сбросить/набрать до идеального веса;в норме ли их метаболизм.

В ходе обследования с помощью системы скрининга сердца «Кардиовизор» оценивались следующие показатели: ритм сердца (частота сердечных сокращений - ЧСС), вариабельность сердечного ритма (наличие или отсутствие аритмии, состояние проводящей системы сердца), функциональное состояние регуляторных систем организма.

В результате обследования получены данные:

– Частота сердечных сокращений находится в пределах нормы (60-80уд/мин) у 27% обследованных, отклонения наблюдаются в сторону уменьшения ЧСС (умеренная брадикардия) у 2,5% обследованных и в сторону увеличения ЧСС (умеренная тахикардия, в среднем, 85 уд/мин) у 70,5% обследованных. С учетом того, что средний возраст обследуемых составил 18-19 лет, высокий процент обучающихся с признаками тахикардии можно объяснить несовершенством симпато-адреналовой системы и продолжающимся периодом физиологического развития и совершенствования нервной и эндокринной систем.

– Вариабельность сердечного ритма в норме у 77% и имеет умеренные отклонения у 23% обследованных, что может носить функциональный характер и требует динамического наблюдения.

– Оценка функционального состояния регуляторных систем показала, что в состоянии физиологической нормы находятся 3,8% обследованных; донозологическое состояние, когда есть напряжение регуляторных механизмов, но не нарушена трудоспособность и организм можно привести к состоянию физиологической нормы с помощью профилактических и оздоровительных мероприятий, наблюдается у 24% обследованных; преморбидное состояние, являющееся *промежуточной стадией между здоровьем и болезнью, для которой характерны повышенная вероятность развития заболевания с накоплением дезадаптационных изменений в организме в сочетании с мобилизацией его защитных реакций*, диагностировано у 37% обследованных; срыв адаптации, для которого

характерна недостаточность защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды наблюдался в 25,6% случаев. Результаты обследования и заключения по итогу обследования на системе «Кардиовизор» были внесены в индивидуальные карты студентов (рис.1).

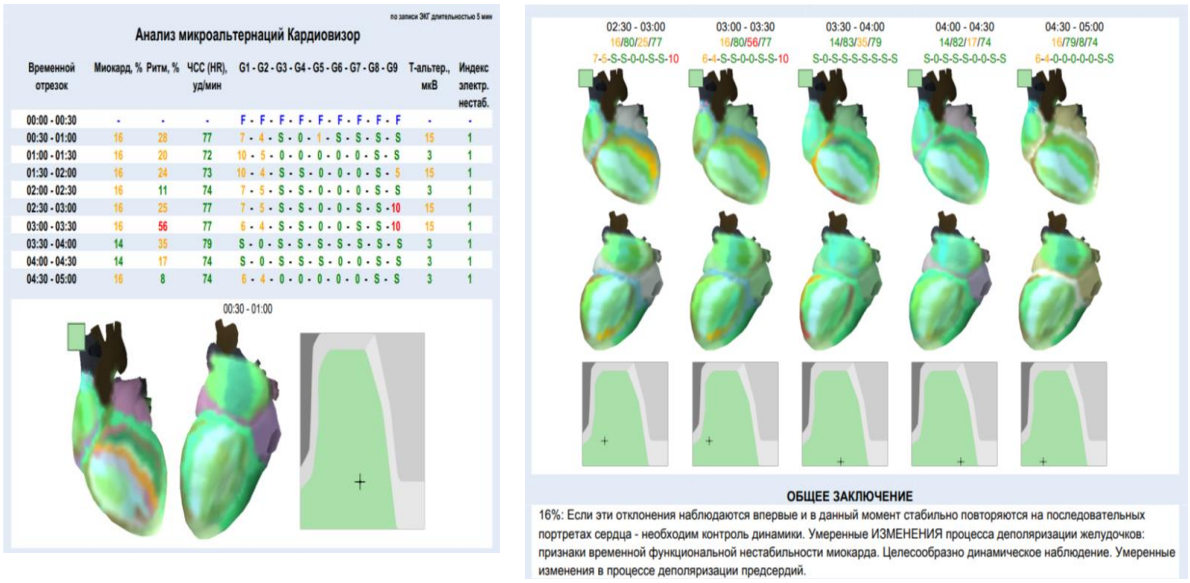

Рисунок 1 − Результаты обследования «Кардиовизора»

Индивидуально, каждый студент подучил рекомендации по соблюдению режима сна и бодрствования, режима питания, профилактике стресса, регулярным умеренным физическим нагрузкам.

Выводы

По результатам индивидуальных карт студентов состоялась практическая консультация, показаны корригирующие упражнения для стоп, различные виды дыхательной гимнастики. Ряду студентов (4%) была дана дополнительная рекомендация - пройти полное обследование сердца и осуществлять динамическое наблюдение за его состоянием.

Литература

1. Головина, Е.А. Оценка физического состояния студентов первого курса / Е.А. Головина, Ю.В. Гуренко, О.Б. Томашевская, С.С. Романов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – Вып. 9. – С. 14-20.

2. Грачев, А.С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А.С. Грачев, Е.В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 176.

3. Митусова, Е.Д., Симонян Л.А. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Е.Д. Митусова, Л.А. Симонян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 24.

УДК 796.015.6

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАЛОЛАЗАНИЕМ НА ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОВ

***Ермакова Софья Артуровна**, студент 2 курса, Севастопольский государственный университет, **Колонова Екатерина Максимовна**, студент 2 курса Севастопольский государственный университет, **Жмурова Татьяна Анатольевна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», Севастопольский государственный университет yahont17@mail.ru*

Аннотация. Скалолазание – вид спорта, который привлекает к себе внимание людей разных возрастов. Вместе с тем, скалолазание является выбором многих студентов как вид активного отдыха и как вид спорта элективных занятий по физической культуре, в рамках дисциплин университета. В статье представлены данные исследования функциональных систем организма студентов, занимающихся скалолазанием в начале и по завершению подготовительного периода. Цель работы – анализ влияния занятий скалолазанием на гемодинамические характеристики и физическую работоспособность студентов.

Ключевые слова: скалолазание, подготовительный период, студенты, функциональная систем, гемодинамика, работоспособность.

THE INFLUENCE OF ROCK CLIMBING ON THE HEMODYNAMIC CHARACTERISTICS OF STUDENTS

***Ermakova Sofya Arturovna**, 2nd year student, Sevastopol State University,*
***Kolonova Ekaterina Maksimovna**, 2nd year student, Sevastopol State University, **Zhmurova Tatyana Anatolyevna**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Sevastopol State University*

Abstract. Rock climbing is a sport that attracts the attention of people of different ages. At the same time, rock climbing is the choice of many students as a type of active recreation and as a sport of elective physical education classes within the university disciplines. The article presents data on the study of the functional systems of the body of students engaged in rock climbing at the beginning and at the end of the preparatory period. The purpose of the work is to analyze the influence of rock climbing on the hemodynamic characteristics and physical performance of students.

Keywords: rock climbing, preparatory period, students, functional system, hemodynamics, working capacity.

Введение

Скалолазание – сложнокоординационный вид спорта и активного отдыха, который заключается в перемещении спортсмена по естественному (скалы) и искусственному (скалодром) рельефу [5]. Скалолазание определяет максимальное развитие основных двигательных качеств, а также специальных умений и навыков, присущих непосредственно скалолазанию - умение ориентироваться на маршруте, запоминать маршрут и характер зацепов, умение проходить маршрут самым рациональным способом [2, 5]. Как известно, двигательная активность обуславливает повышение функциональных и адаптационных возможностей как отдельных систем, так и всего организма в целом [3]. Кроме того, физические нагрузки умеренной мощности развивают физиологические

функции и двигательные качества, обуславливая повышение умственной и физической работоспособности занимающихся [4].

На основании вышеизложенного, цель работы – анализ влияния занятий скалолазанием на гемодинамические характеристики студентов.

Настоящие исследования проводились на базе Севастопольского государственного университета, в котором принимали участие 10 девушек (20,3±1,2 лет) основной группы здоровья, занимающихся на элективных курсах по физической культуре (скалолазание). Педагогический эксперимент, продолжительностью 12 недель, включал тренировочное занятие один раз в неделю (90 минут, с физической нагрузкой умеренной мощности) и занятие скалолазанием в естественных условиях, с отработкой и закреплением навыка прохождения скальных участков. Обучающиеся совершенствовали свои навыки скалолазания на таких маршрутах как «Сталевар», «Махачкала», «Первый класс», часть выездов была направленна на ознакомление с таким видом прохождения скальных участков, как Виа-Феррата на горе Ильяс-Кая. Студенты ознакомились с закладными элементами, которые также используются для преодоления некоторых маршрутов. Финальным выездом являлся трехдневный поход на гору Парагильмен. Парагильмен - это самый высокий известняковый отторженец Главной гряды Крымских гор, высотой 857 метров над уровнем моря.

Для достижения поставленной цели до начала (фоновые значения) и по окончанию (контрольные значения) эксперимента проводили исследование функциональных показателей сердечно-сосудистой системы, с применением осциллометрического и пальпаторного методов [6], уровень содержания кислорода в крови определяли с использованием пульсоксиметрического метода. При этом, фиксировали показатели артериального давления - систолическое и диастолическое (АДс и АДд, соответственно, мм рт. ст.), частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин),

уровень кислорода в крови (SpO_2, %). Дополнительно проводили исследования общей физической работоспособности (динамометрия, кг), с использованием аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест» и координационных способностей (проба Ромберга, с) [7].

С помощью пакета стандартных статистических программ Statistica 6.0 выполнялась обработка накопленной базы данных с определением среднего арифметического (M), стандартной ошибки (m). Для оценки достоверности различий использовались стандартные значения критерия t-Стьюдента.

Основная часть

Анализ фоновых значений показателей гемодинамики определил для обследуемых категорию артериального давления, характерной для данной поло-возрастной группы, при этом, значения показателей соотносятся с нижней границе диапазона (ВОЗ/МОГ,1999; ОНК VII, 2003) (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Показатели функциональных систем организма обследуемых (n=10) до начала эксперимента

Значение	**Показатели**						
	АДс	АДд	SpO_2	ЧСС	Динамометрия		Проба Ромберга
					Правая рука	Левая рука	
M	114,3	58	95,1	88,8	23,5	22,1	25,3
m	3,2	1,3	1,6	1,6	1,3	1,1	1,2

Вместе с тем, значение показателя частоты сердечных сокращений обследуемых превышал должное значение на 11,2% ($p \leq 0,05$). При этом, отмечено соответствие значения показателя уровня сатурации обследуемых нижней границы диапазона. Анализ результатов, характеризующих особенности нервной системы выявил в 100% случаев график нисходящего типа, что определяет слабый тип нервной системы у всех обследуемых до

начала педагогического эксперимента. Так, значение показателей силы кисти рук соответствовал низкому уровню диапазона нормативных значений, как со стороны правой, так и левой руки [1]. Вместе с тем, диагностический тест, направленный на выявление нарушений со стороны вестибулярного аппарата, проводимый по сложной пробе Ромберга, соответствовал «удовлетворительной» оценке (Мандрикова В.Б., Мицулина М.П., 2000).

Тренировочные занятия включали упражнения специальной и общей физической подготовки, что определяет развитие и совершенствование физических качеств, тем самым обуславливая расширение функциональных резервов и повышение функционального состояния систем организма.

Анализ контрольных значений обследуемых девушек характеризует повышение функциональных возможностей исследуемых систем организма, относительно фоновых значений (см. Таблицу 2).

Таблица 2 Сравнительная характеристика показателей функциональных систем, обследуемых (n=10) до и по завершению педагогического эксперимента

Показатели								
Значения		АДс	АДд	SpO_2	ЧСС	Динамометрия		Проба Ромберга
						Правая рука	Левая рука	
фоновые	**M**	114,1	58,4	95,1	88,8	23,5	22,1	25,3
	m	1,3	0,9	1,6	1,6	1,4	1,3	1,2
контр.	**M**	120,2	75,2***	97,5	77,9**	38,3***	31,8***	54,9***
	m	1,6	1,2	1,9	1,2	1,6	1,7	1,7

Так, анализ контрольных значений показателей центральной гемодинамики выявил соответствие нормативным значениям, характерных для данной возрастной группы, при этом, отмечено повышение

систолического АД на 5,3% ($p \geq 0,05$) и диастолического АД на 28,7 % ($p \leq 0,001$). Контрольное значение показателя частоты сердечных сокращений снизилось на 12,3% ($p \leq 0,01$), при этом, уровень обеспечения кислородом работающих мышц повысился на 2,5% ($p \geq 0,05$), однако, изменения не носили статистически достоверный характер. Анализ значений показателей, характеризующих функциональное состояние нервной системы определил соответствие слабому типу нервной системы обследуемых девушек. При этом, выявлено повышение силовой возможности обследуемых, что отразилось в повышении значений показателей кистевой динамометрии. Так, со стороны правой руки отмечено повышение на 62,9% ($p \leq 0,001$), со стороны левой руки на 43,8% ($p \leq 0,001$). Вместе с тем, отмечено повышение координационных способностей обследуемых, время удержания статического положения увеличилось в два раза, что соответствует «отличной» оценке (Мандрикова В.Б., Мицулина М.П., 2000).

Выводы

В целом, результаты нашего исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий скалолазанием на функциональные системы организма студентов. Регулярные тренировки скалолазания способствуют повышению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, что проявилось в нормализации пульсового давления в состоянии покоя, и оптимизации работы сердца в условиях нагрузки умеренной мощности. Вместе с тем, характерным для обследуемых явилось повышение функционального состояния нервной системы, что отразилось в повышение координационных способностей и силовых возможностей обследуемых. Результаты исследования подчеркивают значимость включения занятий скалолазанием в режим физической активности для студентов, стремящихся к поддержанию здорового образа жизни и оптимизации своей физической формы.

Литература

1. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учебное пособие / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 548 с.

2. Елохова, Ю.А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Ю.А. Елохова, В.В. Сумина. – Омск: Омский ГАУ, 2024. – 134 с.

3. Зыкун, Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415.

4. Колпакова, Е.Б. Научно-периодический журнал / Е.Б. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта (двигательная активность и ее влияние на здоровье человека) – 2018. – №1. – С. 94-109.

5. Попованова, Н.А. Скалолазание как значимый компонент физической культуры обучающихся вуза: учебное пособие / Н.А. Попованова, В.С. Зоммер, В.Б. Дюков. – Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2022. – 156 с.

6. Жмурова, Т.А. Аппаратные методы исследования сердечно-сосудистой системы организма занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Т.А. Жмурова, С.М. Рябцев, – Севастополь: ООО «РИБЕСТ», 2024 – 108 с.

7. Рябцев, С.М. Неинвазивные методы исследования функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С.М. Рябцев, Т.А. Жмурова. – Севастополь: ООО «РИБЕСТ», 2023 – 112 с. – ISBN 978-5-6050977-3-0.

УДК 796.012

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОБ: НА ДОЗИРОВАННУЮ НАГРУЗКУ, ГЕНЧИ, ШТАНГЕ

Канареева Ольга Ивановна – *старший преподаватель,*
Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в г. Севастополь, г. Севастополь, Россия, 79787268624@inbox.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние физических нагрузок на физическое состояние студентов второго курса Филиала МГУ в г. Севастополе всех направлений. Для определения влияния использовались пробы Генчи и Штанге, проба на дозированную нагрузку. На основе собранных данных представлены таблицы воздействия физических нагрузок на состояние студентов второго курса.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, проба на дозированную нагрузки, проба Генчи, проба Штанге

DETERMINATION OF THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS USING SAMPLES: METERED LOAD, GENCHI, STANGE

Kanareeva Olga Ivanovna *– senior lecturer,*
Branch of Moscow State University named after M.V. Lomonosov in Sevastopol, Sevastopol, Russia

Annotation: This article examines the influence of physical activity on the physical condition of second-year students of the MSU Branch in Sevastopol of all directions. To determine the effect, Genchi and Stange samples, a metered load test sample were used. Based on the collected data, tables of the impact of physical activity on the condition of second-year students are presented.

Key words: physical training, students, metered load test, Genchi test, Stange test

Введение

Физическое воспитание и спорт в ВУЗе сталкиваются с рядом проблем, которые необходимо решать для обеспечения эффективности занятий и поддержания здоровья студентов. Одной из ключевых задач является определение влияния физических нагрузок на физическое состояние студентов и подбор оптимальных нагрузок для каждого обучающегося. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что во время обучения в университете у студентов нет должного количества времени для самостоятельных занятий физической культурой.

Целью данной статьи является изучение влияния физической нагрузки на общие физические показатели студентов второго курса Филиала МГУ в г. Севастополе. Основными задачами являются: определение влияния физической нагрузки на физическое состояние студентов с помощью проб на дозированную нагрузку, Генчи и Штанге. Данные методы являются эффективным способом оценки функционального состояния организма и его адаптации к физическим нагрузкам.

Основным методом исследования стало измерение физической подготовки студентов второго курса в течение второго семестра в период с февраль по апрель. В испытаниях приняли участие студенты (n=44) шести групп (Государственное и муниципальное управление, География, Журналистика, Экономика, Психология и Филология) второго курса бакалавриата Филиала МГУ в г. Севастополе им. М.В. Ломоносова.

Основная часть

Важнейшим условием физических упражнений является постоянный мониторинг функционального состояния организма занимающихся. Независимо от области их применения (в спорте, в массовой, адаптивной, лечебной и других видах физической культуры), для правильного планирования нагрузки необходимы измерение и оценка показателей работы различных органов и систем. С этой целью разработано большое

количество функциональных проб, которые проводятся на разных этапах. Для данного исследования были выбраны три вида проб: проба на дозированную нагрузку, пробы Генчи и Штанге [1].

Данные пробы позволяют получить ценную информацию о реакциях организма на различные виды нагрузок и выявить индивидуальные особенности студентов. Применение в комплексе позволяет преподавателям физической культуры и спорта в ВУЗе определять влияние физических нагрузок на физическое состояние студентов и подбирать оптимальные программы тренировок. Результаты проб помогают выявлять слабые стороны и резервы организма, а также отслеживать изменения в процессе занятий.

– Проба на дозированную нагрузку (см. Таблицу 1). Данная проба предполагает выполнение физической нагрузки стандартной интенсивности с измерением частоты сердечных сокращений до, вовремя и после нагрузки [2]. Анализ динамики сердечного ритма позволяет оценить способность организма адаптироваться к нагрузке и восстанавливаться после нее, а также определить уровень физической подготовленности студента.

Таблица 1 – Результаты проб на дозированную нагрузку - среднее значение

Направление подготовки	Кол-во студентов	Дозир. нагрузка (февраль)	Дозир. нагрузка (апрель)
Государственное и муниципальное управление	10	50,6	53
Экономика	5	67,8	69,8
Журналистика	9	58,7	61,5
Филология	7	41	42,4
География	6	55,5	57,2
Психология	7	58,4	61,1

Методика определения. Проба на дозированную нагрузку - 20 приседаний за 30 секунд. Стоя в неподвижном, расслабленном состоянии тела, трижды, с интервалом равным одной минуте, посчитать количество ударов сердца за 60 секунд (ЧСС исходн.). Результат подсчета,

минимальный по своему абсолютному значению (ЧСС исходн.), использовать для расчета показателя пробы на дозированную нагрузку.

Выполнить 20 приседаний за 30 секунд: Исходная позиция (далее И.П.) – стойка, ноги врозь, руки на поясе; 1 - присед, руки - вперед, спина прямая; 2 - И.П. (темп приседаний задается метрономом). 3 - После 20-ти приседаний посчитать количество ударов сердца за 10 секунд, с последующим умножением зафиксированного результата на 6 Полученное значение показывает ЧСС после нагрузки в ударах в минуту.

Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\frac{\text{ЧСС после нагрузки} - \text{ЧСС исходн.}}{\text{ЧСС исходн.}} \times 100\%$$

– Гипоксические пробы. Пробы Генчи и Штанге (см. Таблицу 2). Эти пробы позволяют оценить резервные возможности системы кровообращения и способность организма противостоять гипоксии (недостатку кислорода) во время физических нагрузок. Они заключаются в задержке дыхания на выдохе (проба Генчи) и на вдохе (проба Штанге) с измерением времени задержки. Чем дольше студент может задержать дыхание, тем лучше его адаптация к физическим нагрузкам и устойчивость к кислородному голоданию [2].

Таблица 2 – Результаты гипоксических проб Генчи и Штанге - среднее значение

Направление подготовки	Кол-во студентов	Генчи (февраль), сек	Генчи (апрель), сек	Штанге (февраль), сек	Штанге (апрель), сек
Государственное и муниципальное управление	10	24	26,5	32,4	34,4
Экономика	5	49,4	48,8	37,8	40,4
Журналистика	9	39,7	45,6	29,5	32,2
Филология	7	38	39,9	34,4	35,9
География	6	38,3	41,3	24,8	29,8
Психология	7	32,6	34,4	30,1	33,1

Методика определения. Для проведения пробы Генчи, исследуемому предлагается сделать максимально возможный выдох, и задержать дыхание, закрыв плотно рот и зажав руками нос. Регистрируется время задержки дыхания. Важно, чтобы перед форсированным выдохом дыхание было спокойным и свободным. Для здоровых мужчин и женщин считается нормой, если показатель составит 20-30 секунд.

Проба Штанге - задержка дыхания выполняется после почти максимального (85-95 % от возможного) вдоха. Для нетренированных женщин и мужчин средние показатели пробы Штанге находятся в пределах диапазонов 35-45 секунд и 50-60 секунд соответственно. Фиксируется время от момента задержки дыхания до прекращения пробы.

Проанализировав выше представленные данные, мы видим, что за три месяца занятий физической культурой каждый из средних показателей во всех группах вырос минимум на 2 единицы, что говорит о повышении уровня физической подготовленности студентов и, соответственно, об улучшении их выносливости.

В особенности статистика улучшения видна у тех групп, где количество часов физической культуры больше (Государственное и муниципальное управления, Экономика и Журналистика).

Выводы

На основе проведенного анализа можно сделать вывод, что применение проб Генчи, Штанге и проб на дозированную нагрузку является важным инструментом для определения влияния физических нагрузок на физическое состояние студентов.

Комплексное использование функциональных проб и инновационных подходов в сочетании с грамотным планированием нагрузок позволяет решать проблемы физического воспитания и спорта в вузе, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья студентов.

Кроме того, важным аспектом является создание мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни. Внедрение индивидуального подхода и вовлечение студентов в процесс также может способствовать повышению эффективности физического воспитания в вузе.

Литература

1. Восстановительная медицина: учебник / под ред. В. А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 304 с.

2. Буйкова О.М., Булнаева Г.И. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учеб. пособие / О.М. Буйкова, Г.И. Булнаева. – Иркутск: ИГМУ, 2017. – 23 с.

УДК 372.879.6

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ 11-12 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

***Лешкевич Сергей Анатольевич**, доцент кафедры «Физвоспитаиние и спорт», **Зейтулаев Шукур Шевкетович**, студент 2 курса направления подготовки «Педагогическое образование» Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия.*
saleshkevich@mail.sevsu.ru

Аннотация. Данная статья рассматривает воспитание у детей потребности в регулярном и осознанном использовании средств и методов физической культуры, не только для укрепления здоровья, но и для достижения определенных спортивных результатов в избранных видах спорта, в том числе, легкой атлетике. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности современных детей и подростков особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного

возраста. Статья предоставляет анализ влияния комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств юношей 11-12 лет во внеурочных занятиях по легкой атлетике.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, школьники, физическая активность, легкая атлетика, внеурочные занятия, здоровье, обучение, мотивация.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF BOYS AGED 11-12 IN EXTRACURRICULAR ATHLETICS CLASSES

Leshkevich Sergey Anatolyevich, *Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,* ***Zeitulaev Shukur Shevketovich****, 2nd year student of the Pedagogical Education course Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Annotation. This article examines the education of children's needs for regular and conscious use of physical education tools and methods, not only to promote health, but also to achieve certain athletic results in selected sports, including athletics. In conditions of increased academic load and lack of motor activity of modern children and adolescents, the need for effective organization of physical culture and recreation work with school-age children is of particular relevance. The article provides an analysis of the impact of a set of exercises on the development of speed and strength qualities of boys aged 11-12 years in extracurricular athletics classes.

Keywords: speed and strength qualities, schoolchildren, physical activity, athletics, extracurricular activities, health, education, motivation.

Введение

Общепризнанно, что рост физических результатов связан с повышением эффективности тренировочного процесса. Скоростно-силовая подготовка юных школьников 11-12 лет традиционно базируется на строго

регламентированные методах обучения. При этом требуется уточнение разработанной ранее нормативно-методической базы в области скоростно-силовой подготовки юных легкоатлетов. Это дает почву для поиска новых методов и средств оптимизации скоростно-силовой подготовки юных легкоатлетов в условиях секции школы [3].

Учитывая вышеизложенное, целью статьи является исследование влияния тренировочных занятий в школьной секции по легкой атлетике на развитие скоростно-силовых способностей детей 11-12 лет.

Важным аспектом усовершенствования процесса физической подготовки детей – юных спортсменов является теоретико-практическое обоснование интенсивной системы организации тренировок, базирующейся на объективном мониторинге двигательных качеств и спортивного профессионализма юных спортсменов [1].

Интенсивная система организации тренировочного процесса предполагает комплексный и регулярный анализ информации об уровне формирования физических качеств, функциональных достижений детей на различных этапах многолетней подготовки в легкоатлетических видах спорта. Исследования в области легкой атлетики проводятся постоянно: в настоящее время имеется большое количество научных работ, которые раскрывают особенности подготовки легкоатлетов, но в своем большинстве они касаются подготовки высококвалифицированных спортсменов. Это приводится в работах В.В. Аланцева, А.Ю. Кузнецов, М.И. Воробьева, В.К. Латыпов, В.В. Львова, А.В. Левченко [4, 5, 6].

Основная часть

Исследование проводилось в течении 6 месяцев с 1 сентября 2023 года по 1 марта 2024 года на базе МБОУ «Танковская СШ» с. Танковое, Республика Крым. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 мальчиков, занимающихся в секции школы по легкой атлетике, в возрасте 11-12 лет.

Методом случайной выборки участники исследования были разделены на основную и контрольную группы. Продолжительность занятий в контрольной и основной группах 2 часа 2 раза в неделю.

В контрольной группе школьники занимались согласно методике, принятой в школьной секции по легкой атлетике, а программа тренировок основной группы была дополнена комплексом специальных упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств. Указанный комплекс был составлен на основе методики развития скоростно-силовых качеств В.Ю. Верхошанского [2] и представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Программа тренировок легкоатлетов прыжковой направленности экспериментальной группы

Дни недели	Части учебного занятия		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
Понедельник	Медленный бег 1 км Общеразвивающие упражнения Многоскоки: прыжки с места до 10 раз. Прыжки в «шаге» толкаясь правой левой 5-6рх30м Подскоки 10разх30м Специальные беговые упражнения: а) высокое поднимание бедра 33х30м б) бег на прямых ногах 3х30м в) семенящий бег 3х30м г)Захлест голени назад 3х30м Ускорения 3-4х30м	1.Прыжки вверх (достаем подвешенный предмет 20-15р с 3-6 беговых шагов). Отталкиваясь правой и левой ногой. 2. Эстафета с элементами легкой атлетики (с бегом, прыжками, кувырками, лазанием по канату или подтягиваниями); 3. Запрыгивания и спрыгивания с опоры высотой 20-40см на одну или другую ногу до 20р.	Подвижная игра 15-20мин
Среда	Медленный бег 5-7 мин ОРУ в парах Специальные беговые упражнения.	1.«Круговая тренировка» 2-3 серии 2. Прыжки из серии «Взрывная сила» 5-8 раз. Беговая работа 4-8 раз по 80- 60м	Подвижная игра 15-20мин
Пятница	Медленный бег ОРУ-20мин Специальные беговые упражнения	1.«Круговая тренировка» 2-3 серии с включением	Подвижная игра 15-20мин

	Ускорения 3-4 раза по 30м	различных прыжков. 2.Эстафеты с включением бега до 150-200 метров. 3.Акробатика на матах 20мин. 4.Силовая подготовка с набивными мячами и блинами от штанги 5-10кг.	

В экспериментальной группе в каждом занятии уделялось: ОРУ-25% 35мин.±3мин.; беговая подготовка 10% - 15мин. ±3мин.; подвижные игры и эстафеты 30% -35мин. ±5мин.; силовая подготовка – 10% - 15мин. ±3мин.; прыжковая подготовка – 25% - 35мин. ±2мин.

В то же время стандартная методика занятий в спортивной секции школы для школьников 11-12 лет выглядела следующим образом: ОРУ-25% 35мин±2мин.; беговая подготовка 20% - 25мин ±2мин.; подвижные игры и эстафеты 35% -40мин ±10мин.; силовая подготовка – 10% - 15мин ±2мин.; прыжковая подготовка – 10% - 15мин ±2мин.

Различия в подготовке между школьниками контрольной и экспериментальной группы представлены на рисунке 1.

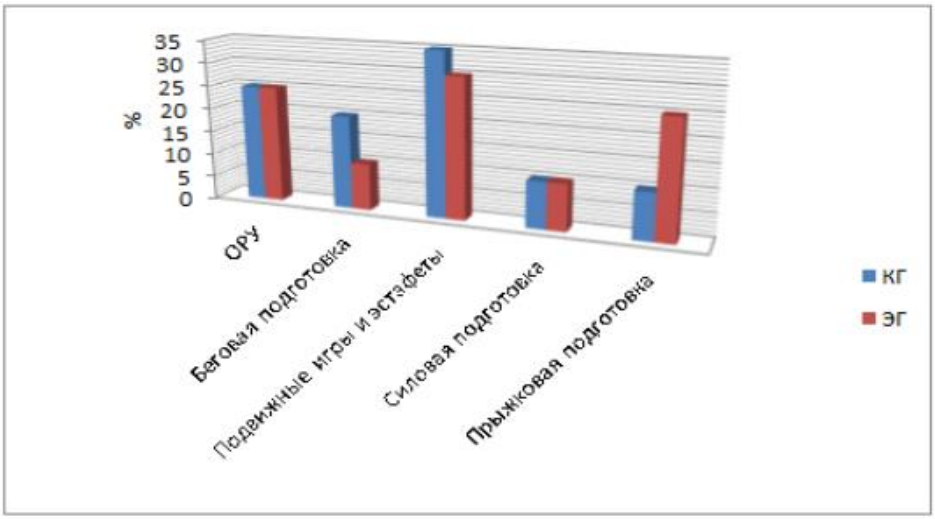

Рисунок 1 – Распределение времени в недельном этапе занятий в секции по легкой атлетике контрольной и основной группы

Как видно, в экспериментальной группе прыжковой подготовке уделялось больше времени, чем остальным видам подготовки, за счет снижения количества времени, затрачиваемого на беговую подготовку и подвижные игры и эстафеты.

На начальном этапе исследования было выявлено, что основная и контрольная группы мальчиков были однородными и уровень развития быстроты и «взрывной силы» у них расценивался как на недостаточно на высоком уровне.

По прошествии 6 месяцев тренировок представлены статистически значимые различия в скоростно-силовой подготовленности детей 11-12 лет после применения сформированного комплекса физических упражнений. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Изменение показателей физической подготовленности детей школьного возраста основной и контрольной групп на начальном и заключительном этапах исследования

Показатели	Группы	Этапы исследования		**p**
		Начальный этап	Заключительный этап	
Прыжок в длину с места (см)	*Экспериментальная*	165,9±9,1	173,4±9,5	<0,05
	Контрольная	166,1±8,9	169,8±9,0	>0,05
	p	>0,05	<0,05	
Тройной прыжок с места (см)	*Экспериментальная*	527,9±11,4	539,7±12,6	<0,05
	Контрольная	527,8±11,3	534,9±12,1	<0,05
	p	>0,05	<0,05	
Скручивания из положения лежа за 30 с (раз)	*Экспериментальная*	4,3±1,2	29,9±1,5	<0,05
	Контрольная	24,1±1,4	25,8±1,3	>0,05
	p	>0,05	<0,05	
Бег 30 м (с)	*Экспериментальная*	5,6±0,2	5,3±0,2	<0,05
	Контрольная	5,5±0,2	5,1±0,3	>0,05
	p	>0,05	<0,05	
Бег 150 м (с)	*Экспериментальная*	28±1,2	25,8±1,1	<0,05
	Контрольная	28,1±1,1	27,1±1,0	>0,05
	p	>0,05	<0,05	

Визуализацией данного факта являются показатели данных:

Под воздействием учебно-тренировочных занятий улучшилась скорость двигательной реакции организма юных легкоатлетов экспериментальной группы ($p < 0,05$). Скоростные способности подростков экспериментальной группы в беге на 30 м возросшие на 8,9 % и в беге на 150 м – 7,8 % у школьников, определили способность юных легкоатлетов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений ($p < 0,05$).

Под воздействием мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, динамика скоростно-силовых способностей (прыжки в длину с места) зафиксировала улучшения на 4,5 % ($p<0,05$). Показатель в нормативе тройной прыжок с места увеличился на 5,0% ($p < 0,05$), что указывает на позитивную динамику скоростно-силовых способностей детей экспериментальной группы.

Исследование силы брюшного пресса, влияющую на результаты в легкой атлетике детей после применения физкультурно-оздоровительных мероприятий, показали достоверное увеличение измеряемых параметров, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако прирост был более заметно у школьников экспериментальной группы на 23,0 %

Выводы

В ходе исследования было выявлено, что традиционная методика обучения легкой атлетике, применяемая в контрольной группе мальчиков выявилась недостаточно эффективной. Полученные результаты оказалась статистически незначимыми из-за тенденции к освоению внешней формы упражнения (бег, прыжки) по образцу (эталону).

Тогда как предложенная и апробированный комплекс упражнений позволяет более рационально использовать тренировочные занятия в секции школы, оптимально дозировать физические нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и повышать качество скоростно-силовых способностей спортсменов в прыжковых и беговых видах легкой атлетики.

Результаты исследования показали, что применение комплекса специализированных физических упражнений в учебно-тренировочном процессе секции школы по легкой атлетике является эффективным средством в совершенствовании скоростно-силовой подготовленности подростков.

Литература

1. Алексеев, А.В. Педагогико-психологические методы оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / А.В. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №2. – С.33-35.

2. Верхошанский, Ю.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю.В. Верхошанский //Теория и практика физической культуры. – 2010. – №2. – С.7-11.

3. Жиднова, Ю.В. Совершенствование методов обучения и воспитания выносливости легкоатлетов 9-11 лет / Ю.В. Жиднова. // Современная наука. – 2023. – № 9-10. – С. 29-36.

4. Кузнецов, В.В. Современные проблемы методики воспитания специальных скоростно-силовых качеств у квалифицированных спортсменов / В.В. Кузнецов // Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. – 2021. – №3. – С.7-8.

5. Латыпов, И.К. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы / И.К. Латыпов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №2. – С. 54-59.

6. Левченко, А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: автореферат диссертации...канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Левченко. – М., 2002. – 23 с.

УДК: 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Маюрова Инна Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт, **Пономаренко Диана Андреевна,** студент 4 курса направления подготовки 49.03.03 «РиСОТ», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» г. Севастополь, Россия*
swimscience@rambler.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены актуальные вопросы повышения уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Раскрыты особенности применения средств рекреационной деятельности в условиях внеурочной работы со школьниками. Представлены результаты эффективности разработанного комплекса упражнений рекреационной направленности в учебно-воспитательном процессе детей 11-12 лет.

Ключевые слова: физическая активность, рекреационная деятельность, спорт, физическое развитие.

THE INFLUENCE OF RECREATIONAL ACTIVITIES ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN AGED 11-12

***Mayurova Inna Aleksandrovna**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports; **Ponomarenko Diana Andreevna**, student of the 4rd year of the direction of training 49.03.03 "RiSOT", Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Annotation. This article discusses topical issues of improving the level of physical fitness of children of secondary school age. The features of the use of recreational activities in extracurricular activities with schoolchildren are revealed. The results of the effectiveness of the developed set of recreational exercises in the educational process of children aged 11-12 are presented.

Keywords: physical activity, recreational activity, sports, physical development.

Введение

С каждым годом всё больше увеличивается популярность занятий фитнесом и йогой среди девушек и женщин, в то время как среди детей среднего школьного возраста эта деятельность имеет намного меньший спрос. Однако, известно, что именно в среднем школьном возрасте наиболее актуальны занятия направленные на улучшение работы вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Средний и старший школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств [2, 4].

Наиболее популярными и доступными оздоровительными системами, которые могут быть применены в школе являются пеилатес и йога. Оздоровительное значение данных систем заключается в улучшении функций дыхания, развитии силовых и координационных способностей, гибкости, а также, способствуют повышению гибкости [1, 4].

Целью данного исследования являлось повышение уровня физической подготовленности школьников 11-12 лет, на основе использования средств рекреационной направленности в условиях внеурочной деятельности.

В проведенном исследовании приняло участие 12 мальчиков и 12 девочек среднего школьного возраста, занимающихся волейболом в условиях секционной работы, на базе школы № 43 в г. Севастополе. Школьники были поделены на две группы контрольную и экспериментальную (6 мальчиков и 6 девочек в каждой). В ходе исследования испытуемые посещали занятия, в план которых входили разработанные комплексы рекреационной направленности.

Для достижения поставленной цели в исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики

Основная часть

Проведенное, в начале учебного года, исследование уровня общей физической подготовленности школьников 11-12 лет, свидетельствует, что большинство 50% имеют низкий, у 25% зафиксирован средний уровень подготовленности, также 25% испытуемых показали результаты ниже среднего.

Так же были проведены две гипоксические пробы: Проба Штанге и проба Генчи, характеризующие устойчивость организма к недостатку кислорода [5]. После проведения данных проб было выявлено, что 67% детей имеют низкий показатель, а 37% нормальный. Высоких показателей у испытуемых не наблюдалось.

Для изучения координационной функции нервной системы школьников применялась Проба Ромберга [3], оценивающая статическую координацию. После проведения этой пробы было выявлено, что все дети имели проблемы с координацией.

С целью повышения уровня физической подготовленности был разработан комплексы упражнений рекреационной направленности, в которые вошли два комплекса с использованием элементов йоги и два комплекса с использованием элементов пилатес (рисунок 1).

Мероприятия проводились один раз в неделю, продолжительностью один академический час (45 мин) на территории школы г. Севастополя в течении 6 месяцев.

В комплексах «Внутренний баланс» и «Точка равновесия» использовались упражнения, в которых использовались асаны йоги в подготовительной и заключительной частях занятия, направленные на

совершенствование гибкости и координационных способностей.

Рисунок 1 – Содержание комплексов упражнений рекреационной направленности для школьников 11-12 лет

Комплексы «Маятник» и «Пластика» предлагали выполнение упражнений, направленных на улучшение гибкости и укрепление мышц кора, в которых использовались элементы пилатес в подготовительной и заключительной частях занятия

С целью проверки эффективности предложенного комплекса упражнений рекреационной направленности был проведен педагогический эксперимент (таблица 1).

Данные проведённого эксперимента свидетельствуют, что в тесте, направленном на силовые способности школьников результаты в контрольной группе увеличились на 2,3%, в экспериментальной группе прирост был значительнее и составил около 23%.

В результате изучения показателей теста для определения скоростных способностей наблюдался достоверный прирост среднестатистических показателей мальчиков экспериментальной группы на 0,6 с, в контрольной

группе среднегрупповой показатель увеличился лишь на 0,3 с. У девочек в контрольной группе прирост составил 0,3 с, а в экспериментальной 0,7 с.

Таблица 1 - Показатели общей физической подготовленности школьников 11-12 лет после проведения эксперимента

Показатели	Этап	КГ (n=6)	ЭГ (n=6)	КГ (n=6)	ЭГ (n=6)
		Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки
		$\overline{x} \pm m$		$\overline{x} \pm m$	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	до	13,0±0,86	13,2±1,05	7,2±1,19	6,8±0,95
	после	13,8±1,17	**16,2±1,19***	8,5±1,36	**10,2±0,95***
Бег 60 м, с	до	11,2±0,23	11,1±0,31	10,5±0,15	10,9±0,26
	после	10,9±0,24	10,5±0,27	10,3±0,15	10,1±0,26
Бег 2000 м, мин	до	13,0±0,69	13,1±0,60	13,3±0,70	12,8±0,74
	после	12,8±0,63	12,2±0,47	13,0±0,75	12,1±0,74
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	до	-1,0±1,86	-1,0±1,39	4,7±0,92	4,8±1,08
	после	0,8±1,49	**2,8±0,91***	6,3±0,76	**10,3±0,84***
Челночный бег 3х10 см, с	до	9,5±0,24	9,5±0,23	9,8±0,34	9,9±0,25
	после	9,1±0,22	**8,6±0,17***	9,2±0,29	**8,7±0,18***

* - достоверные различия, при уровне значимости p≤ 0,05

Анализ результатов теста на выносливость показал увеличение показателей в обеих группах школьников, однако прирост в КГ составил менее 3%, а в ЭГ – около 7%.

Анализ результатов тестирования мальчиков показал, что прирост показателей теста, направленного на гибкость, в КГ составил 18% и в ЭГ на 38% соответственно. У девочек КГ повысила показатели на 34,4%. А ЭГ больше чем в два раза. Прирост показателей теста на координационные способности в КГ составил 4% а в ЭГ 10%. У девочек КГ улучшила показатели 6%, а ЭГ 13%.

Анализируя результаты «Проба Генчи» (таблица 2) в КГ, наблюдается улучшение организма переносить кислородное голодание на 12% в ЭГ на 22%. Прирост показателей теста «Проба Штанге» увеличился в КГ на 12%, в ЭГ на 22%.

Таблица 2 - Показатели функциональной подготовленности школьников 11-12 лет после проведения эксперимента

Показатели	Этапы	КГ(n=12)	КГ(n=12)
		$\overline{x} \pm m$	$\overline{x} \pm m$
Проба Штанге	до	31,6±2,11	31,6±2.20
	после	35,4±2,03	**38,4±1.74***
Проба Генчи	до	14,7±0,70	14,9±0,58
	после	16,4±0,72	**17,9±0,94***

* - достоверные различия, при уровне значимости p≤ 0,05

В тестировании по определению статической координации «Простая проба Ромберга» (таблица 3) были зафиксированы подобные улучшения. Так, прирост показателей детей в КГ составил 11% и в ЭГ 18%.

Таблица 3 - Показатели координационных способностей школьников 11-12 лет после проведения эксперимента

Показатели	Этап	КГ(n=12)	ЭГ(n=12)
		$\overline{x} \pm m$	$\overline{x} \pm m$
Проба Ромберга	до	24,7±1,10	25,0±1.14
	после	27,3±1,28	**29,6±1,33***

* - достоверные различия, при уровне значимости p≤ 0,05

Таким образом, результаты формирующего эксперимента при оценке уровня общей физической подготовленности школьников 11-12 лет, свидетельствуют об эффективности предложенных комплексов упражнений рекреационной направленности, способствующих улучшению физического состояния в целом.

Выводы

Проведенное исследование подтверждает необходимость использования средств рекреационной направленности в учебно-воспитательном процессе детей среднего школьного возраста в условиях внеурочной работы. Разработанный комплекс упражнений способствует увеличению объема двигательной активности и повышению уровня физической подготовленности школьников, доказательством чего являются положительные изменения исследуемых показателей за время

педагогического эксперимента.

Литература

1. Демидович, Н.Г. Методические рекомендации. Пилатес как средство физического воспитания студентов / Н.Г. Демидович. – Минск: БНТУ, 2014. – 97 с.

2. Маюрова, И.А. Повышение уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста / И.А. Маюрова, Д.Д. Попова // Физическая культура. Рекреация. Спорт : материалы VII Международной научно-практической конференции. – Севастополь. – 2023. – С. 248-255.

3. Павленкович, С.С. Методы оценки функционального состояния организма спортсменов: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / С.С. Павленкович. – Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – 60 с.

4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

5. Синявский, Н.И. Физическая подготовленность школьников на основе выполнения нормативов комплекса ГТО / Н.И. Синявский, Н.Н. Синявский // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 17-18 октября 2019 года). – Санкт-Петербург. – 2019. – С. 197-201.

УДК 796; 004

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Сарасеко Юлия Владимировна**, студентка 2 курса магистратуры направления подготовки 44.03.01«Педагогическое образование» Севастопольского гуманитарного педагогического института г. Севастополя, **Строшкова Нина Тадэушевна**, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*
n-968@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях дополнительного образования. Активное двигательное развитие играет ключевую роль в формировании физического здоровья и полноценного развития ребенка. В статье рассматриваются основные принципы и методы организации занятий двигательной активностью в дополнительном образовании, а также особенности педагогического подхода к стимулированию физического развития детей дошкольного возраста. Такой подход способствует не только улучшению физической формы детей, но и развитию координации, силы, выносливости, баланса и других двигательных навыков. В статье также рассматриваются практические аспекты организации занятий и важность активной двигательной деятельности для общего психо-эмоционального развития детей.

Ключевые слова: Двигательная активность, оптимизация, дополнительное образование, физическое развитие, методы организации занятий, педагогический подход, координация, сила, выносливость, двигательные навыки, психо-эмоциональное развитие.

OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF ADDITIONAL EDUCATION

***Yulia Vladimirovna Saraseko,** 2nd year Master's student of training direction 44.03.01 "Pedagogical Education" Sevastopol Humanitarian Pedagogical*

Institute, Sevastopol, RF
Stroshkova Nina Tadeushevna, *candidate of pedagogical sciences, associate professor, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. This article is devoted to the problem of optimizing the motor activity of preschool children in the conditions of additional education. Active motor development plays a key role in the formation of physical health and full development of the child. The article considers the basic principles and methods of organizing classes of motor activity in additional education, as well as the peculiarities of the pedagogical approach to stimulating the physical development of preschool children. This approach contributes not only to the improvement of children's physical form, but also to the development of coordination, strength, endurance, balance and other motor skills. The article also discusses the practical aspects of organizing classes and the importance of active motor activity for the overall psycho-emotional development of children.

Keywords: Motor activity, optimization, additional education, physical development, methods of organizing classes, pedagogical approach, coordination, strength, endurance, motor skills, psycho-emotional development.

Введение

Темп современной жизни и изменения в образе детской деятельности часто не способствуют достаточному уровню двигательной активности у детей дошкольного возраста. Данный вопрос становится все более актуальным в свете растущего влияния гаджетов и отсутствия времени на полноценные физические занятия. В этом контексте дополнительное образование приобретает важное значение как средство стимулирования двигательной активности детей и формирования их здоровья.

Е. В. Ткаченко указывает, что в раннем детстве, в возрасте от трех до пяти лет, мы видим значительные изменения в том, как дети выглядят, думают, общаются, регулируют свои эмоции и взаимодействуют с другими. В этот период дети являются дошкольниками [1].

Целью данной работы является изучение и анализ возможностей оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях дополнительного образования. В процессе исследования предполагается выявить принципы и методы организации занятий, способствующие максимальному развитию физических навыков у детей. Акцент будет сделан на педагогическом подходе к стимулированию двигательной активности, а также на выявлении особенностей, влияющих на эффективность физического развития детей дошкольного возраста в условиях дополнительного образования.

Физическая активность с раннего возраста имеет различные преимущества, выходящие далеко за рамки только физического развития. Ребенок может физически, умственно, социально и эмоционально развиваться, принимая участие в физической активности. Растущее использование технологий, а также классных комнат и детских садов, ориентированных на умственную деятельность, а не на физическую активность, привело к снижению двигательной и физической активности детей [2].

Учитывая международную тенденцию к снижению уровня физической активности среди детей старшего дошкольного возраста до оптимального, несколько стран недавно разработали рекомендации по физической активности для детей раннего возраста [3].

В рамках исследования будут проведены теоретические и практические анализы, определены принципы и методы оптимизации двигательной активности, а также разработаны рекомендации по эффективному стимулированию физического развития детей. Ожидается, что результаты диссертации смогут внести вклад в понимание и совершенствование системы дополнительного образования с учетом улучшения физического здоровья и развития детей дошкольного возраста.

Основная часть

Основная часть диссертации "Оптимизация двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях дополнительного образования" предполагает глубокий анализ различных аспектов, влияющих на физическое развитие детей в данном возрасте (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика развивающей среды в рамках дополнительного образования при реализации программы дополнительного образования для детей экспериментальной группы

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивная площадка на улице		
Спортивный зал	- Организованная образовательная деятельность - Утренняя гимнастика - Досуговые мероприятия - Организованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Маленькие спортсмены»	- Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, авновесия. - Модули - Шкафы для хранения пособий, игрушек, атрибутов

Первый раздел исследования будет посвящен анализу современного состояния физического здоровья детей дошкольного возраста и уровня их двигательной активности. В этой части работы будут рассмотрены основные причины и факторы, влияющие на недостаточную физическую активность детей, а также обозначены основные проблемы, с которыми сталкиваются дети в современном обществе.

Во втором разделе будет проведен обзор существующих подходов к организации физической активности в дополнительном образовании для детей дошкольного возраста. Особое внимание будет уделено анализу программ и методик, применяемых педагогами при работе с детьми, а также выявлению их эффективности.

Третий раздел будет посвящен разработке и апробации подходов к оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях дополнительного образования. В этой части исследования будет

представлена собственная методика и программы, разработанные с учетом выявленных проблем и достижений современной науки и практики.

В заключительной части диссертации предполагается обобщение полученных результатов, выделение основных выводов и рекомендаций по оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях дополнительного образования. Также будут обозначены перспективы дальнейшего исследования данной проблематики и возможные области ее применения на практике.

Выводы

В итоге исследования можно сделать следующие выводы:

1. Современные тенденции показывают снижение уровня двигательной активности у детей дошкольного возраста, что может негативно отразиться на их физическом и психическом здоровье.

2. Дополнительное образование играет важную роль в повышении уровня физической активности детей. Программы и методики, разработанные специально для дополнительного образования, могут способствовать более эффективному развитию двигательных навыков.

3. Оптимизация двигательной активности детей дошкольного возраста требует комплексного подхода, включающего в себя не только физические упражнения, но и игровые элементы, соревнования, совместные занятия с родителями и другие мероприятия.

4. Разработанные автором методики и программы показали свою эффективность и могут быть рекомендованы для использования в практике дополнительного образования.

5. Дальнейшие исследования в области оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста позволят углубить понимание этой проблематики и разработать более эффективные подходы к ее решению.

На основании этого можно сделать вывод о необходимости уделения большего внимания физическому развитию детей в детских учреждениях и

дополнительном образовании для обеспечения здорового и гармоничного развития нового поколения.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329-ФЗ [принят Государственной думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября2007 года]. – Текст: электронный // КонсультантПлюс: [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038 (lfnf j,hfotybz^ 07/05/2024)

2. Андрианова, Е. М. Развитие двигательных навыков у детей дошкольного возраста / Е. М. Андрианова // Возрастная и воспитателическая психология. – 2021. – С. 55-65.

3. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – Мн. : ВидН, 2023. – 351 с.

4. Волкова? Н. С. Психолого-воспитателические аспекты организации двигательной активности дошкольников / Н. С. Волкова // Воспитателика здоровья. – 2019. – С. 40-50.

УДК 796.83

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В БОКСЕ

***Пименов Валерий Геннадьевич**, старший тренер-преподаватель, Томский политехнический университет, г. Томск, Россия, vgpimenov@tpu.ru, **Григорян Артур Ваганович**, старший преподаватель, Томский государственный архитектурно-строительный университет, г. Томск, Россия, arturbox70@mail.ru, **Сальников Юрий Владимирович**, тренер-преподаватель, Томский политехнический университет, г. Томск, Россия, salnikovyv@tpu.ru*

Аннотация. В рамках статьи рассмотрены инновационные решения, используемые в сфере спорта. С развитием технологий виртуальной реальности в боксе всё чаще используют их для повышения эффективности тренировок. В статье рассказывается о внедрении виртуального симулятора бокса в тренировочный процесс, потенциальное влияние на результаты спортсменов и про первый турнир с использованием технологии виртуальной реальности на базе симулятора бокса.

Ключевые слова: виртуальная реальность, спорт, бокс, тренировочный процесс, соревновательная деятельность.

APPLICATION OF VIRTUAL REALITY TECHNOLOGY IN BOXING

***Pimenov Valery Gennadyevich**, senior trainer-teacher, Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia, vgpimenov@tpu.ru, **Grigoryan Artur Vaganovich**, senior lecturer, Tomsk State University of Architecture and Civil Engineering, Tomsk, Russia, arturbox70@mail.ru, **Salnikov Yury Vladimirovich**, trainer-teacher, Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia, salnikovyv@tpu.ru*

Abstract. Within the article, innovative solutions used in the field of sports are discussed. With the development of virtual reality technologies in boxing, they are increasingly being used to improve the effectiveness of training. The article talks about the introduction of virtual boxing simulator in the training process, the

potential impact on the results of athletes and about the first tournament with the use of virtual reality technology based on boxing simulator.

Keywords: virtual reality, sport, boxing, training process, competitive activity.

Введение

Технология виртуальной реальности (VR) позволяет погружать пользователя в цифровое пространство, создавая ощущение реальности. Для этого используются специальные устройства, такие как очки или шлемы. Внутри очков расположены экраны, которые показывают стереоскопическую картинку, а сенсоры и контроллеры отслеживают движения головы и тела - это позволяет пользователю взаимодействовать с виртуальным пространством почти как с реальным [2].

История виртуальной реальности началась с изобретения стереоскопа Чарльзом Уитстоном в 1838 году. Позже VR начали использовать в индустрии развлечений и военном деле [3]. В конце 60-х годов Айвен Сазерленд разработал концепцию взаимодействия с виртуальной реальностью с помощью компьютерных технологий [5].

Основная часть

На сегодняшний день VR стремительно развивается и широко применяются в разных видах спорта, в том числе для подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Она используется в спорте для улучшения тренировок, анализа игры, проведения виртуальных турниров и соревнований, создания зрелищных впечатлений для болельщиков, а также позволяет спортсменам погружаться в виртуальные тренировочные среды, получать детальную аналитику игры и обратную связь от тренеров [1].

Технология виртуальной реальности в тренировочном процессе боксёров используется для интерактивных занятий прямо у себя дома или в зале. Ее применение в боксе включает симуляцию реальных боевых

ситуаций, позволяя боксёру тренироваться в различных условиях боя, имитируя движения противника, его стиль и тактику - это помогает боксёру адаптироваться к различным ситуациям на ринге и улучшить ударную технику, увеличивать силу, скорость и рефлексы. Она позволяет имитировать реальные сценарии спаррингов, отрабатывать приёмы против виртуальных противников в безопасной и контролируемой среде, позволяет боксёру улучшить координацию движений, отрабатывая удары и блоки в разных плоскостях и направлениях, а также ее можно использовать для реабилитации боксёров после травм, позволяя им постепенно возвращаться к тренировкам и соревнованиям.

Созданный в США компанией Survios виртуальный симулятор Creed: Rise to Glory - это симулятор в жанре бокса. В игре используется виртуальная реальность, которая позволяет вам управлять своими движениями, наносить удары и парировать атаки, а также чувствовать реакцию вашего тела на удары противника. Вы можете выбирать различные режимы игры, включая Freeplay для тренировки и Career для сражений с разными соперниками. Игроки могут выбирать своих боксёров, настраивать их внешний вид и развивать их навыки. Минимальные системные требования для игры: ОС Windows 10, процессор Intel i5-4590, оперативная память 4 ГБ, видеокарта NVIDIA GeForce GTX 970 или AMD R9 290X, DirectX 11.

С начала 2024 года мы внедряем в тренировочный процесс виртуальный симулятор бокса Creed: Rise to Glory членам сборной команды по боксу Томского политехнического университета, используя его 1-2 раза в неделю по 15-30 минут. Достоинствами данного симулятора бокса в режиме Freeplay являются наглядность (демонстрация технических элементов в замедленном действии), безопасность (выполнение сложных технических элементов без риска получения травмы), вовлеченность (настройка параметров по индивидуальным настройкам) и фокусировка

(привлечение спортсмена со всех сторон в режиме 360 градусов, позволяющее сосредоточится на тренировочном процессе и не отвлекающее от внешних факторов и раздражителей). После 8-10 недель использования симулятора повысилась эффективность защитных и атакующих действий студентов в режиме Career. В дальнейшем мы планируем более подробно изучить влияние внедрения этого симулятора в тренировочный процесс на подготовку боксёров к соревнованиям.

Первый турнир с использованием технологии виртуальной реальности на базе симулятора бокса Creed: Rise to Glory «Интерактивный бокс - спорт равных возможностей» прошел в апреле 2024 года. В турнире приняли участие 32 спортсмена из 22 регионов Российской Федерации [4]. Соревнования проводились без разделения по половому признаку и весовым категориям, что вызвало большой ажиотаж среди зрителей. Данный симулятор бокса позволил провести соревнования на высоком уровне, максимально приближенном к реальному боксу, что способствует популяризации интерактивного бокса в России и развитию спортивной дисциплины.

Выводы

В заключении отметим, что технологии виртуальной реальности являются мощным инструментом для улучшения результатов боксёров. Они позволяют спортсменам тренироваться в реалистичных условиях, адаптироваться к различным ситуациям на ринге и улучшать свои навыки. Однако важно помнить, что виртуальная реальность не заменяет реальную тренировку, а лишь дополняет её.

Литература

1. Андерсон, К. Рост физического цифрового спорта: новый рубеж для спорта / К. Андерсон // Международный журнал спортивного менеджмента – 2019. – № 1. – С. 7-21.

2. Атанасу, Д. Цифровой спорт и физическая активность: роль цифровых технологий в стимулировании участия в спорте / Д.Атанасу // Журнал физической активности и здоровья. – 2020. – №6. – С. 635-643.

3. Бейли, С. Дополненная реальность в спорте: обзор литературы С. Бейли // Международный журнал спортивной науки и тренерства. – 2021. – №14. – С. 460-475.

4. Турнир «Интерактивный бокс - спорт равных возможностей» – Текст: электронный // Федерация бокса России: [сайт]. – URL : https://www.rusboxing.ru/news/6482 (дата обращения: 25.04.2024).

5. Using virtual reality in sport practice / Леонов С. В., Поликанова И. С., Булаева Н. И., Клименко В. А. // National Psychological Journal. – 2019. – №4. – С. 39-51.

УДК 796.07

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ МОТОСТРЕЛКОВЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СРЕДСТВАМИ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

Картамышев Дмитрий Алексеевич, *кандидат педагогических наук,*
Вах Пётр Иванович, Степанов Эдуард Андреевич, Криницкий Виталий Петрович *Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени А. К. Серова, г Краснодар, Россия*
kartamyshev270780@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности использования средств армейского рукопашного боя в тренировочном процессе военнослужащих мотострелковых подразделений для развития специальной выносливости. Обосновывается рациональная последовательность использования тренировочных методов подготовки и способов применения приемов и действий армейского рукопашного боя. Анализируются показатели физической подготовленности

военнослужащих контрольной и экспериментальной групп перед началом и по окончанию педагогического эксперимента.

Ключевые слова: физические упражнения, методика подготовки, армейский рукопашный бой, средства физической подготовки, учебно-тренировочные занятия, учебные схватки, приемы и действия.

THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE AMONG MILITARY PERSONNEL OF MOTORIZED RIFLE UNITS BY MEANS OF ARMY HAND-TO-HAND COMBAT

Kartamyshev Dmytriy Alekseevish*, Candidate of Pedagogical Sciences,*
Wah Peter Iwanowish, Stepanow Eduard Andreewish, Krinickiy Witaliy Petrjwish *Krasnodar A. K. Serov Higher Military Aviation School of Pilots, g Krasnodar,Rossiy*

Annotation. The article discusses the features of using the means of army hand-to-hand combat in the training process of military personnel of motorized rifle units for the development of special endurance. The rational sequence of using training methods of preparation and methods of applying techniques and actions of army hand-to-hand combat is substantiated. The indicators of physical fitness of military personnel of the control and experimental groups before and after the pedagogical experiment are analyzed.

Key words. physical exercises, training methods, army hand-to-hand combat, means of physical training, training sessions, training fights, techniques and actions.

Введение

Изучением специальной выносливости в смешанных единоборствах ранее занимались С.М. Ашкинази, Е.А. Бавыкин, Е.М. Чумаков, В.Н. Селуянов и др.

Но проблема развития специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами армейского

рукопашного боя (далее-АРБ) исследована недостаточно, при этом практически отсутствуют доступные научно-методические работы по методике развития данного физического качества [1].

Также построение тренировочного процесса в АРБ осложняется ещё и тем, что в ходе подготовки военнослужащих спортсменов приходится совмещать ударную и борцовскую технику и одновременно развивать противоположные по своей сути виды выносливости [2]. Кроме того, до сих пор нет единого подхода к развитию специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами АРБ, что зачастую является причиной ошибок при попытках эффективного построения тренировочного процесса [3]. Поэтому необходимость обобщения опыта специалистов по физической подготовке и разработки научно обоснованных методик построения тренировочного процесса по развитию специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами АРБ обусловили актуальность данного исследования, заключающуюся в высокой значимости учебно-тренировочных занятий по АРБ как средств развития специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений для эффективного выполнения военно-профессиональных задач.

Объект исследования – физическая подготовка военнослужащих мотострелковых подразделений.

Предмет исследования – развитие специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами армейского рукопашного боя.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что эффективное развитие специальной выносливости средствами армейского рукопашного боя будет способствовать успешному выполнению военно-профессиональных задач военнослужащих мотострелковых подразделений.

Цель работы – обосновать необходимость развития специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами армейского рукопашного боя для успешного выполнения военно-профессиональных задач военнослужащими мотострелковых подразделений.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу, отражающую физическую подготовленность и военно-профессиональную деятельность военнослужащих мотострелковых подразделений и уточнить требования к их физической подготовленности.

2. Разработать экспериментальную программу по развитию специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами армейского рукопашного боя для успешного выполнения военно-профессиональных задач военнослужащими мотострелковых подразделений.

3. Оценить эффективность разработанной экспериментальной программы по развитию специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами армейского рукопашного боя для успешного выполнения военно-профессиональных задач военнослужащими мотострелковых подразделений.

Основная часть

Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, оценка физического развития и функционального состояния, оценка физической подготовленности, оценка тактической подготовленности, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов экспериментов.

Педагогический эксперимент проводился в городе Калининграде на базе восковой части 06414 во время проведения войсковой стажировки, с

целью исследования эффективности использования средств АРБ для развития специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений. Для решения задач исследования нами были сформированы две группы – контрольная группа (далее - КГ) 24 военнослужащих по контракту и экспериментальная группа (далее - ЭГ) 22 военнослужащих по контракту.

В КГ и ЭГ группе занятия по АРБ проводились в течентт одного месяца в часы спортивно-массовой работы. Для объективности проводимого исследования регламент служебной деятельности и распорядок дня двух групп, участвовавших в эксперименте, а также учебно-материальная база по физической подготовке были одинаковыми.

Учебно-тренировочные занятия по АРБ в КГ проводились секционно, по стандартной программе сохраняя те же часы, что и в ЭГ. Учебно-тренировочные занятий по АРБ в ЭГ проводились в соответствии с экспериментальной программой по развитию специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами армейского рукопашного боя

Перед началом и по окончании педагогического эксперимента оценка эффективности развития специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами АРБ проводилась по показателям, характеризующим физическое развитие, функциональное состояние, уровню физической подготовленности, а также по нормативам боевой подготовки мотострелковых подразделений сухопутных войск.

Результаты показателей физического развития и функционального состояния представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение уровня показателей функционального состояния и физического развития у военнослужащих экспериментальной (n=22) и контрольной (n=24) групп в начале и в конце эксперимента, X ± m

Показатели (ед. измерения)	Начало эксперимента (X1)		Конец эксперимента (X2)		Различия X2 - X1
		Δ		**Δ**	
Рост стоя, см.	179,77±1,49 179,50 ±1,63	0,27	179,64 ±1,55 179,46 ±1,61	0,18	- 0,13 - 0,04
Вес, кг.	75,17±1,83 74,19±1,62	0,98	74,18±1,61 73,75±1,65	0,43	- 0,99 - 0,44
ЧСС, уд .мин.	65,23±1,28 66,75±2,19	- 1,52	66,64±1,48 66,96±1,88	- 0,32	1,41 0,21
САД, мм рт. ст.	130,59±1,31 129,54 ±1,46	1,05	129,73 ±1,65 130,04 ±1,37	- 0,31	- 0,86 0,5
ДАД, мм рт. ст.	64,32±087 64,50±1,08	- 0,18	62,95±0,95 64,83±1,01	- 1,88	- 1,32 0,33
Проба Штанге, усл. ед.	84,45±3,71 84,04±5,66	0,41	83,18±5,86 90,13±7,15	- 6,95	- 1,27 6,09
Проба Генча, усл. Ед.	43,32±3,58 44,38±3,57	- 1,06	45,23±3,57 43,96±3,61	1,27	1,91 - 0,42

Примечание. В числителе показатели экспериментальной группы, в знаменателе показатели контрольной группы, Δ - обозначены различия показателей между группами

Разница уровня показателей функционального состояния и физического развития у испытуемых обеих групп в начале и в конце педагогического эксперимента не выявлена.

Таблица 2 – Сравнение уровня показателей физической подготовленности у военнослужащих экспериментальной (n=22) и контрольной (n=24) групп в начале и в конце эксперимента, X + m

Показатели (ед. измерения)	Начало эксперимента (X1)		Конец Эксперимента (X2)		Различия X2 - X1
		Δ		Δ	
Челночный бег 10 по 10 м	26,73±0,20 26,95±0,16	- 0,22	26,08±0,20 26,88±0.25	- 2,8	- 0,65 - 0,07
Сгибание и разгибание в упоре лежа	36,23±2.19 36,83±2,36	- 0,6	39,05±1,48 37,13±2,28	1,92	2,82 0.3
Бег 1 км	212,36±7,56 206,71±6,97	5,65	186,82±3,00 205,08±5,29	- 18,26*	- 25,54* - 1,63

Примечание: В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе – показатели контрольной группы (КГ), Δ – различия показателей между ЭГ и КГ, (*) – достоверность различий при (p≤0,05)

При сравнении оценки физических качеств испытуемых ЭГ и КГ более высокий показатель выносливости, достигший достоверного уровня различий на уровне ($p \leq 0,05$), представленный в Таблице 2, наблюдается у военнослужащих ЭГ.

Положительная динамика выносливости испытуемых ЭГ по сравнению с КГ является результатом организации учебно-тренировочных занятий по армейскому рукопашному бою в ЭГ, где акцент выполнялся на двухсторонние учебные схватки и поединки, которые помимо психологической подготовленности развивает ещё и специальную выносливость и как следствие общую, что дало значительный прирост результатов в беге на 1 км.

Таблица 3 – Сравнение уровня показателей тактической подготовленности у военнослужащих экспериментальной (n=22) и контрольной (n=24) групп в начале и в конце эксперимента, X + m

Показатели (ед. измерения)		Начало эксперимента (X1)	Δ	Конец Эксперимента (X2)	Δ	Различия X2 - X1
Занятие окопа, траншеи, позиции (огневой позиции), опорного пункта, района обороны или указанного места военнослужащим (50м) (с)		114,45±1,04 / 115,00±0,87	- 0,55	109,77±0,87 / 111,54±0,62	- 1,77	- 4,68 / - 3,46
Передвижение на поле боя перебежкам и (сек.)	участок местности глубиной (300 м)	185,45±1,94 / 182,58±2,18	2,87	174,91±1,03 / 182,17±2,36	- 7,26*	- 10,54* / - 0,41
	перебежками (30 м) и переползанием (20 м)	62,55±0,62 / 63,50±0,52	- 0,95	61,09±0,73 / 63,21±0,47	- 2,03	- 1,46 / - 0,29

Примечание: В числителе – показатели экспериментальной группы (ЭГ), в знаменателе –показатели контрольной группы (КГ), Δ – различия показателей между ЭГ и КГ, (*) – достоверность различий при ($p \leq 0,05$)

При сравнении показателей по тактической подготовленности испытуемых ЭГ и КГ представленных в Таблице 3 видно, что военнослужащие ЭГ по сравнению с военнослужащими КГ достигли в

упражнениях занятие окопа, траншеи, огневой позиции), опорного пункта военнослужащим (дистанция 50м) и в передвижение на поле боя переползанием (дистанция 50м) незначительных результатов.

А вот при сравнении показателей в упражнении передвижение на поле боя перебежками (дистанция 300 м) военнослужащие ЭГ по сравнению с военнослужащими КГ достигли более значительных результатов и достоверности различия на уровне ($p \leq 0,05$).

Данная разница в показателях при оценке тактической подготовленности обеих групп является следствием развития специальной выносливости у военнослужащих ЭГ средствами армейского рукопашного боя, где экспериментальная программа была основана на применении разницы характера мышечной нагрузки, проявляющейся в выполнении двухсторонних учебных схваток, как ударной, так и борцовской направленности. Это привело к повышению уровня специальной выносливости и как следствие увеличение показателей в упражнении по тактической подготовке, где дистанция была значительно больше – 300 м.

Выводы

Проведя анализ научно-методической литературы, отражающую физическую подготовленность и военно-профессиональную деятельность военнослужащих мотострелковых подразделений нами было установлено, что занятия по физической подготовке с данной категорией военнослужащих направлены на развитие специальной выносливости необходимой для эффективного выполнения тактических задач на поле боя где характер мышечной деятельности военнослужащих периодически меняется с динамического на статический.

При разработке экспериментальной программы по развитию специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами армейского рукопашного боя нами была предпринята попытка выполнить акцент на проведение учебных схваток

ударной и борцовской направленности в большей степени развивающих специальную выносливость так необходимую военнослужащими мотострелковых подразделений для успешного выполнения военно-профессиональных задач.

При оценке эффективности разработанной нами экспериментальной программы по развитию специальной выносливости у военнослужащих мотострелковых подразделений средствами армейского рукопашного боя военнослужащие ЭГ по сравнению с военнослужащими КГ достигли более высоких результатов по многим исследуемым показателям.

Литература

1. Картамышев, Д.А. Исследование влияния функционального состояния на формирование профессионально важных качеств курсантов летного вуза на примере краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков имени А. К. Серова / Д.А. Картамышев, А.М. Рыльцов, О.В. Сакиркин, С.Д. Колдунов // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. –№ 1. – С. 61-66.

2. Картамышев, Д.А. Развитие специальной выносливости в Армейском рукопашном бое / Д. А. Картамышев, С. Н. Мехед, Е.Л. Матвеев, В.Э. Берлинде // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 3. – С. 8–11.

3. Лейбовский, А.Ю. Динамика показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного технологического университета и соответствие исследуемых параметров нормативным требованиям / А. Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. –№3. – С. 59–64.

УДК 372.879.6

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРСОНИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВКИ

***Бутыч Наталья Сергеевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия, nata_butych@list.ru,*
***Морозова Татьяна Сергеевна,** студентка 1 курса направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование*

Аннотация. В статье особое внимание уделено проблеме сохранения здорового образа жизни студенческой молодежи вследствие снижения уровня физического и психического здоровья студентов, а также отсутствием современных методов оценки состояния здоровья. Данная тенденция обусловлена высоким уровнем учебной нагрузки в высших учебных заведениях.

Цель исследования заключалась в разработке и апробации персонифицированных тренировочных программ, основанных на оценке физической, функциональной подготовленности и биоимпедансном анализе состава тела студентов-первокурсников физкультурных профилей подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональная подготовленность, персонифицированные тренировочные программы, студенты-первокурсники физкультурных профилей подготовки.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF A PERSONALISED HEALTH PROGRAMME FOR FRESHMEN STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING PROFILES

***Butych Natalia Sergeevna**, PhD (pedagogical sciences), associate professor, Department of Physical Education and Sport, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia, nata_butych@list.ru,*
***Morozova Tatyana Sergeyevna**, student of the 1st course training direction 44.04.01 pedagogical education*

Abstract. In the article special attention is paid to the problem of preserving a healthy lifestyle of student youth due to the decline in the level of physical and mental health of students, as well as the lack of modern methods of health assessment. This trend is caused by the high level of educational load in higher educational institutions.

The aim of the study was to develop and approve personalized training programmes based on the assessment of physical, functional fitness and bioimpedance analysis of body composition of freshmen students of physical education training profiles.

Key words: physical fitness, functional fitness, personalised training programmes, freshmen students of physical education training profiles.

Введение

Обучаясь в высших учебных заведениях, студенческая молодежь пренебрегает сбалансированным и рациональным режимом питания, активным образом жизни, что в комплексе с высокой учебной нагрузкой, новизне информации и сложности изучаемого материала влечет снижение физической и функциональной подготовленности обучающихся, а также провоцирует снижение ментального здоровья [4]. Элективные курсы по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях предусмотрены рабочей программой, однако к концу обучения у студентов прослеживается снижение уровня двигательной активности и физической подготовленности. Также у большинства обучающихся не сформирована потребность к поддержанию здорового образа жизни и занятиям физической культурой [3].

Основная часть

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет». В исследовании приняли участие 40 студентов первого курса физкультурных профилей подготовки. Из них 20

человек отнесены к контрольной группе (КГ), 20 – к экспериментальной группе (ЭГ) по 10 юношей и 10 девушек в каждой.

Целью настоящего исследования является разработка персонифицированных программ здоровья студентов, опираясь на результаты биоимпедансного анализа состава тела, физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников физкультурных профилей подготовки, и экспериментальное обоснование эффективности программы здоровья [2, 5].

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Проанализировав исходные результаты исследования, мы пришли к выводу, что уровень физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников соответствует выше среднему. Однако у большинства студентов-первокурсников физкультурных профилей имеется недостаточное количество массы скелетных мышц, что может негативно отразиться на результатах тренировочного процесса.

На основании проведенного исследования нами была разработана и апробирована персонифицированная здоровья для студентов-первокурсников физкультурных профилей подготовки. Персонифицированная программа здоровья включает в себя аэробный, силовой и велнес блоки и содержит рекомендации по режиму питания (таблица 1).

В результате анализа показателей физической и функциональной подготовленности девушек ЭГ мы выявили прирост по всем показателям.

Наибольшего прироста девушки достигли при выполнении функциональной пробы Генчи (46,6%), пробы Руфье (44,1%) и при выполнении теста «Подвижность позвоночного столба» (36,9%), что

свидетельствует о повышении уровня физической и функциональной подготовленности в сравнении с первичными показателями.

Талица 1 –Шаблоны персонифицированных программ здоровья

Тренировочная цель	Цель 1 – снижение жировой массы + поддержание мышечной массы	Цель 2 - увеличение мышечной массы, поддержание жировой массы	Цель 3 – снижение жировой массы и увеличение мышечной массы	Цель 4 – поддержание мышечной массы и поддержание жировой массы
Рекомендации к питанию	Расчет по граммам: Белки 0,9-1,3 г Жиры 0,9-1,1 г Углеводы 4-4,5 г	Расчет по граммам: Белки 1,1-1,6 Жиры 0,9-1,1 Углеводы 4,2-4,8 г	Расчет по граммам: Белки 1,2-1,8 г Жиры 0,8-1,1 г Углеводы 4,5-4,9 г	Расчет по граммам: Белки 1,0-1,5 г Жиры 0,9-1,2 г Углеводы 3,8-4,5 г
Количество тренировок в месяц	Аэробный блок – 8 раз/месяц Силовой блок – 4 раз/месяц	Аэробный блок – 4 раз/месяц Силовой блок – 8 раз/месяц	Аэробный блок – 8 раз/месяц Силовой блок – 8 раз/месяц	Аэробный блок – 4 раз/месяц Силовой блок – 4 раз/месяц
	Велнес блок (дополнительно к основным тренировкам в соответствии с индивидуальным запросом занимающегося)			

При интерпретации показателей физической и функциональной подготовленности девушек КГ мы выявили прирост по нескольким показателям. Так, наибольший прирост выявлен при выполнении теста, определяющего подвижность позвоночного столба (34,7%) и при выполнении функциональной пробы Штанге (33,1%). Таким образом, можно сделать вывод, что уровень физической и функциональной подготовленности у девушек КГ немного повысился.

В результате анализа показателей физической и функциональной подготовленности девушек ЭГ мы выявили прирост по всем показателям.

Наибольшего прироста девушки достигли при выполнении функциональной пробы Генчи (46,6%), пробы Руфье (44,1%) и при выполнении теста «Подвижность позвоночного столба» (36,9%), что свидетельствует о повышении уровня физической и функциональной подготовленности в сравнении с первичными показателями.

При интерпретации показателей физической и функциональной подготовленности девушек КГ мы выявили прирост по нескольким показателям. Так, наибольший прирост выявлен при выполнении теста, определяющего подвижность позвоночного столба (34,7%) и при выполнении функциональной пробы Штанге (33,1%). Таким образом, можно сделать вывод, что уровень физической и функциональной подготовленности у девушек КГ немного повысился.

В результате анализа показателей физической и функциональной подготовленности юношей ЭГ мы выявили наибольший прирост в функциональных пробах Руфье (32,2%) и Генчи (28,4%), а также при выполнении теста на подвижность плечевых суставов (29,0%) и силового теста «Стойка у стены на согнутых ногах» (18,7%). Данные показатели свидетельствует о развитии кардиореспираторной системы и повышении уровня выносливости студентов-первокурсников.

Наибольший прироста юноши КГ продемонстрировали при выполнении теста «Подвижность позвоночного столба» (38,8%), а также высокий прирост наблюдался при выполнении пробы Руфье (33,8%) и при выполнении силового теста «Стойка у стены на согнутых ногах» (32,9%). Данные показатели свидетельствует о повышении уровня физической и функциональной подготовленности в сравнении с первичными показателями.

В результате анализа изменений массы скелетной мускулатуры нами было выявлено, что у большинства испытуемых масса скелетной мускулатуры увеличилась и находится в пределах нормы и превышения, что благоприятно сказывается на показателях силовой выносливости студентов (рисунок 1).

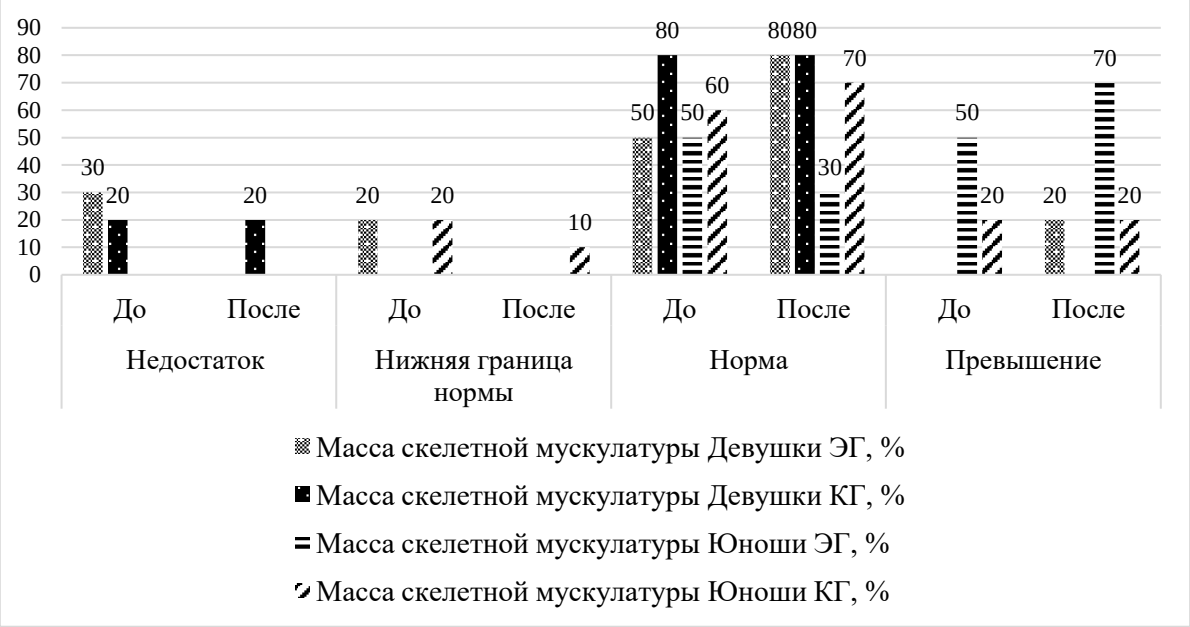

Рисунок 1 – Изменение показателей массы скелетной мускулатуры у студентов-первокурсников на протяжении эксперимента, %

Так, у девушек ЭГ показатель увеличился на 30,0% в границе нормы и на 20,0% в превышении, у юношей ЭГ - на 30,0% и находится в превышении. В то время как у девушек КГ изменений показателей массы скелетной мускулатуры не наблюдалось, у юношей КГ прирост составил 10,0% в границах нормы

По результатам анализа изменения содержания жировой массы в теле нами было выявлено, что у большей части испытуемых показатели находятся в пределах нормы. Так, у девушек ЭГ количество жировой массы в пределах нормы увеличилось на 30,0%, у девушек КГ - на 10,0% и на 40,0% у юношей ЭГ и КГ. Но стоить отметить, что в ЭГ на протяжении эксперимента снизилось количество испытуемых, имеющих недостаточное количество жировой массы (девушки ЭГ на 5,0% и юноши ЭГ на 30,0%) и изменились показатели превышения жировой массы у девушек ЭГ с 40,0% до 15,0%, у юношей ЭГ с 10,0% до отсутствия студентов, имеющих данный показатель (рисунок 2).

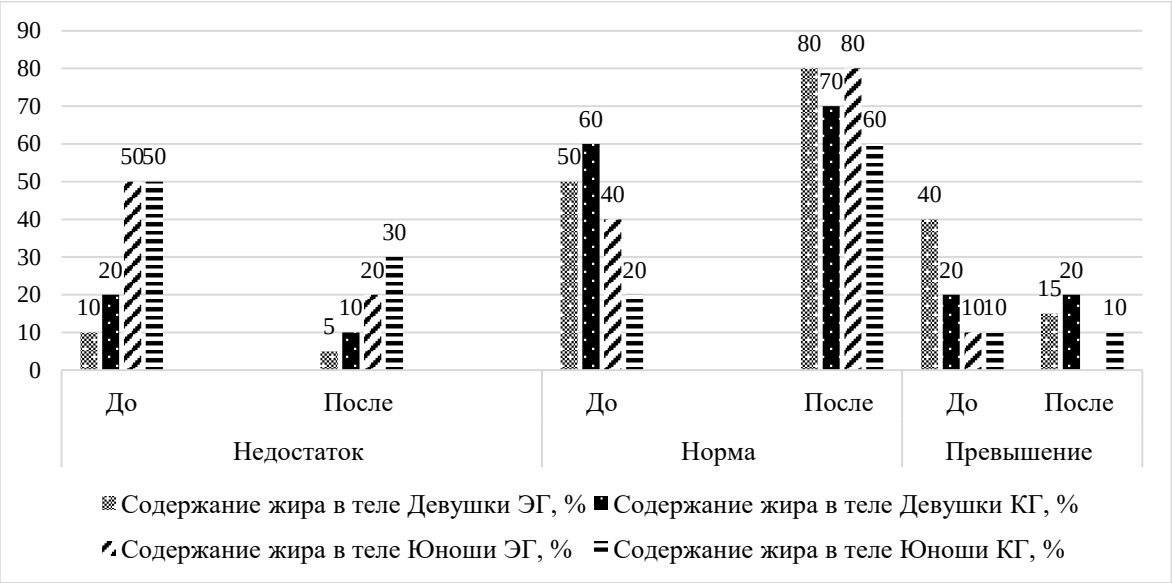

Рисунок 2 – Изменение показателей жировой массы
у студентов-первокурсников на протяжении эксперимента, %

Выводы

Таким образом, мы можем сделать вывод, что персонифицированные программы здоровья имеют положительное воздействие на увеличение массы скелетной мускулатуры, снижение и поддержание жировой массы. Однако у студентов-первокурсников, которые были отнесены к КГ, показатели физической и функциональной подготовленности ниже, чем у студентов, занимающихся по своей персонифицированной программе здоровья, в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Также у студентов КГ показатели биоимпедансного анализа тела, а именно, развитие массы скелетной мускулатуры отстают от показателей мышечной массы студентов ЭГ, что также свидетельствует об эффективности внедрения в образовательный процесс индивидуальных траекторий здоровья. Следовательно, персонифицированные программы здоровья, доказали свою эффективность.

Литература

1. Амбарцумян, Р. А. Двигательная активность и оценка состояния здоровья студентов технического вуза / Р. А. Амбарцумян, Е. П.

Емельянова, А. В. Картавская // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2022. – № 1. – С. 179-184.

2. Бутыч, Н. С. Траектории здоровья студента: инструкции по организации занятий физической культурой : учебно-методическое пособие / Н. С. Бутыч, И. А. Маюрова, Н. Т. Строшкова. – Севастополь : СевГУ, 2022. – 87 с. ил. + медиаматериалы.

3. Кабышева, М. И. Метод определения индекса двигательной активности в системе педагогического контроля студентов / М. И. Кабышева, M. I. Kabysheva // Заметки ученого. – 2022. – № 8. – С. 195-197.

4. Щелина Т. Т. Влияние уровня двигательной активности на психофизиологический статус студентов за период обучения в вузе / Т. Т. Щелина, Т. Т. Shchelina, С. В. Михайлова [и др.] // Ученые записки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского. Биология. Химия. – 2022. – № 3. – С. 211-225.

5. InBody: [сайт]. – URL: https://inbody-ru.ru/ (дата обращения: 07.05.2024).

УДК 796.07

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НА СПЕЦАППАРАТУРЕ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КАЧЕСТВО ЛЕТНОГО ОБУЧЕНИЯ

Картамышев Дмитрий Алексеевич*, кандидат педагогических наук,*
Рыльцов Александр Михайлович, *кандидат педагогических наук, доцент,*
Бочков Андрей Винадиктович, Аксенов Сергей Анатольевич
Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени А. К. Серова, г Краснодар, Россия
kartamyshev270780@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности методики проведения занятий по физической подготовке на спецаппаратуре. Анализируется процесс влияния различных физических упражнений, в том

числе упражнений на специальной аппаратуре, на уровень развития специальных физических качеств, качество летной подготовленности, а также обосновывается оптимальная методика проведения занятий по физической подготовке с летным составом. Анализируются показатели физической подготовленности военнослужащих контрольной и экспериментальной групп перед началом и по окончанию педагогического эксперимента.

Ключевые слова: физические упражнения, методика физической подготовки, специальная аппаратура, физические качества, учебно-тренировочные занятия, навыки и умения.

THE INFLUENCE OF CLASSES ON SPECIAL EQUIPMENT ON THE DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES AND THE QUALITY OF FLIGHT TRAINING

Kartamyshev Dmitriy Alekseevich, *candidate of Pedagogical Sciences,*
Ryltsov Aleksandr Mihailovich, *candidate of Pedagogical Sciences,*
Boshcow Andrey Winadiktowish, Aksenov Sergey Anatolyevich
Krasnodar Higher Military Aviation School named after A.K. Serov, Krasnodar, Russia

Annotation. The article discusses the features of the methodology of conducting physical training classes on special equipment. The process of the influence of various physical exercises, including exercises on special equipment, on the level of development of special physical qualities, the quality of flight readiness is analyzed, and the optimal methodology for conducting physical training classes with flight personnel is substantiated. The indicators of physical fitness of military personnel of the control and experimental groups before and after the pedagogical experiment are analyzed.

Key words: physical exercises, methods of physical training, special equipment, physical qualities, training sessions, skills and abilities.

Введение

Целью исследования по теме «Влияние занятий на спецаппаратуре на развитие специальных физических качеств и качество летного обучения» проводимой на кафедре физической подготовки летного вуза являлось изучение взаимовлияния занятий различными упражнениями, в том числе упражнениями на специальной аппаратуре, на уровень развития специальных физических качеств, качество летной подготовленности, а также обоснование и выработки оптимальной методики проведения занятий по физической подготовке.

Основная часть

Особенности летного труда определяются специфическими условиями, в которых протекает профессиональная деятельность летного состава, сложностью и многообразием решаемых задач, особенностями психофизиологического состояния в полете, высокими требованиями, предъявляемыми к летчику [1].

При выполнении полета летный состав подвергается воздействию ряда факторов, которые условно принято делить на три основные группы:

– факторы полета, характеризующие атмосферу как среду обитания (низкое барометрическое давление, низкое pO_2, низкая температура, ионизирующее излучение);

– факторы полета, обусловленные динамикой полета (ускорение, шум, вибрация);

– факторы полета, обусловленные особенностями жизнедеятельности в условиях кабины (гиподинамия, гипокинезия, искусственная газовая среда, особенности питания и водообеспечения) [2].

Исходя из вышеперечисленных факторов к организму летчика, наряду с высокой общей физической подготовленностью, должны предъявляться следующие требования: – высокая эмоциональная устойчивость; – высокий уровень развития психических и психомоторных процессов; – высокие

координационные способности; – способность к пространственной ориентировке; – устойчивость организма к перегрузкам; – устойчивость организма к укачиванию; – устойчивость к гиподинамии; – устойчивость к гипоксии [3] .

В качестве рабочей гипотезы было выдвинуто предположение о том, что применение упражнений на специальной аппаратуре окажет позитивное влияние на развитие специальных качеств и качество летного обучения.

Объектом исследования явилась учебная и военно-профессиональная деятельность обучаемых по летной специальности. Педагогический эксперимент, проводимый в условиях реального образовательного процесса, являлся основным методом исследования и включал в себя два этапа.

Констатирующий – для определения влияния различной направленности занятий, проводимых по предлагаемым методикам на развитие специальных качеств. Формирующий – для оценки эффективности различных корригирующих воздействий на качество летного обучения. На первом этапе были сформированы две экспериментальные и одна контрольная группа. При этом экспериментальная группа № 1 (ЭГ-1) занимались с преимущественным развитием выносливости, а вторая с преимущественным развитием специальных качеств с использованием специальной аппаратуры (стационарное гимнастическое колесо и батут). В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились по утвержденной программе.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований: – теоретический анализ и обобщение литературных источников; – опрос и анкетирование; – педагогическое моделирование; – контрольные испытания; – педагогический эксперимент; – статистические методы обработки материалов исследования.

Для оценки функционального состояния применялись методика тестирующих нагрузок (степ-тест), методика оценки самочувствия, активности, настроения, метод вариационной пульсометрии по Баевскому Р.М. (для определения степени напряжения регуляторных систем организма), проба на вестибулярную устойчивость в кресле Барани.

Для решения задач нашего исследования нами были сформированы три группы – одна контрольная группа (далее - КГ) 30 курсантов первого курса и две экспериментальные группы (далее – ЭГ-1, ЭГ-2), также по 30 курсантов первого курса.

Результатом первого этапа педагогического эксперимента явилось констатация факта улучшения развития конкретных физических качеств при условии проведения специальной акцентированной тренировки. При этом в ЭГ-1 функциональные сдвиги в организме испытуемых были наиболее выражены, что объективно характеризуется положительной динамикой индекса напряжения регуляторных систем организма, рассчитанного с помощью вариационной пульсометрии по методу Баевского (средний индекс улучшился с 85 до 59).

В ЭГ-2 при тестировании на кресле Барани с применением непрерывного кумулятивного воздействия ускорений Кориолиса были наименее выражены внешние соматико-вегетативные расстройства.

На втором этапе педагогического эксперимента оценивалась взаимосвязь развития отдельных основных и специальных физических качеств на летную успеваемость обучаемых.

Поскольку ведущим принципом интегральной оценки функционального состояния организма является сопоставление изучаемых показателей с результатами эффективности труда, то основным критерием явилось выполнение полетных заданий на летном тренажере и непосредственно летная практика, качество которой оценивалось по рейтингу летной успеваемости.

Следует отметить, что качество выполнения контрольных заданий на тренажере существенных отличий во всех группах не имело. Однако в ЭГ-1 сердечная стоимость работы значительно уменьшилась (с 87 до 76).

Рейтинг летной успеваемости до и после полетов распределился следующим образом (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Рейтинг летной успеваемости до и после полетов

Группы	На начало эксперимента	На окончание эксперимента	Разница средних результатов
ЭГ-1	178,77+10,67	191,14+4,8	12,37
ЭГ-2	180,45+13,24	186,91+10,34	6,46
КГ	177,74+12,95	182,30+13,29	4,56

Статистически достоверные изменения в ЭГ-1, на наш взгляд, объясняются, во-первых, тем, что тренировочный эффект достигнутый занятиями на спецаппаратуре угасает быстрее, чем те результаты, которые достигаются путем тренировок, направленных на развитие выносливости. Во-вторых, при достижении определенного уровня развития выносливости в организме происходят изменения на функциональном уровне прежде всего в основных системах жизнеобеспечения (сердечно-сосудистой, дыхательной), что в свою очередь ведет к улучшению адаптационных возможностей организма и как следствие улучшению работоспособности организма.

Выводы

Специальная вестибулярная тренировка особенно необходима для лиц со снижением вестибулярной устойчивости. Она должна подразделяться на активную (акробатические и гимнастические упражнения), пассивную (упражнения на спецснарядах и спецаппаратуре) и смешанную. Наиболее эффективной при этом является смешанная тренировка.

Таким образом, максимального эффекта в качестве летной в подготовки на этапе первоначального обучения возможно, на наш взгляд, добиться путем комплексного применения средств и методов физической

подготовки, прежде всего развивая основные физические качества, эмоциональную устойчивость и высокие координационные способности.

Литература

1. Картамышев, Д.А. Исследование влияния функционального состояния на формирование профессионально важных качеств курсантов летного вуза на примере краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков имени А. К. Серова / Д.А. Картамышев, А.М. Рыльцов, О.В. Сакиркин, С.Д. Колдунов // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. –№ 1. – С. 61-66.

2. Картамышев, Д.А. Развитие специальной выносливости в Армейском рукопашном бое / Д. А. Картамышев, С. Н. Мехед, Е.Л. Матвеев, В.Э. Берлинде // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 3. – С. 8–11.

3. Лейбовский, А.Ю. Динамика показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного технологического университета и соответствие исследуемых параметров нормативным требованиям / А. Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – №3. – С. 59–64.

УДК 796.004

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ – ГУМАНИТАРИЕВ

***Кузьмина Ирина Сергеевна**, ассистент, Вологодский Государственный университет, г. Вологда, Россия*
irinakuzmina2003@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены основные причины возникновения нарушений осанки у студентов-гуманитариев, обусловленные спецификой их ведущей деятельности, низкой физической активностью, недооценкой

значимости сохранения правильной осанки как фактора здоровьесбережения. В работе отражены результаты анкетирования студентов, предложены меры профилактики нарушений осанки. Комплекс упражнений и общие рекомендации для студентов, приведенные в статье, являются общедоступными и не требуют наличия специальной спортивной подготовки обучающихся.

Ключевые слова: осанка, нарушение осанки, профилактика, лечебная физкультура.

THE PROBLEM OF DEVELOPING POSTURE DISORDERS IN HUMANITIES STUDENTS

Kuzmina Irina Sergeevna, *Vologda State University, Vologda, Russia*

Annotation. The article discusses the main reasons for the occurrence of postural disorders in humanities students, due to the specifics of their leading activities, low physical activity, and underestimation of the importance of correct posture as a health-preserving factor. The work reflects the results of a survey of the specified contingent of students, and proposes measures to prevent the development of postural disorders. The set of exercises and general recommendations for students given in the article are publicly available and do not require special sports training of the recipient.

Key words: posture, poor posture, prevention, exercise therapy.

Введение

Как показывает практика, сегодня процесс развития нарушений осанки у подростков и молодежи относится к категории перманентных, прогрессирующих и весьма тревожных тенденций в сфере сохранения здоровья нации. Современный образ жизни, несмотря на свою динамичность, ограничивает обучающихся в физической активности,

создавая зону дискомфорта, в которой приложение собственных усилий личности сведено к минимуму. Эти обстоятельства способствуют физической уязвимости молодого поколения, одним из проявлений которой является рост заболеваний опорно-двигательного аппарата [1].

Многие исследователи отмечают, что проявления нарушений осанки молодые люди не считают серьезным заболеванием и потому не придают значения профилактике. Между тем, неправильная осанка - это проявление синдрома общего нездоровья и источник дальнейших тотальных дисфункций организма [3].

Актуальность проблемы профилактики нарушений осанки у студенческой молодежи обусловлена следующими противоречиями: с одной стороны, массовым характером фиксируемого недуга, а с другой стороны -игнорированием самими студентами роли сохранения и коррекции осанки как одного из основных факторов общего здоровьесбережения [4].

Следует отметить, что именно студенты в значительной степени, по сравнению с детьми и взрослыми, находятся в группе риска, поскольку имеют склонность к сидячему образу жизни, равнодушны к уровню освещенности и другим параметрам рабочего места, носят неудобную одежду и обувь, не соблюдают режим питания, сна и отдыха [2].

Студенты-гуманитарии в силу специфики своей ведущей деятельности гиподинамичнее других. Им приходится проводить много времени за чтением и письмом, за работой на компьютере, зачастую не соблюдая режима дня, игнорируя физическую активность и занятия физическими упражнениями, спортом как лечебно-профилактическое средство.

Цель данной работы состоит в том, чтобы привлечь внимание студентов-гуманитариев к последствиям нарушения осанки, объяснить

значение сохранения и коррекции осанки для их успешной жизнедеятельности.

Основная часть

Локальное анкетирование среди студентов-гуманитариев, в котором приняло участие 72 респондента, позволяет сделать вывод о том, что большинство из них (75 % опрошенных) теоретически ознакомлено с последствиями нарушений осанки. Среди явных негативных последствий подавляющее большинство респондентов (60%) называет сбой в работе опорно-двигательного аппарата и ослабление мышц.

Однако только около четверти опрошенных (17 респондентов) связывает последствия неправильной осанки с такими проблемами, как нарушение дыхательной деятельности, возникновение синдрома хронической усталости, ослабление памяти, ухудшение зрения.

Таким образом, подавляющее большинство опрошенных, имея достаточно абстрактное представление о функциональных связях систем нашего организма, не видит в нарушениях осанки одну из главных причин общего нездоровья. Проведенное анкетирование позволяет убедиться в том, что в студенческой среде бытует представление о том, что забота о здоровье может быть отнесена на долгосрочную перспективу [5].

С точки зрения анатомии и физиологии, правильная осанка замедляет быстрое изнашивание суставов, способствует равномерному распределению веса и нагрузки на ноги и спину, а также нормальному функционированию всех систем организма.

С точки зрения психологии, правильная осанка придает человеку чувство уверенности в себе.

В результате опроса было установлено, что 24% респондентов, то есть каждый третий опрошенный, отмечает у себя те или иные проявления нарушений осанки. Чаще всего среди проявлений данного недуга называют сутулость, невозможность длительное время сохранять правильное

положение (например, стойку «смирно»), тянущие боли в спине и ногах, чувство «затекания» конечностей, шеи; острую боль в пояснично-крестцовом отделе позвоночника при попытке быстро подняться из позиции сидя или лежа.

Опрос респондентов позволил установить, отмечаемые ими самими нарушения осанки носят приобретенный характер и связаны, в первую очередь, с низкой культурой здорового образа жизни, недооценкой физической активности в формате ежедневной зарядки, слабым самоконтролем состояния осанки. Этот факт отмечается и в современных исследованиях, посвященных проблемам формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой [7].

Обратим внимание на студенческую аудиторию во время лекции. В отличие от школьников, студентам не предъявляется требование «сесть правильно». Студенты, как правило, в большинстве своем сидят в расслабленной позе, чаще наклонив голову, опустив плечи.

Даже отвлечение студента от работы на занятии связано с продолжительным использованием гаджетов, чтением мелкого текста с их дисплеев, что способствует излишнему напряжению зрения и несоблюдению допустимой дистанции между экраном и глазами. В этом случае верхняя часть туловища наклонена вперед, а плечи и голова опущены.

Простой подсчет учебного времени позволяет сделать вывод, что современный студент примерно 8 астрономических часов, то есть треть суток, находится в условиях разрушения собственного здоровья, не осознавая значения негативных последствий.

Результаты анкетирования и наблюдения позволили сделать вывод о том, что большинство из числа опрошенных студентов-гуманитариев не уделяет должного внимания рациональной, с точки зрения здоровьесбережения, организации учебного пространства и времени.

Чтобы не доводить состояние своей осанки до уровня серьезных и практически непоправимых нарушений, каждому студенту необходимо соблюдать профилактические меры. Во-первых, студенту необходимо постоянно следить за положением своего тела при хождении и в положении сидя, чтобы спина была прямой. Не рекомендуется скрещивать ноги, а стопы в положении сидя должны опираться о пол.

Во-вторых, студенту следует использовать возможности плавания и массажа. Лечебный массаж расслабляет мышцы, что позволяет всем частям опорно-двигательного аппарата вернуться после нагрузки в нормальное, здоровое состояние. В процессе занятий плаванием уменьшается статическое напряжение тела, происходит естественная разгрузка позвоночника, укрепляются мышцы спины.

В-третьих, во время продолжительных перерывов между учебными занятиями и даже во время кратковременного отдыха между академическими часами учебного занятия необходимо обязательно вставать с места, менять положение тела или ходить по аудитории или за ее пределами. Рюкзак или сумку не рекомендуется постоянно носить на одном плече, следует чаще перекладывать их из одной руки в другую или носить на двух плечах.

Для студента, заботящегося о состоянии своей осанки, значение имеет и правильная организация своего рабочего места в аудитории, дома или в общежитии. В аудитории следует индивидуально подобрать высоту сидения и, соответственно, высоту столешницы с тем, чтобы при письме не пришлось слишком наклоняться над столом. Дома или в студенческом общежитии следует работать только за столом. Специалисты рекомендуют руководствоваться правилом: сидение стула должно находиться на уровне выше полуметра от пола.

Не стоит забывать и о правильном питании как о факультативно-вспомогательном средстве сохранения осанки. В рацион студента должны

быть включены продукты, содержащие кальций и фосфор, в осенне-зимний период рекомендуется профилактический прием витаминов.

Основным способом и профилактики, и лечения нарушений осанки является лечебная физическая культура (ЛФК). Целью ЛФК при искривлении позвоночника является укрепление мышц и связок, поддерживающих позвоночник, исправление дефектов и формирование правильной осанки.

Обязательным условием проведения ЛФК при деформациях позвоночника является исходное положение без нагрузки.

Упражнения ЛФК, рекомендуемые при нарушениях осанки:

– Занять исходное положение "лежа на спине". Совершать круговые движения выпрямленными ногами и руками (по типу "снежного ангела").

– В положении "лежа на спине" выпрямить ноги, руки расположить вдоль туловища. Приподняться, правой рукой потянуться к правой ступне. Затем сделать, приподнявшись, такое же движение левой рукой по направлению к левой ступне.

– В положении "лежа на спине" ноги согнуть в коленях и с помощью рук притянуть их к груди. При этом поясница должна отрываться от пола, а также должно ощущаться напряжение мышц передней брюшной стенки.

– В положении "лежа на животе" двигать руками в разных направлениях: в стороны, назад, в стороны, вверх.

– В положении "стоя", с гимнастической палкой в руках (хват широкий) медленно поднять руки вверх, перенести палку за спину (палку удерживать крепко, локти не сгибать), затем также медленно перевести палку в исходное положение.

– В положении "стоя" завести руки с гимнастической палкой (хват широкий) за спину. Наклониться вперед, удерживать позу 5 секунд, вернуться в исходное положение.

– В положении "стоя" у стены, касаясь ее затылком, спиной, икрами, пятками, медленно поднять согнутую правую ногу максимально вверх и прижать к животу, обхватив руками голень. Затем выпрямить ногу, а руки вытянуть вперед. Повторить то же упражнение для левой ноги.

Отвечая на вопросы анкеты, респонденты (студенты-гуманитарии) поделились некоторыми упражнениями для профилактики нарушений осанки, которые они практикуют и советуют другим, например: при ощущении скованности в плечевом поясе и тяжести в шейном отделе позвоночника нужно совершать растирающие движения ладонью и кончиками пальцев, а также легкие постукивания ребром ладони по плечам; при чувстве "затекания" в пояснице необходимо медленно встать со стула, растереть мышцы ладонями или костяшками пальцев, собранных в кулак. После этих манипуляций желательно в течение 15-20 минут заняться ходьбой или отдохнуть, лечь на спину.

Выводы

Среди общих рекомендаций для профилактики нарушений осанки можно выделить самоконтроль за ее состоянием: не позволять себе сутулиться, держать спину прямо, не втягивать голову в плечи, плечи и грудь разворачивать, лопатки прижимать и слегка сводить друг к другу, живот втягивать.

Студентам-гуманитариям необходимо соблюдать баланс между двумя режимами: статичности и динамики. В статичном режиме, в котором они пребывают в силу специфики профессиональной подготовки, необходимо соблюдать правила, о которых было сказано выше. В режиме физической активности необходимо максимально использовать возможности занятий физической культурой и спортом, так как это лучшее средство компенсации, вынужденной гиподинамичности студента-гуманитария.

Литература

1. Иванова, Г.Д. Патологические состояния опорно-двигательного аппарата у студентов и их профилактика // Концепт,- 2014.- №8. - С.31-32.

2. Казакова, О.А., Самигуллин, Р.Р., Прудникова, Л.П., Иванова, Л.А. Типология причин возникновения нарушений осанки у студентов // Olymp.Plus. Гуманитарная версия,- 2022.-№2.- С.38-42.

3. Крюкова, А.Я., Комаров, А.М., Низамутдинов, Р.С. Сколиоз и нарушения осанки у студентов // Актуальные вопросы ортопедии и травматологии.-1977.- №3.- С.114-116.

4. Солодовник, Е.М., Неповинных, Л.А. Современные аспекты нарушения осанки среди студентов ПетрГУ, подходы к коррекции и профилактике // Международный журнал гуманитарных и естественных наук.- 2019.- №9.- С. 97-100.

5. Старостина, А. В. Отношение обучающихся к здоровому образу жизни / А.В. Старостина // Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 2. – С. 208-211.

6. Старостина, А. В. Повысить мотивацию к физической культуре и спорту / А. В. Старостина // Место и роль физической культуры в современном обществе, Международная научно-практическая конференция «Физическая культура. Рекреация. Спорт»: материалы VII Международной научно-практической конференции, 24-27 мая 2023 г. / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет.– Севастополь : Интерактивные технологии, 2023. – С. 107-115. – ISBN ISBN 978-5-6049992-5-7.

7. Старостина, А. В. Психолого-педагогические аспекты формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой / А. В. Старостина // Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 5. – С. 230-233.

8. Старостина, А. В. Исследование ценностных ориентаций обучающихся / А. В. Старостина // Обзор педагогических исследований. – 2024. Том 6. - №1. - С. 102-108.

УДК 796; 004

ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СЕГОДНЯ

Попова Елена Михайловна, *ассистент кафедры теории и методики физического воспитания, ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», г. Вологда, Россия*
lenapopova04@gmail.com

Аннотация: В наше время молодые люди не уделяют достаточного внимания физическим активностям, что приводит к проблемам со здоровьем и психическим состоянием. Задача физической культуры – воспитание положительного отношения к занятиям спортом у студентов.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье студентов, спорт.

ATTITUDES OF STUDENNT TOWARDS PHYSICAL EDUCATION

Popova Elena Mikhailovna *assistant of the department of the department of theory and methods of physical education Vologda State University, Vologda, Russia*

Abstract: Nowadays, young people do not pay enough attention to physical activity, which leads to health and mental problems. The task of physical education is to develop a positive attitude towards sports in students.

Key words: physical culture, physical education, sports, student health, sports.

Введение

Физическая культура относится к числу учебных дисциплин, которые продолжают изучаться в высших учебных заведениях после окончания

школьного курса. Гуманистическая по своей сути дисциплина, физическая культура направлена на развитие целостной личности, гармонизацию ее психических и физических сил и полное проявление ее сущностных сил в здоровом и продуктивном образе жизни, в профессиональной деятельности, в самостоятельном построении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемой частью образовательного пространства высших учебных заведений. Гуманизация образования в области соматической культуры означает выдвижение на первый план личности студента как главной ценности образовательного процесса [1, 3].

Физическая культура направлена на свойства и ориентации личности, которые прямо или косвенно позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать познания и творческой деятельности, эмоций и общения, физической и духовной гармонии, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Когда личность достигает такой гармонии, она социально устойчива, продуктивно участвует в жизни и труде, способна достичь душевного спокойствия.

Ценностные ориентации студента можно рассматривать как способ различения объектов физической культуры по степени их значимости. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с аффективными, когнитивными и волевыми аспектами, которые образуют содержательную направленность личности. Характер направленности в самой деятельности часто определяется личностным смыслом таких ценностей и других систем ценностей, что обусловливает эффективность отношения личности к объекту, в котором происходит деятельность. Одни объекты вызывают эмоциональную (сенсорную) активность, другие - когнитивную, третьи – поведенческую [4, 5].

Физическая культура в учебном заведении выполняет следующие социальные функции:

– преобразовательно - созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, личную подготовку и совершенствование, укрепление здоровья и готовность к профессиональной деятельности;

– интегративно - организационную, характеризует потенциал молодежной солидарности в коллективах, командах, клубах и организациях для проведения общественных физкультурных и спортивных мероприятий;

– проективно-творческую, определить возможности физкультурно-спортивной деятельности и в процессе этого создать модели профессионального и личностного развития, стимулировать творческие способности, реализовать процессы самопознания, самоутверждения и саморазвития, гарантировать развитие личностного потенциала;

– ценностно-ориентационную. В процессе реализации формируются профессиональные и личностные ценностные ориентации, способствующие их использованию для профессионального саморазвития и личностного самосовершенствования;

– коммуникативно-регулятивную, отражает культурное поведение, общение, взаимодействие участников физкультурно-спортивной деятельности, организацию содержательного досуга, влияние на коллективное настроение и переживания, процесс перехода от курения, алкоголизма и наркомании;

– социализации, процесс интеграции личности в систему социальных отношений с целью приобретения социокультурного опыта и формирования социально ценных качеств [6].

Основная часть

Программы по направлению «Физическая культура» предусматривают освоение учебных элементов в рамках теоретического, практического и административного материала.

Нами было проведено исследование студентов 2 курса Института социальных и гуманитарных наук Вологодского государственного университета в количестве 124 человека. Цель исследования - выявить отношение студентов к занятиям физической культурой. Задачи исследования: проведение анализа литературных источников по теме исследования; проведение опроса среди студентов для получения данных о реальном отношении обучающихся к физической культуре; проанализировать результаты и сделать выводы. Методы исследования: опрос, анализ, наблюдение, математическая обработка результатов исследования.

В результате исследования мы получили следующие данные. На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой?» 65% студентов ответили «да», 35% - «нет», что показывает о достаточной мотивации среди опрошенных. Как показал опрос, 52% опрошенных предпочитают спорт в зале, как форму физической активности, 10% - бег, 15% - плавание, 8% - йога и 15% студентов ответили, что занимаются другими видами активности. Из этого следует, что занятия физической культурой у опрошенных достаточно разнообразны.

Частота занятий физической культурой среди респондентов сильно разнообразна: большинство опрошенных (45%) занимаются физической культурой 3-4 раза в неделю, 25% опрошенных занимаются всего лишь 1-2 раза в неделю, 20% респондентов занимаются 5-6 раз в неделю. Также 10% опрошенных заявили, что занимаются физической культурой ежедневно, что свидетельствует о высокой мотивации и регулярности занятий.

Результаты опроса показали, что основной источник информации о тренировочных сессиях или мероприятиях по физической культуре для респондентов - реклама в интернете (45%). При этом 30% опрошенных получают информацию из устных источников, включая друзей. 25% испытуемых узнают о мероприятиях через другие источники, что может

включать в себя печатные материалы, рекламу на улице и т.д. Примечательно, что 90% участников опроса считают занятия физической культурой важными для своего здоровья. Тем не менее, 10% респондентов не считают физическую активность важной для своего здоровья, что подчеркивает необходимость продолжения воспитательной работы о пользе физической культуры для здоровья. Результаты опроса показывают, что участники опроса уделяют внимание преимуществам занятий физической культурой. Большинство опрошенных (80%) выделяют основную их цель - сохранение и укрепление здоровья.

Также 70% респондентов видят в занятиях физической культурой улучшение физической формы, что говорит о стремлении к физическому совершенствованию. 60% опрошенных связывают занятия спортом с развитием спортивных навыков. Половина респондентов (50%) отмечает улучшение ментального состояния благодаря занятиям физической культурой, а также 40% участников опроса указывают на уменьшение уровня стресса от физической активности. По вопросу о спортивной активности, 55% респондентов заявили, что участвовали в спортивных мероприятиях или соревнованиях в течение последнего года, в то время как 45% ответили отрицательно. Эти результаты указывают на разнообразие уровней участия в спортивных мероприятиях среди опрошенных.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что подавляющее большинство участников (70%) довольны своим физическим состоянием. Однако 30% респондентов ответили, что не довольны своим физическим состоянием, что подчеркивает важность принятия мер для улучшения состояния здоровья и физической формы.

Большинство опрошенных (80%) чувствуют усталость как на занятиях, так и во время учебы. Это может указывать на то, что большинство респондентов испытывают физическое и умственное

напряжение, что подчеркивает необходимость регулярных перерывов и занятий физической культурой для балансирования нагрузок.

Интересно, что 85% участников опроса заявили, что чувствуют эмоциональное освобождение после занятий физической культурой. Это свидетельствует об эффективности физической активности в качестве средства релаксации и уменьшения стресса. Однако 15% респондентов отметили, что не чувствуют эмоционального освобождения после занятий, что подчеркивает индивидуальный характер реакции на физическую активность.

В действительности, не все студенты регулярно посещают занятия физкультурой и относительно недостаточно занимаются физической активностью в течение дня. Система ценностей современного студента не устойчива и забота о своем здоровье отодвигается на задний план, пока не возникает его частичная потеря или серьезные осложнения самочувствия, требующие длительного лечения.

Выводы

Наше исследование студентов подтвердило важность занятий физической культурой для студентов. Оно способствует поддержанию физического и психического здоровья, обеспечивает социальную адаптацию и создает базу для дальнейшего профессионального и личностного роста. Таким образом, студентам следует уделять достаточно времени и внимания занятиям физической активностью, чтобы полноценно реализовать свой потенциал и достичь успеха в учебе и жизни.

Осознанное формирование физической культуры и здорового образа жизни - важная задача в современном обществе. Ведь именно в этом возрасте происходит самоопределение, выбираются идеалы и образцы для подражания, закладываются основы формирования личностных ценностей. Потенциал физической культуры огромен и может стать основой для

решения самых сложных жизненных проблем. Физическая культура и спорт всегда высоко ценились и были важны в нашем обществе.

В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда смертность превышает рождаемость, проблема формирования здорового образа жизни российского народа приобретает первостепенное значение. Огромный потенциал физической культуры и спорта должен быть полностью использован для процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства улучшения морального и физического состояния населения.

Единственный путь к гармонии для человечества - это систематическая физическая культура. Более того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физической культурой, рационально включенные в режим труда и отдыха, не только укрепляют здоровье, но и значительно повышают эффективность учебной деятельности. Данное исследование подтверждает важность включения физической культуры в образ жизни обучающихся и пропаганды здорового образа жизни.

Литература

1. Физическая культура студента : учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. ; Под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2000. – 385 с.

2. Лукьянов, С.И. Роль физической культуры в жизни студентов / С.И. Лукьянов // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92- 93.

3. Старостина, А. В. Отношение обучающихся к здоровому образу жизни / А.В. Старостина // Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 2. – С. 208-211.

4. Старостина, А.В. Повысить мотивацию к физической культуре и спорту / А.В. Старостина // Место и роль физической культуры в современном обществе, Международная научно-практическая конференция «Физическая культура. Рекреация. Спорт» : материалы VII Международной

научно-практической конференции, 24-27 мая 2023 г. / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет ; [отв. ред. В. П. Строшков].– Севастополь : Интерактивные технологии, 2023. – С. 107-115.

5. Старостина, А.В. Проблема формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.В. Старостина // Актуальные вопросы развития сферы физической культуры и спорта, туризма и гостеприимства : материалы научно-практической конференции / Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; Уральский государственный педагогический университет ; ГАНОУ СО «РЦФКС КАРАТЭ». – Екатеринбург : 2023. – С. 211-217.

6. Старостина, А.В. Психолого-педагогические аспекты формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой / А.В. Старостина // Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 5. – С. 230-233.

УДК 378.172

ЭЛЕМЕНТНЫЙ СОСТАВ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ: К ВОПРОСУ ПРОБЛЕМ ОРГАНИЗАЦИИ

Аладьева Наталья Викторовна, *аспирант, автономная некоммерческая организация высшего образования «Университет БРИКС (ЮНИБРИКС)», Россия, Москва,*
aladjeva73@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрено явление мониторинга физического развития и физической подготовленности российских студентов на современном этапе. Представлен элементный состав системы данного мониторинга. Рассмотрены некоторые проблемы построения системы мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов в России, предложены пути их решения.

Отмечено, что в мониторинг должны унифицировано быть включены исследования физического развития (антропометрические методики) и исследования физической подготовленности (тесты).

Ключевые слова: здоровьесбережение студентов, элементы системы мониторинга, физическое развитие, физическая подготовленность, педагогический контроль здоровья.

ELEMENTAL COMPOSITION OF THE SYSTEM FOR MONITORING PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS: ON THE ISSUE OF ORGANIZATIONAL PROBLEMS

Aladjeva Natalya Viktorovna, *graduate student, autonomous non-profit organization of higher education "BRICS University (UNIBRICS)", Russia, Moscow*

Abstract. This article examines the phenomenon of monitoring the physical development and physical fitness of Russian students at the present stage. The elemental composition of this monitoring system is presented. Some problems of constructing a system for monitoring the physical development and physical fitness of students in Russia are considered, and ways to solve them are proposed. It was noted that monitoring should include unified studies of physical development (anthropometric methods) and studies of physical fitness (tests).

Keywords: students' health, elements of the monitoring system, physical development, physical fitness, pedagogical health control.

Введение

Сегодня на базе множества российских образовательных организаций высшего образования проводятся мониторинговые мероприятия, направленные на оценку физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи, Стоит отметить, что по большей части данные мероприятия являются обязательными для обучающихся, они обычно закреплены на локальном уровне нормативными актами и внесены

в календарный план образовательной организации высшего образования. При этом некоторые ВУЗы даже выносят мониторинг в раздел учебной программы. Данные мониторинговые исследования, безусловно, отличаются превентивными свойствами для распознавания патологических состояний у обучающихся на ранних стадиях, которые несут угрозу как непосредственно здоровью студента, так и его успеваемости согласно образовательному плану. Надо сказать, что на государственном уровне закрепления и унификации нормативов, тестов и проб для мониторинга физического развития и физической подготовленности российских студентов – нет. Вся нагрузка по организации и проведению обычно ложиться на преподавателей в сфере физической культуры и спорта, так как нормы Федерального закона N 329-ФЗ отмечают, что организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся [1]. Таким образом, обязанность ложится на образовательные организации и лиц, осуществляющих сопряженную с физическим развитием и физической подготовленностью обязательную образовательную деятельность, т.е. на преподавателей физической культуры. Отсутствие упорядоченности, определения ответственных лиц и ответственности с точки зрения федеральных норм, единства подходов и унификации календаря мониторинга физического развития и физической подготовленности для обучающейся в ВУЗах молодежи, приводит к некоторым проблемам реализации стратегических направлений в нашем государстве.

Основная часть

Мониторинг физического развития и физической подготовленности – это система сбора, анализа и оценки данных о физическом состоянии студентов. Он позволяет отслеживать динамику изменений в физическом

развитии и физической подготовленности, выявлять проблемы и разрабатывать меры по их решению. Как отмечалось Н.Н. Абакумовой, мониторинговое исследование строится как аналитическая процедура, которая выходит за рамки простой фиксации результата, состояний и их динамики по четко и однозначно определенным показателям [2]. Основной целью мониторинга физического развития и физической подготовленности является создание условий для сохранения и укрепления здоровья студентов, повышение их качества жизни и работоспособности. Для достижения этой цели необходимо решить ряд задач: создать систему сбора данных о физическом развитии и физической подготовленности студентов; разработать критерии оценки физического развития и физической подготовленности; провести анализ полученных данных и выявить проблемы; разработать меры по решению выявленных проблем.

Построение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов в России сталкивается с рядом проблем: отсутствие единой методики сбора данных; недостаточная оснащённость учебных заведений оборудованием для проведения мониторинга; нехватка квалифицированных специалистов для проведения мониторинга.

Некоторые исследователи данной области выделяют значимость разделения региональных и федеральных таблиц для сведения нормативов по расовому или территориальному признаку исследуемых. Например, в 2003 году рядом учёных было опубликовано большое исследование, которое длилось с 1997 года, в результате которого как раз таки и были разработаны стандарты по семи показателям мониторинга физического развития для оценки физического развития студентов региона [3]. Данные показатели исследователи рекомендовали включить в социально-гигиенический мониторинг в качестве объективного критерия здоровья и санитарно-эпидемиологического благополучия студенческой молодёжи республики [3].

Так система мониторинга физического развития и физическая подготовленности студенческой молодёжи в России требует фундамента в виде федерального закрепления оценочных нормативных показателей для групп населения, разделённых по возрасту, полу, расовому признаку в нормативных актах России. Надо сказать, что на сегодняшний день на федеральном уровне законодателем закреплен порядок проведения социально-гигиенического мониторинга на территории России. Данное положение раскрывает нам цель, задачи и источники данных, используемые в целях ведения мониторинга из баз федеральных органов исполнительной власти, учреждений и других организаций.

В данном случае следует заострить внимание на том, что среди упомянутых органов фигурирует Федеральная служба государственной статистики. В свою очередь в данной службе по нашему запросу о прохождении диспансеризации студентами нет данных о состоянии здоровья студентов по городу Севастополю в возрасте от 18 до 21 года. Одновременно данных нет и по студентам Новгородской области, Калининградской области, Волгоградской области, Ростовской области, Ленинградской области, Ульяновской области, республики Крым, Карачаево-Черкесской республики, республике Карелия, республике Мордовия, Ненецкому автономному округу, по Забайкальскому краю и Сахалинской области. Таким образом, можно трактовать фрагментарность проведения Федерального социально-гигиенического мониторинга в связи с недостаточностью сбора и предоставления данных.

Решением данной проблемы может послужить создание единого информационного фонда здоровья российских студентов: унифицированного, доступного всем участникам системы мониторинга, оцифрованного, позволяющего своим функционалом анализировать состояние студента и его прогресс либо регресс в исследуемой сфере,

рассчитывать и задавать достижимые цели для улучшения состояния здоровья и развития физических показателей студента.

Мы понимаем, какой глобальный характер носит схема системы мониторинга физической подготовленности и физического развития студентов, одновременно с чем утверждаем, что меньше она быть не может. Включение в элементный состав государства, сферы образования, самих студентов и вышеописанный информационный фонд, даёт возможность максимально полно воздействовать на студенческую молодёжь, включить различные сферы воздействия и взаимовлияния в механизм системы (на рисунке 1).

Рисунок 1 – Схема модели системы мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов РФ в элементном составе и роль и вклад, предполагаемый от элементов системы

Стоит отметить, что предложения по введению паспорта здоровья и цифровизации педагогического контроля физического развития и физической подготовленности в России поступают из трудов ученых с

начала 2000-х годов и по сей день. Надо понимать, что за мониторинговыми мероприятиями стоит высшая цель, важнейший ресурс для государства – это сохранение и укрепление здоровья молодежи.

Для решения проблем построения системы мониторинга необходимо: разработать и внедрить на федеральном уровне единую методику сбора данных, которая будет учитывать особенности физического развития и физической подготовленности студентов разных специальностей и уровней подготовки; оснастить образовательные организации необходимым оборудованием для проведения мониторинга; организовать обучение специалистов по проведению мониторинга. На рисунке 2 показаны первые возможные шаги в сторону решения проблем разобщенности и недостаточности контроля посредством разработки единого информационного фонда здоровья российских студентов.

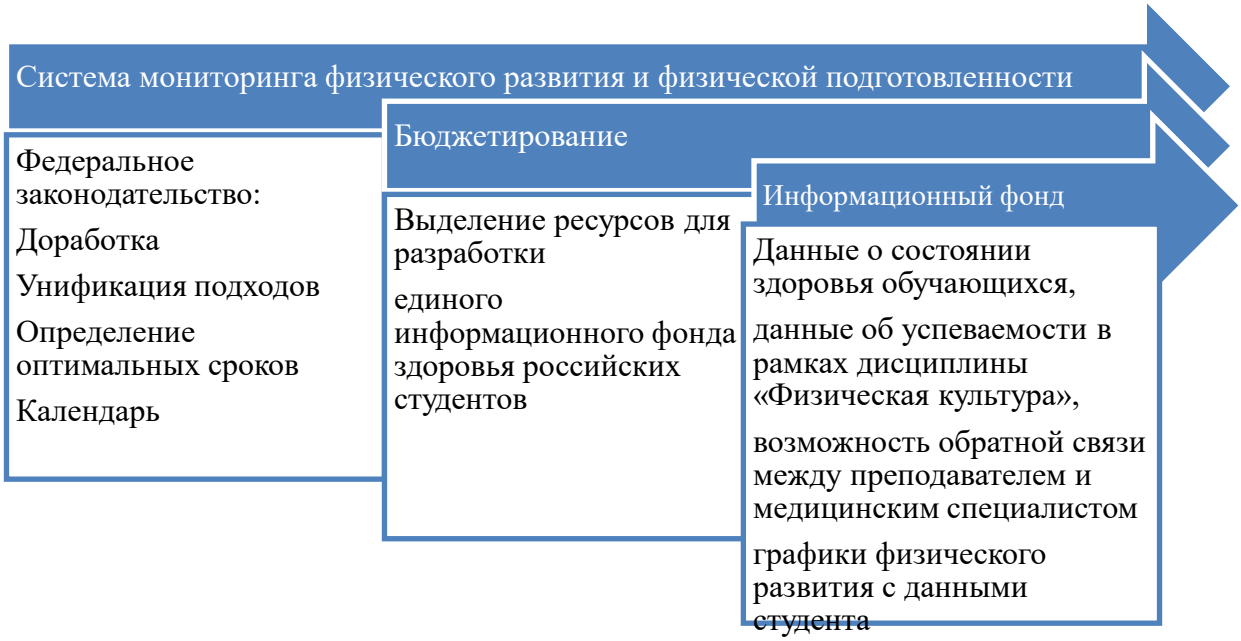

Рисунок 2 – Схема порогов включения в процесс здоровьесбережения студентов государства посредством мониторинговых мероприятий в ВУЗе

При этом в мониторинг должны унифицировано быть включены:

– исследования физического развития (антропометрические методики: соматотропические, физиометрические, соматоскопические);

– исследования физической подготовленности (тесты: скоростные, координационные, скоростно-силовые, силовые, на выносливость и гибкость).

Выводы

Построение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов является важной задачей, которая позволит создать условия для сохранения и укрепления здоровья студентов. Над данной задачей педагоги трудятся уже многие десятилетия. Для её решения необходимо разработать единую методику сбора данных, оснастить учебные заведения оборудованием и организовать обучение специалистов, но главное – разработать на государственном уровне фактические регламенты мониторинговых мероприятий в ВУЗах России.

Безусловно, построение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов в России является актуальной задачей, которая требует решения ряда проблем, однако её реализация позволит создать условия для сохранения и укрепления здоровья студентов, повышения их качества жизни и работоспособности.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция) — Текст: электронный // КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/d6d6436c86df49e7a535ac40474ba6df422744b7/ (дата обращения: 21.04.2024).

2. Абакумова, Н.Н. Система мониторинга в образовании : учеб. Пособие / Н.Н. Абакумова – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2018. – 140 с.

3. Батясов, В. Ю., Ахтямова Р. К., Батясов Ю. И. Физическое развитие студентов некоторых вузов Казани / В. Ю. Батясов, Р.К. Ахтямова, Ю.И. Батясов // Казанский медицинский журнал. – 2003. – №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-razvitie-studentov-nekotoryh-vuzov-kazani (дата обращения: 02.05.2024).

УДК 796.5

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Рябцев Сергей Михайлович, *доктор биологических наук, профессор кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия,* ***Бутыч Наталья Сергеевна****, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия, nata_butych@list.ru,* ***Бугаевская Лариса Денисовна,*** *студентка 1 курса направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование*

Аннотация. В статье особое внимание уделено теме спортивной подготовки спортсменов, занимающихся парусным спортом. Одним из эффективных средств улучшения физической подготовленности, в частности выносливости у юных яхтсменов является спортивно-оздоровительный туризм.

Цель исследования состояла в разработке и проверке эффективности программы тренировок с применением средств спортивно-оздоровительного туризма для повышения уровня общей и силовой выносливости юных яхтсменов. В исследовании приняли участие 20 юношей в возрасте 10-13 лет, занимающихся парусным спортом.

Ключевые слова: парусный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, программа тренировок, юные яхтсмены, общая и силовая выносливость.

DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF YOUNG YACHTSMEN THROUGH SPORTS AND HEALTH TOURISM

Ryabtsev Sergey Mikhailovich, *Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Sports, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia,* ***Butych Natalya Sergeevna,*** *candidate of pedagogical sciences, associate professor of the Department of Physical Education and Sports, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia,* ***Bugaevskaya Larisa Denisovna,*** *1st year student areas of training 44.04.01 Pedagogical education, profile Education in the field of physical culture and sports*

Abstract. The article pays special attention to the topic of sports training of athletes involved in sailing. One of the effective means of improving physical fitness, in particular endurance, among young yachtsmen is sports and health tourism.

The purpose of the study was to develop and test the effectiveness of a training program using sports and health tourism to increase the level of general and strength endurance of young yachtsmen. The study involved 20 young men aged 10-13 years involved in sailing.

Key words: sailing, sports and health tourism, training program, young yachtsmen, general and strength endurance.

Введение

Несмотря на то, что парусный спорт включает в себя достаточно большое количество инструментов для совершенствования физических качеств яхтсменов, однако зачастую подготовка парусников нуждается в привлечении сторонних видов спорта, таких как лёгкая атлетика, спортивное ориентирование, гребной спорт. Яхтинг так же сопряжён с некоторыми видами туризма: водный, пешеходный, горный и другие.

Таким образом, парусный спорт является одним из самых сложных и требующих высокой физической подготовки видов спорта, именно поэтому для достижения высоких результатов необходима не только специальная

тренировка, но и общая физическая подготовка с использованием методов спортивно-оздоровительного туризма.

Среди преимуществ использования спортивно-оздоровительного туризма можно отметить улучшение выносливости и спортивного потенциала у детей, повышение мотивации к занятиям спортом, развитие командного духа, укрепление здоровья и улучшение психологического состояния [2].

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом могут значительно повысить уровень общей и силовой выносливости юных яхтсменов 13-14 лет. Регулярные пешие походы, занятия водным туризмом и скалолазанием требуют хорошей физической подготовленности и обеспечивают организм необходимыми нагрузками [3].

В ходе данной работы будут рассмотрены возможные методы и средства развития общей и силовой выносливости юных яхтсменов 13-14 лет, такие как занятия сап-сёрфингом, скалолазанием, пешеходным туризмом, а также гребля на каяках.

Основная часть

Для достижения поставленных целей разработана программа тренировок. Она включает в себя тренировки по спортивно-оздоровительному туризму, такие как каякинг, сап-сёрфинг, скалолазание и пеший поход.

Исследование проводилось с ноября 2022 года по апрель 2023 года на базе спортивной школы (комплексная, г. Севастополь) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА. В исследовании приняли участие 20 юных яхтсменов в возрасте 13-14 лет, занимающихся парусным спортом в группах тренировочного этапа. Спортсмены были поделены на две группы – контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой.

В контрольной группе тренировки проводились 6 раз в неделю по 2 часа по программе спортивной подготовки спортивной школы

(комплексная, г. Севастополь) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА, из которых 3 раза в неделю проводились тренировки с использованием средств ОФП. Программа тренировок представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Программа тренировок в контрольной и экспериментальной группах

Виды подготовки	месяц						часы
	11	12	01	02	03	04	
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	36
ОФП	14	16	18	16	14	14	92
СФП	13	12	12	12	13	14	76
Техническая подготовка на воде	13	12	10	10	13	12	70
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	12
Медицинский контроль				2			2
итого	48	48	48	48	48	48	288

В экспериментальной группе тренировочные занятия осуществлялись 3 раза в неделю по 2 часа по программе спортивной подготовки спортивной школы (комплексная, г. Севастополь) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА и 3 раза в неделю с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма, таких как каякинг, сап-сёрфинг, скалолазание на скалодроме и пеший поход. Схема тренировочных занятий представлена в таблице 2.

Таблица 2 — Схема тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах

Дни недели	КГ	ЭГ
Понедельник	день отдыха	день отдыха
Вторник	тренировка на воде	тренировка на воде
Среда	плавание в бассейне	скалолазание
Четверг	тренировка на воде	тренировка на воде
Пятница	тренажёрный зал	каякинг/ сап-сёрфинг
Суббота	тренировка на воде	тренировка на воде
Воскресенье	подвижные игры	пеший поход

Тренировочные занятия проводились в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по парусному спорту.

В ноябре 2022 года было проведено тестирование всех 20 яхтсменов 13-14 лет. Тестирование проводилось для того, чтобы выявить однородность участников контрольной и экспериментальной группы на начало педагогического эксперимента.

В апреле 2023 года было проведено итоговое тестирование в контрольной и экспериментальной группах юношей. Тестирование проводилось для того, чтобы выявить показатели уровня общей и силовой выносливости участников контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента. Прирост показателей в процентах отображён в таблице 3.

Таблица 3 — Прирост показателей физической подготовки испытуемых

Тестирование	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Прирост показателей (%)
	ноябрь	апрель	ноябрь	апрель	
Бег на 2000 метров (мин)	10,2±0,6	10,1±0,8	10,2±0,6	10±0,5	КГ – 0,4 ЭГ – 1,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	15,2±1,2	15,5±1,7	15,6±0,9	17,4±1,1	КГ – 2 ЭГ – 11,5
Приседания за 15 секунд (раз)	11,6±2,2	12,5±1,5	11,7±2,8	14,6±2,1	КГ – 7,8 ЭГ – 24,8
12-минутный тест Купера (м)	2271±54,2	2292±61,9	2265±67,2	2416±50,5	КГ – 0,9 ЭГ – 6,7
Гарвардский степ-тест (у.е.)	50,2±14,2	51,3±12,2	48,9±13,5	52,1±11,3	КГ – 2,2 ЭГ – 6,5

Таким образом, наиболее положительная динамика у юных яхтсменов экспериментальной группы, помимо тестирования «Приседания за 15 секунд» (24,8%), наблюдалась в тестированиях «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (11,5%), «12-минутный тест Купера» (6,7%) и «Гарвардский степ-тест» (6,5%).

В то время как в контрольной группе значительное изменение показателей произошло лишь в тестировании «Приседания за 15 секунд» (7,8%).

Из таблицы также видно, что показатели в беге на 2000 метров остались практически неизменными: в экспериментальной группе прирост составил 1,9%, а в контрольной — 0,4%.

Выводы

Результаты исследования показали, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом положительно влияют на общую и силовую выносливость юных яхтсменов. Участники экспериментальной группы, занимавшиеся спортивно-оздоровительным туризмом, продемонстрировали более высокий уровень выносливости, что было отражено в повышении уровня аэробной и анаэробной выносливости, а также улучшении физической формы.

Таким образом, в результате проведенных исследований были получены значимые результаты, которые подчеркивают важность внедрения средств спортивно-оздоровительного туризма в тренировочную деятельность юных яхтсменов.

Литература

1. Мониторинг физического состояния обучающихся : учебное пособие / составители Л. Н. Макарова, Н. И. Ромашевская; Л. В. Стройкина. – Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2019. – 123 с.

2. Реутова, О.В. Особенности социализации личности ребенка в рамках парусного спорта / О. В. Реутова, Т. А. Малышева, А. Н. Филатов // Культура физическая и здоровье. — 2019. – № 4. – С. 107-109.

3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. – Череповец : ЧГУ, 2021. – 122 с.

УДК [378.172+378.178]:796.526

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА КРОВООБРАЩЕНИЯ

***Мальцева Марина Александровна**, врач-кардиолог, заместитель главного врача по медицинской части ГБУ здравоохранения г. Севастополя «Центр экстренной медицинской помощи и медицины катастроф», **Рябцев Сергей Михайлович**, профессор кафедры «Физвоспитание и спорт», **Жмурова Татьяна Анатольевна**, доцент «Физвоспитание и спорт», **Григорова Надежда Андреевна**, студент ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия*

Аннотация. Актуальность проведения настоящих исследований обусловлена увеличивающимся количеством молодых людей, вовлеченных в занятия экстремальными горными видами спорта, что обуславливает необходимость мониторинга показателей центральной гемодинамики, определяющих функциональное состояние и эффективность адаптационно-приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы организма. Цель работы - определить особенности психофизиологического и функционального состояния организма студентов, занимающихся скалолазанием, в зависимости от типа кровообращения, на подготовительном этапе тренировочного процесса.

Ключевые слова: гемодинамические параметры, тип кровообращения, вариабельность ритма сердца, нагрузка умеренной мощности, подготовительный этап, скалолазание, девушки.

CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND FUNCTIONAL STATE OF THE BODY OF STUDENTS DOING ROCK CLIMBING, DEPENDING ON THE TYPE OF BLOOD CIRCULATION

Maltseva Marina Aleksandrovna**, cardiologist, deputy chief physician for the medical department of the Sevastopol State Budgetary Healthcare Institution "Center for Emergency Medical Care and Disaster Medicine", **Ryabtsev Sergey

***Mikhailovich**, professor of the department, **Zhmurova Tatyana Anatolyevna,**, associate professor, **Grigorova Nadezhda Andreevna**, student Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Annotation. The relevance of this research is due to the increasing number of young people involved in extreme mountain sports, which necessitates monitoring of central hemodynamic parameters that determine the functional state and effectiveness of adaptive reactions of the body's cardiovascular system. The purpose of the work is to determine the characteristics of the psychophysiological and functional state of the body of students involved in rock climbing, depending on the type of blood circulation, at the preparatory stage of the training process.

Key words: hemodynamic parameters, type of blood circulation, heart rate variability, moderate power load, preparatory stage, rock climbing, girls.

Введение

По данным авторов Зюрина Э. А., Масягиной Н. В., Куренцова В. А. (2017) «низкий» уровень физической подготовленности является характерным для молодежи России в возрасте 18–29 лет [5]. Анализ научно-методической литературы определяет в повышение уровня физической подготовленности, обусловленного развитием физических качеств, высокую значимость адаптационных процессов функциональных систем организма. Как известно, занятия различными видами спорта оказывают значительные нагрузки на все системы организма человека, что приводит к стимуляции адаптационных процессов [9]. Сердечно-сосудистая система является индикатором адаптационно-приспособительных изменений к физическим нагрузкам, так как параметры кровообращения являются высокочувствительными показателями функционального состояния сердечно- сосудистой системы и организма в целом, при этом вариабельность ритма сердца определяет напряжение адаптационных процессов [1, 2, 3, 6].

Литературные источники определяют значение физической нагрузки в повышение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, кроме того, по данным авторов, критерии адаптации определяют возможности рационального планирования и индивидуализации тренировочного процесса [1, 8]. Актуальность проведения настоящих исследований обусловлена увеличивающимся количеством молодых людей, вовлеченных в занятия экстремальными горными видами спорта, что обуславливает необходимость мониторинга показателей центральной гемодинамики, определяющих функциональное состояние и эффективность адаптационно-приспособительных реакций систем организма [4,7].

На основании вышеизложенного, цель работы - определить типологические особенности психофизиологического и функционального состояния организма студентов, занимающихся скалолазанием, в зависимости от типа кровообращения, на подготовительном этапе тренировочного процесса.

Настоящие исследования проводились на базе Севастопольского государственного университета, в условиях научной лаборатории психофизиологических и функциональных исследований, отвечающей требованиям безопасности во время выполнения исследовательских работ и действующим СанПиН, в котором принимали участие 15 девушек (19,3±0,7 лет) основной группы здоровья, занимающихся в спортивной секции «скалолазание». Подготовительный этап, продолжительностью 18 недель, включал тренировочные занятия два раза в неделю по 90 минут, с физической нагрузкой умеренной мощности. Исследования параметров центральной гемодинамики и вариабельности ритма сердца (ВРС) обследуемых проводились в начале подготовительного периода, в состоянии покоя до начала (фоновые значение) и после тренировочного занятия (контрольные значения). Для определения психофизиологического и функционального состояния организма обследуемых применяли

психофизиологические методы исследования, при этом фиксировали следующие показатели: артериальное давление систолическое и диастолическое (АДс и АДд, соответственно, мм рт. ст.), частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), ударный (УОК, мл) и минутный объем крови (МОК, мл/мин), показатель сердечного индекса (Grollman A., 1963) (СИ, у.е.) Показатели вариабельности ритма сердца экспресс-метода (Шлык Н.И., 2022) - вариационный размах кардиоинтервалов (MxDMn, мс), стресс-индекс (SI, у.е.), мощность «очень» низкочастотной составляющей спектра (VLF, мс).

С помощью пакета стандартных статистических программ Statistica 6.0 выполнялась обработка накопленной базы данных с определением среднего арифметического (M), стандартной ошибки (m). Для оценки достоверности различий использовались стандартные значения критерия t-Стьюдента.

Основная часть

Анализ фоновых значений показателей гемодинамики определил, что характерным для обследуемых, с классификацией уровней (ВОЗ/МОГ,1999; ОНК VII, 2003) является категория оптимального артериального давления, при этом, значения показателей определены в соответствие с верхней границей диапазона (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели центральной гемодинамики и вариабельности ритма сердца обследуемых, в состоянии относительного покоя (n=15)

№ п/п	АД, мм рт.ст.		ЧСС, уд/мин	МОК, мл/мин	УО, мл	MxDMn, мс	SI, у.е	VLF, мс
	АДс	АДд						
M	124,6	82,0	79,2	5789,24	73,1	312,3	121,6	896,7
m	4,5	3,81	6,8	191	7,1	34,7	7,2	46,8

Примечание: M — среднее арифметическое, m — стандартное отклонение

При этом, в состоянии покоя значение сердечного индекса обуславливает эукинетический (ЭТК) и гипокинетический (ГТК) тип кровообращения в 87% и 8% всех случаев обследования, соответственно, гиперкинетический тип (ГрТК) кровообращения выявлен в 5% всех случаев обследования.

Анализ показателей временной и спектральной областей вариабельности ритма сердца определяет характерным для всех обследуемых в состоянии относительного покоя умеренное преобладание автономного контура вегетативной регуляции. Так, значение показателя вариационного размаха кардиоинтервалов обследуемых соответствует нижней границе оптимального состояния регуляции сердечного ритма, что обуславливает умеренную степень напряжения регуляторных систем (табл.1). Вместе с тем, умеренное повышение мощности «очень» низкочастотной составляющей волнового спектра в состоянии покоя, относительно нормативных значений данной поло-возрастной группы, характеризует гиперадаптивное состояние обследуемых (Шлык Н.И., 2009, 2015, 2022).

Как известно, изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы определены механизмами адаптационно-приспособительных реакции при физических и эмоциональных нагрузках, что, в свою очередь, обуславливает психофизиологическое состояние организма (Фомин Н.А., 2003).

Условия физической нагрузки умеренной мощности тренировочного занятия настоящих исследований отразились в изменениях значений показателей минутного объёма крови и частоты сердечных сокращений, относительно фоновых значений (табл. 2). Так, наибольший прирост в значениях показателей частоты сердечных сокращений и МОК составил 18,9% ($p \leq 0,05$) и 32,4% ($p \leq 0,001$), соответственно.

Таблица 2 – Показатели центральной гемодинамики обследуемых (n=15) в условиях нагрузки умеренной мощности, относительно фоновых значений (%)

№ п/п	Показатели	Тип кровообращения		
		ЭТК (6%)	ГрТК (84%)	ГТК (10%)
1	АДс, мм рт.ст.	139,3±5,8*	146, 3±6,2**	134,7±5,6
2	АДд мм рт.ст.	89,4±3,6	93,7±3,7**	84,6±3,2
3	ЧСС, уд/мин	89,8±7,6**	94,2±7,1**	83,2±5,7
4	МОК, мл/мин	7021,19±263**	7667,88±311***	6248,32±203*
5	УО, мл	78,1±4,6	81,4±3,5*	75,1±3,8

*Примечание: достоверность значений * - p≤ 0,05; ** - p≤ 0,01; *** - p≤ 0,001*

Вместе с тем, адаптационно-приспособительные реакции определяют изменения значения показателя сердечного индекса, что отразилось в соотношении уровня типов кровообращения обследуемых. Так, в соответствие с контрольным значением показателя сердечного индекса, выявлен в 84% и 6% гиперкинетический и эукинетический тип, соответственно, при этом гипокинетический тип кровообращения определен в 10% всех случаев исследования. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, обусловленное адаптационными процессами к условиям физической нагрузки, отразилось в изменении психофизиологический реакций обследуемых девушек (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели вариабельности ритма сердца обследуемых (n=15) в условиях нагрузки умеренной мощности, в зависимости от типа кровообращения, относительно фоновых значений

№п/п	Показатель	Тип кровообращения		
		ЭТК	ГрТК	ГТК
1	**MxDMn, мс**	271,3±28,1*	254,8±26,2**	292,5±31,2
2	**SI, у.е**	146,8±8,1***	161,7±7,2***	131,2±7,6*
3	**VLF, мс**	644,2±38,3**	242,3±27,4***	538,4±31,6***

*Примечание: достоверность значений * - p≤ 0,05; ** - p≤ 0,01; *** - p≤ 0,001*

Так, анализ показателей экспресс-метода ВРС определил характерным для всех обследуемых девушек тип с умеренным

преобладанием автономного контура регуляции, значение показателей вариационного размаха кардиоинтервалов ритма сердца соответствует нижней границе оптимального состояния вегетативной регуляции и обуславливает степень напряжения регуляторных систем. Вместе с тем, выявлены типологические особенности психофизиологического состояния в зависимости от типа кровообращения обследуемых, обусловленные значением показателя «очень» низкочастотной составляющей спектра. Так, у обследуемых группы с ГрТК значение показателя определяет состояние развития утомления в условиях физической нагрузки, для обследуемых групп с ЭТК и ГТК характерным является психоэмоциональное напряжение и энергодефицитное психофизиологическое состояние, что согласуется с данными исследований авторов Хаспековой Н.Б. (1996), Флейшман А.Н. (1999), Шлык Н.И. (2009).

Выводы

1. Функциональное состояния сердечно-сосудистой системы, в состоянии относительного покоя на подготовительном этапе, обусловлено показателями центральной гемодинамики, соответствующих верхней границе оптимального артериального давления обследуемых. При этом, для девушек характерным является состояние эукинезии, что обуславливает адекватное кровообращение в состоянии относительного покоя. Вместе с тем, диапазон оптимального состояния вегетативной регуляции сердечного ритма обуславливает гиперадаптивное состояние и умеренную степень напряжения регуляторных систем обследуемых.

2. Предъявляемые условия физической нагрузки умеренной мощности характеризует не достаточное для оптимального функциональное состояние сердечно-сосудистой системы обследуемых. Так, нестабильность гемодинамического обеспечения определяет компенсаторные реакции сердечно-сосудистой системы и состояние необходимости включения дополнительных механизмов компенсации, тем самым обусловливая

повышение «цены» физиологической адаптации. Вместе с тем, неэкономичность работы функциональной системы определяет типологические особенности психофизиологического состояния обследуемых, что проявилось в психоэмоциональном напряжении, развитии процессов утомления и энергодефицитного состояния в условиях физической нагрузки умеренной мощности.

Литература

1. Быков, Е.В.Особенности миокардиально-гемодинамического и вегетативного гомеостаза у спортсменов циклических видов спорта с разной квалификацией / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.С. Сабирьянова, А.В. Чипышев // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т.19. – №3. – С. 36-45.

2. Ванюшин, Ю. С. Типологические особенности кровообращения юношей при адаптации к физической нагрузке / Ю. С. Ванюшин, Д. Е. Елистратов // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2017. – № 1. – С. 131-138.

3. Загородный, Г. М. Оценка типов реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку / Г. М. Загородный, О. И. Азаренко // Спортивная медицина. – 2000. – № 2. – С. 19-23.

4. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415.

5. 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 // Вестник спортивной науки. – 2017. – С. 46-47.

6. Ильютик, А. В. Вариабельность сердечного ритма и центральная гемодинамика у высококвалифицированных гребцов с разной активностью вегетативной регуляции / А. В. Ильютик, Д. К. Зубовский, В.

А. Загоровский // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – В. 24. – С. 296-303.

7. Ильютик, А. В. Показатели центральной гемодинамики квалифицированных гребцов / А. В. Ильютик, Д. К. Зубовский, А. Ю. Асташова // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2022. – № 4. – С. 7-12.

8. Колчина, Е.Ю. Влияние комплексных ступенчатых нагрузок на показатели кардио-респираторной системы у студентов-спортсменов / Е.Ю. Колчина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спора. – 2019. – №1. – Т. 14. – С. 207–218.

9. Платонов, В.Н. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – №1. – С. 29-47.

УДК 796.853.23

СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

***Зекрин Фанави Хайбрахманович**, кандидат педагогических наук, профессор, **Мустаева Виктория Владимировна**, студент*
***Мальцев Григорий Сергеевич**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия
mgs210292@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологической подготовки дзюдоистов. Раскрыты психологические особенности характера и темперамента спортсменов. Изучены различные вопросы психологической подготовки в дзюдо. Рассмотрены проблемы и решения психологической подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, дзюдо, дзюдоист.

MODERN FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF JUDOISTS

Zekrin Fanavi Khaybrakhmanovich, *candidate of pedagogical sciences, professor,* ***Mustaeva Victoria Vladimirovna,*** *student*
Maltsev Grigory Sergeevich, *candidate of pedagogical sciences, associate professor,Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia*

Annotation. The article discusses the features of psychological training of judokas. The psychological characteristics of the character and temperament of athletes are revealed. Various issues of psychological preparation in judo have been studied. The problems and solutions of psychological training of judokas are considered.

Key words: psychological preparation, judo, judoka.

Введение

В настоящее время уровень конкуренции в дзюдо интенсивно растет, что обуславливает повышенные требования к разработке новых подходов к построению не только физической и технико-тактической, но и психологической подготовки. В профессиональном спорте уже недостаточно обладать только знанием техники, силовой мощью при выполнении максимально интенсивных тренировочных нагрузок. Поэтому специалисты все больше стали уделять внимание психологической подготовке дзюдоистов в тренировочном и соревновательном процессах [3, 5].

Цель исследования – выявить современные подходы к организации и содержанию психологической подготовки дзюдоистов.

Материалы и методы исследования. Методом исследования был анализ научно-методической литературы. Изучались научные статьи в журналах, сборники научно-практических конференций, рефераты и диссертации.

Основная часть

Зубенко В.В., Гайшун Т.А. (2023) выделяют два типа психологической подготовки. Общая психологическая подготовка применяется во время тренировки, направлена на формирование характера личности и развитие психологических качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на развитие свойств личности спортсмена, без которых спортсмен не сможет добиться успеха в спорте. Психологическая готовность – это высокая устойчивость к внешним и внутренним раздражителям, уверенность спортсмена в себе и своих силах, стремление бороться до конца для достижения поставленной цели, способность управлять своим поведением, чувствами и действиями в момент соревнований [4].

Балаклеец В.В. (2017) считает, что нужно уделять больше внимания нравственному воспитанию спортсменов, это позволяет рассмотреть сильные и слабые стороны спортсмена. Немаловажны также и волевые качества. Воспитать у спортсмена целеустремленность является одной из самых сложных задач тренера. Спортсмен должен вовремя собраться с мыслями, подавить страх и выйти на схватку хладнокровным. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость напрямую влияют на выдержку и самообладание дзюдоистов в соревновательных условиях. От умения произвольно расслаблять свои мышцы зависит скорость их восстановления, а значит, данное качество необходимо целенаправленно тренировать, в том числе и за счет средств и методов психологической подготовки. В результате многолетнего тренировочного и соревновательного процессов формируются специфические для дзюдо темперамент и черты характера. Проведенное автором исследование показало, что большая часть дзюдоистов имеет большую потребность в физической активности (высокая психомоторная энергичность) и лидерские

качества (нехватка общения), что способствует уверенности на соревнованиях [1].

По мнению Гонежук А.Г., Иоакимиди Ю.А., Карягиной Н.В. (2021) главным критерием оценки успешности реализации предлагаемых методик психологической подготовки дзюдоистов является результативность их выступления на соревнованиях. Авторы считают, что наиболее целесообразно и эффективно включать в тренировочный и соревновательный процессы:

– средства и методы, обеспечивающие оптимальное психологическое состояние дзюдоистов за счет саморегуляции и психорегуляции;

– методические приемы, повышающие психологическую устойчивость за счет педагогических воздействий тренера на спортсменов [2].

Исследования Плаховой Е.Н., Елютиной Ю.В. (2022) показали, что большинство дзюдоистов по типу темперамента сангвиники, чуть меньше холериков и меньше всего флегматиков. Самый распространённый темперамент дзюдоистов характеризуется устойчивой нервной системой, эмоциональной уравновешенностью и уверенностью в своих силах, что эффективно способствует вхождению в оптимальное психологическое состояние во время важных соревнований [6].

Выводы

Таким образом, в тренировочном процессе важно развивать психологическую подготовку спортсмена. Психологическая подготовка спортсменов-дзюдоистов – это сложный и долгий процесс, имеющий множество важных особенностей, без которых невозможно добиться успехов в дзюдо. Необходим учет типа темперамента, силы нервной системы, готовности спортсмена показать высокие результаты на соревнованиях.

Литература

1. Балаклеец, В. В. Особенности психической подготовки дзюдоистов / В. В. Балаклеец // Аллея науки. – 2017. – Т. 3, № 16. – С. 378-380.

2. Гонежук, А. Г. Особенности психологической подготовки дзюдоистов / А. Г. Гонежук, Ю. А. Иоакимиди, Н. В. Карягина // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : материалы заседания круглого стола Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2020-2021 учебный год), Майкоп, 15 апреля 2021 года. – Майкоп: Магарин О.Г., 2021. – С. 36-38.

3. Зекрин, А. Ф. Особенности тактики борцов, применяющих различные стили ведения соревновательного поединка / А. Ф. Зекрин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 40-42.

4. Зубенко, В. В. Особенности психологической подготовки спортсменов-дзюдоистов / В. В. Зубенко, Т. А. Гайшун // Актуальные вопросы современной науки : сборник статей VII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Пенза, 10 июня 2023 года. Том Часть 2. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 252-254.

5. Козырева, А. П. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по единоборствам / А. П. Козырева, Г. С. Мальцев // VI Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С. И. Злобина : в сборнике опубликованы материалы педагогических чтений, посвященных памяти профессора С.И. Злобина, Пермь, 02 октября 2020 года. Том I. – Пермь: Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. – С. 145-148.

6. Плахова, Е. Н. Влияние темперамента на особенности психологической подготовки борцов - дзюдоистов / Е. Н. Плахова, Ю. В. Елютин // Школа Науки. – 2022. – № 1 (50). – С. 19-24.

УДК 379.85:[316.662.22:378.4(470-21)]

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ В СФЕРЕ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ НА БАЗЕ СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА «ВЕРШИНА» СЕВГУ

***Рябцев Сергей Михайлович**, доктор биологических наук, профессор кафедры «Физвоспитание и спорт», ounce2014@gmail.com*
***Совин Евгений Александрович**, студент 4 курса направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» кафедры «Физвоспитание и спорт», Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия, evgenysovin1998@yandex.ru*

Аннотация. Молодёжные стартапы в сфере туризма и отдыха играют всё более важную роль, поскольку ежегодно увеличивается количество молодых людей, которые обращаются к путешествиям и отдыху в поисках значимого практического опыта и новых впечатлений. Молодёжные стартапы часто специализируются на персонализированных туристических впечатлениях. Реализация проекта в студенческом клубе позволяет создать дополнительные возможности для участия студентов в молодежных мероприятиях, а решить проблемы недостаточной двигательной активности среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: рекреация, туризм, туристические направления, социальный проект**,** социальное предпринимательство, стартап.

SOCIAL PROJECT IN THE FIELD OF TOURISM AND RECREATION ON THE BASIS OF THE VERSHINA STUDENT CLUB

***Ryabtsev Sergey Mikhailovich**, Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Sports, **Sovin Evgeny Alexandrovich**, 4th year student of the field of training "Recreation and sports tourism" of the Department of Physical Education and Sports, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Annotation. Youth startups in the field of tourism and recreation are playing an increasingly important role, as the number of young people who turn to travel and recreation in search of meaningful practical experience and new experiences increases every year. Youth startups often specialize in personalized travel experiences. The implementation of the project in the student club makes it possible to create additional opportunities for students to participate in youth activities, and to solve the problems of insufficient motor activity among students.

Keywords: recreation, tourism, tourist destinations, social project, social entrepreneurship, startup.

Введение

Стартап – это проект или компания, которая находится в начале своего жизненного цикла и стремится быстро расти и завоевать начальную долю рынка. Термин «стартап» происходит от английского словосочетания «start up», что в буквальном переводе означает «запуститься». История понятия стартапа тесно связана с развитием предпринимательства в области технологий [1].

В 1970-х годах, в разгар развития Кремниевой долины, стартапы стали синонимом новых технологических компаний, которые стремились быстро расти и привлекать инвестиции. Это было время, когда такие компании, как Apple, Microsoft и Oracle начинали свой путь в роли стартапов [2]. С тех пор понятие стартапа расширилось и эволюционировало. Сегодня данное понятие ассоциируется с любым видом бизнеса, который начинается с инновационной идеи и имеет потенциал для быстрого масштабирования и роста. К основным характеристикам стартапов относят также стремление к созданию новых рынков или инновационных продуктов и услуг либо радикальное изменение существующих.

В эпоху глобализации и интернационализации стартапы стали международным явлением, которое вносит значительный вклад в

экономику и общество, а также продолжает быть двигателем инноваций в настоящее время. Сегодня социальные проекты используют инновационные подходы и технологии для достижения поставленных целей. Они могут включать в себя социальное предпринимательство, где бизнес-модели создаются с целью решения социальных проблем, направленных на оздоровление населения, а не только для получения прибыли.

В данной статье будет рассмотрен социальный проект в сфере рекреации и оздоровления, структурированный как стартап. Актуальность данной формы объединения заключается в том, что проекты, направленные на улучшение физического и психического здоровья, отвечают на социальные потребности общества, помогают снизить риск развития хронических заболеваний и способствуют социальной интеграции. Структурирование проекта как стартапа позволяет использовать гибкие методы управления, быстро адаптироваться к изменениям на туристическом рынке и эффективно масштабировать идеи решения социальных проблем с получением прибыли.

Основная часть

Социальные проекты играют важную роль в современном обществе, способствуя общественному прогрессу и улучшению жизни людей. Они являются выражением коллективных усилий по созданию более справедливого и устойчивого мира.

Социальный проект, структурированный как стартап – это объединение заинтересованных лиц, которое использует методы стартапа для решения социальной проблемы. Эти проекты часто сочетают в себе социальную миссию с инновационными бизнес-моделями, чтобы обеспечить финансовую устойчивость и достичь большего воздействия.

В рамках данной статьи будет рассмотрен социальный проект в сфере туризма и рекреации на базе студенческого клуба «Вершина».

По данным компании RBC.RU в 2023 г. численность туристических поездок в России увеличилась на 17%, что обуславливает актуальность предлагаемого к реализации проекта [3]. Представим данные на рисунке 1.

Данное обстоятельство обуславливает и может стать свидетельством актуальности и востребованности идеи по созданию социального проекта в сфере туризма и рекреации на базе студенческого клуба «Вершина» СевГУ.

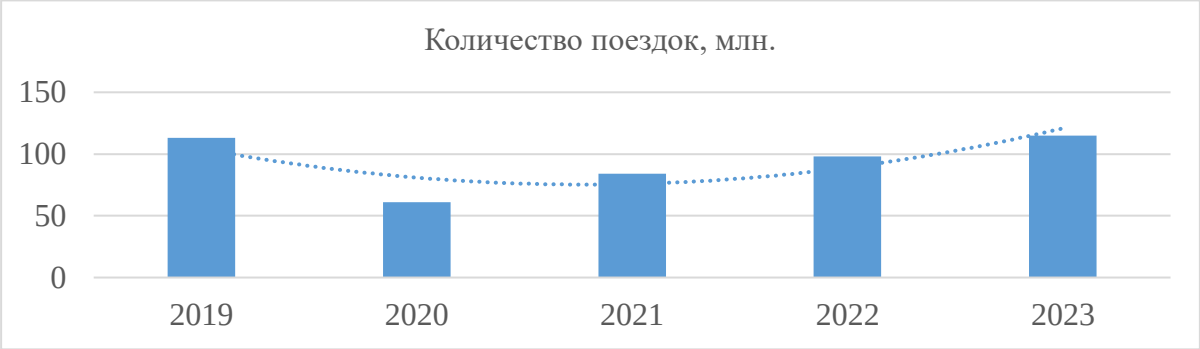

Рисунок 1 – Численность туристических поездок в России за период 2019-2023 гг.

Туристический клуб «Вершина» основан активными студентами Севастопольского госуниверситета в 2021 году. За два года его участники успели обойти большую часть полуострова Крым и значительно расширили сферу деятельности, включив в нее, кроме пеших походов, каякинг, спелеотуризм, конные прогулки. Основное поле деятельности – это походы выходного дня, но благодаря тому, что о нас узнает все больше ребят, в рамках проекта подразумевается внедрение новых видов туризма. Маршруты студенты разрабатывают сами.

Самые популярные маршруты, не требующие серьезной физической подготовки, проводятся по Большой севастопольской тропе. Она очень удобна, промаркирована, на сайте тропы описана нагрузка, километраж. Один из самых любимых маршрутов – это поселок Любимовка — урочище «Горный ключ», он составляет 18 километров, насыщен памятниками героям ВОВ, средневековыми постройками, тоннелями.

Проведём верификацию предлагаемого проекта. Первым этапом в рамках данного исследования считаем необходимым представить описание целевого клиента проекта согласно таким критериям, как пол, возраст, социальный статус, уровень доходов, деятельность, увлечения, предпочтения, социальные сети, которые использует потенциальный участник проекта, боль и потребности. Данные представим в таблице 1.

Таблица 1 – Описание потенциального рекреанта

Критерии описания	Характеристика	
Пол	Мужской	Женский
Возраст	18-35	18-35
Уровень доходов	Низкий	Низкий/средний
Деятельность	Студенты, работающие студенты, сотрудники молодёжных организаций	Студентки, сотрудницы молодёжных организаций
Увлечения	Активный отдых, путешествия	Путешествия, отдых
Предпочтения	Отдых на природе	Отдых на природе, изучение истории родного края.
Социальные сети	ВКонтакте; Telegram	Telegram; ВКонтакте
Боль целевой аудитории	Желание улучшить состояние здоровья и эмоциональное состояние, а также узнать историю своего города и страны	
Потребности представителей целевой аудитории	Адекватное соотношение цена\качество; положительные эмоции от услуг	Адекватное соотношение цена\качество; лёгкость приобретения услуг; удобство пользования; положительные эмоции от услуг

Следующим этапом исследования стал анализ внутренних факторов стартап-проекта на базе студенческого клуба «Вершина» и внешних факторов его конкурентной среды. Для этого была использована методика SWOT-анализа. Он является результатом развития школы стратегического планирования.

SWOT-анализ заключается в выявлении сильных и слабых сторон рассматриваемого явления и их влияния на возможности и угрозы внешней среды. Представим данный SWOT- анализ конкурентной среды социального проекта на базе студенческого клуба «Вершина» в таблице 2.

Таблица 2 – SWOT анализ конкурентной среды социального проекта на базе студенческого клуба «Вершина»

Сильные стороны	Слабые стороны
1. Уникальность идеи – создание патриотического стартапа, посвященного истории партизанского движения, а также оздоровлению молодых людей. 2. Возможность привлечения патриотически настроенной и заинтересованной в оздоровлении аудитории. 3. Поддержка государственных структур и организаций, которые могут выступить спонсорами и партнерами	1. Низкая осведомленность целевой аудитории о партизанском движении и его истории. 2. Недостаточное финансирование для развития и продвижения проекта. 3. Ограниченные маркетинговые и рекламные возможности для привлечения клиентов.
Возможности	**Угрозы**
1. Развитие сотрудничества с музеями, историческими объектами и памятниками, связанными с партизанским движением. 2. Создание информационной базы о партизанской борьбе, благодаря чему стартап может стать доводчиком этой информации для посетителей экскурсий и маршрутов. 3. Участие в патриотических мероприятиях и фестивалях.	1. Конкуренция со стороны уже существующих патриотических проектов и стартапов. 2. Отсутствие заинтересованности части целевой аудитории в партизанском движении и его истории. 3. Негативное мнение некоторых членов общества о военных стартапах и их патриотической направленности.

Представленный SWOT-анализ отражает также уровень конкурентоспособности проекта туристического клуба «Вершина».

К конкурентным преимуществам бизнес-идеи можно отнести уникальность, а также возможность привлечения заинтересованной в оздоровлении аудитории. Слабыми сторонами являются низкая осведомлённость и недостаточное финансирование.

В качестве угроз было выделено несколько факторов, наиболее значимые из них – конкуренция со стороны уже существующих здоровьесберегающих проектов и отсутствие заинтересованности у части аудитории.

Так, идея о разработке социального проекта в сфере туризма и рекреации подтверждается действующей в Севастопольском государственном университете инновационно-научной программой развития «Приоритет 2030», в рамках которой отмечается важность

направления развития туристического и рекреационного потенциала региона в связи с возможностью сочетать получение образования с качественным досугом, осуществлять продвижение университета через программы образовательного туризма [4].

Выводы

Благодаря проведённому анализу стало возможным описание потенциального участника проекта в зависимости от пола и возраста, выявлены сильные и слабые стороны, возможности и угрозы.

Подводя итоги, можно сказать о том, что социальная идея проведения рекреационного проекта является актуальной и конкурентоспособной, так как имеет все шансы закрепить позиции на рынке и иметь большой спрос среди потребителей.

Программа будет проходить на территории города Севастополя и включать в себя: рекреационный поход выходного дня, сопровождение инструктора и медика, экскурсионный показ, фотосессия и другие мероприятия, которые будут корректироваться с учётом индивидуальных предпочтений участников.

Молодежные стартапы в сфере туризма и отдыха играют решающую роль в удовлетворении растущих потребностей молодых путешественников. Они предлагают персонализированные, экологически чистые, технологически инновационные и гибкие варианты путешествий, которые соответствуют ценностям и образу жизни молодых людей. По мере, того как растет влияние молодежного туризма, стартапы в этой сфере будут продолжать процветать, меняя будущее индустрии туризма и отдыха.

Литература

1. Ливингстон, Д. Как все начиналось. Apple, PayPal, Yahoo! И еще 20 историй известных стартапов глазами их основателей / Д. Ливингстон. – М.: Эксмо. – 2020. – 291 с.

2. Раева, И.В. Стартап: понятие, особенности, методы оценки / И.В. Раева – Текст: электронный // Имущественные отношения в РФ. – 2021. – № 6(237). – С. 45-55. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/startap-ponyatie-osobennosti-metody-otsenki/viewer (дата обращения 07.05.2024)

3. В 2023 г численность туристических поездок в России увеличилась на 17%. – Текст: электронный // РБК.ру : [сайт]. – URL: https://marketing.rbc.ru/articles/14660/. (дата обращения 07.05.2024)

4. Программа развития университета на 2021-2030 годы в рамках реализации программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030» – Текст: электронный // Севастопольский государственный университет: [сайт]. – URL: https://www.sevsu.ru/upload/iblock/23a/xmxtttc1tzzfof1xbjc724775ov58rdz.pdf (дата обращения 07.05.2024).

УДК 796.525:616-072.87

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

***Дектярев Владислав Сергеевич**, студент 4 курса направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*
***Жмурова Татьяна Анатольевна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»*
***Котченко Юрий Васильевич**, кандидат технических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»*
Email: Marshall_D@mail.ru

Аннотация. В статье описано влияние альпинизма на психофизиологическое состояние студентов Севастопольского государственного университета. Приведены статистические данные исследований, проведен сравнительный анализ полученных

констатирующих и контрольных показателей. Выявлены особенности психофизиологического состояния обследуемых, занимающихся экстремальными видами спорта.

Ключевые слова: психофизиологическое состояние, альпинистская деятельность, студенты, физическая рекреация, психофизическое состояние.

FEATURES OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF STUDENTS ENGAGED IN EXTREME SPORTS

***Vladislav Sergeevich Dektyarev**, 4th year student of the direction "Recreation and sports tourism" " Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*
***Zhmurova Tatyana Anatolyevna**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports*
***Kotchenko Yuri Vasilyevich**, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports*

Annotation. The article describes the influence of mountaineering on the psychophysiological state of students of Sevastopol State University. The statistical data of the studies are presented, a comparative analysis of the obtained ascertaining and control indicators is carried out. The features of the psychophysiological state of the subjects involved in extreme sports are revealed.

Keywords: psychophysiological condition, mountaineering, students, physical recreation, psychophysical condition.

Введение

Альпинизм – это вид спорта и активного отдыха, главной целью которого является восхождение на вершины гор. Альпинистская деятельность, осуществляется в уникальных климатогеографических условиях высокогорья, которые значительно отличаются от условий равнины [1], и обуславливает работу в экстремальной среде, тем самым определяя уровень высокой психологической напряжённости [4].

Так, по данным Ю. В. Байковского (2011) экстремальные виды спорта, в зависимости от особенностей деятельности и условий, в которых эта деятельность осуществляется, могут попадать сразу в несколько зон риска. Каждая зона риска характеризуется степенью психологической напряженности, которая, в свою очередь, определяют уровень экстремальности деятельности человека в объективно опасных условиях горной среды [3].

В работе Л. Г. Короля (2019) отмечается, что влияние экстремальных условий на деятельность человека происходит на различных уровнях, порождая целый комплекс изменений, прежде всего со стороны высшей нервной деятельности и анализаторов (органов чувств). Существенные изменения происходят в проявлении нервных процессов. Наблюдается уменьшение силы и подвижности нервных процессов, а также нарушение их равновесия. Кроме того, происходит торможение приобретенных навыков, затруднение в распределении и переключении внимания, возникают ошибки восприятия, нарушение моторики, которое выражается в общей мышечной скованности, треморе, нарушенной координации движений [2, 5, 6].

Актуальность проведения настоящего исследования определена популяризацией экстремальных видов спорта как активного вида отдыха и физической рекреации.

На основании вышеизложенного, целью данной работы стало определение особенностей психофизиологического состояния студентов, занимающихся альпинизмом на этапе начальной подготовки 2-го года обучения.

Исследование проводилось на базе «ЦФКиС» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет». В эксперименте принимали участие 11 студентов (мужчин), основной группы здоровья, в возрасте 18-20 лет, занимающихся альпинизмом на этапе начальной

подготовки 2-го года обучения. Педагогический эксперимент проводился в течение 25 недель и включал применение программы, направленной на оптимизацию психофизического состояния студентов в условиях экстремального вида деятельности – повышение уровня психофизических состояний и психических процессов посредством систематического использования специальных средств и методов подготовки.

Для достижения поставленной цели проводили исследование психофизиологического состояния обследуемых до начала (констатирующий этап) и по завершению (контрольный этап) эксперимента. Исследования проводили с применением аппаратно-программного комплекса «НС-ПсихоТест» (ООО «Нейрософт», Россия), при этом использовали методику «САН» (в адаптации А. Гончарова), методику «Теппинг-тест» (Е. П. Ильин), методику «Оценка внимания», методику «Оценка мышечной выносливости» и методику «Контактная координационометрия» [7].

Исследование проводилось в утренние часы, в состоянии относительного покоя, в условиях научной лаборатории психофизиологических и функциональных исследований, отвечающей требованиям безопасности во время выполнения исследовательских работ, этическим нормам и гуманности (Хельсинкская декларация, 2000 г., Директивы Европейского сообщества 86/609) и в соответствие с действующим СанПиН.

С помощью пакета стандартных статистических программ Statistica 6.0 выполнялась обработка накопленной базы данных с определением среднего арифметического (M), ошибки среднего значения (m). Для оценки достоверности различий между выборками использовали t-критерий Стьюдента.

Основная часть

Проведенное исследование с использованием психодиагностических методик характеризует психофизиологическое состояние студентов-альпинистов.

Анализ данных на констатирующем этапе исследования определил значительное снижение работоспособности обследуемых в 73% всех случаев. Фаза оптимальной работоспособности более продолжительна, чем фаза компенсированного утомления, что свидетельствует о слабой нервной системе. Выявлено, что мышечная выносливость обследуемых соответствует среднему уровню. При этом, концентрация и устойчивость внимания соответствует низким значениям показателей в 100% и 64% всех случаев, соответственно. Также в 100% случаев всех обследуемых, выявлена средняя частота и амплитуда тремора, средний уровень способности к координации движений, и в 73% случаев средний уровень сенсорного контроля над движениями. Кроме того, в 100% всех случаев обследования выявлена инертность нервных процессов обследуемых. Таким образом, степень точности движений, обследуемых в группе находится между низкой и средней.

Анализ данных проведенный по окончанию эксперимента (контрольный этап), определяющий функциональное состояние нервной системы и физической работоспособности выявил определённые особенности психофизиологического состояния обследуемых (табл. 1).

Так, значения показателей психоэмоционального исследования, полученные с использованием методики САН – самочувствие, активность, настроение (в адаптации А. Гончарова) определили улучшение текущей самооценки психоэмоционального состояния обследуемых на 27% ($0,05<p<0,01$), при этом изменения находятся в зоне неопределенности. Однако тенденции изменения показателей обуславливают улучшение социально-психологического климата в спортивной группе, что

предполагает доверительные отношения, высокую требовательность членов группы друг к другу, доброжелательную и деловую критику, удовлетворённость принадлежностью к коллективу.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика функционального состояния нервной системы и физической работоспособности обследуемых (n=11)

Методика	**Показатель**	**Значение**			
		Констатирующий этап		**Контрольный этап**	
		M	**m**	**M**	**m**
САН	Интегральный показатель (у.е.)	5,13	0,85	5,82	0,23
Теппинг-тест	Частота движений (Гц)	5,94	1,04	6,91	1,03
	Общее количество точек	176	27,73	210	30,52
Оценка внимания	Концентрация внимания (у.е.)	1,18	0,14	0,71*	0,15
	Устойчивость внимания (у.е.)	0,76	0,05	1,17*	0,31
	Коэффициент Уиппла	0,61	0,18	0,9*	0,03
Оценка мышечной выноси-вости	Левая рука (с)	27	3,27	36,3*	4,1
	Правая рука (с)	29	4,8	39,6*	4,11
Контактная координацио-нометрия	Среднее количество касаний в секунду	7,16	0,48	3,94*	0,91
	Средняя продолжительность касаний в секунду	0,24	0,04	0,13*	0,05
	Время прохождения лабиринта (с)	15	3	6*	1,13

Примечание: * отмечена достоверность различий при $p \leq 0,01$

Анализ полученных данных с применением методики теппинг-теста (Е. П. Ильин, 1972) определил повышение физической работоспособности и силы нервной системы. Так, в 73% ($0,05<p<0,01$) случаев всех обследуемых произошли положительные изменения, характеризующие в 46% случаев среднюю силу нервной системы, что определяет оптимальную работоспособность обследуемых и в 27% случаев сильную нервную систему, обуславливающую максимальную работоспособность. При этом в 27% всех обследуемых существенных изменений не выявлено и

соответствуют средне-слабой нервной системе, что характеризует умеренное снижение работоспособности обследуемых.

Исследуемые характеристики свойств внимания – концентрация и устойчивость – с использованием методики оценки внимания у обследуемых в 100% и 89% случаев всех обследуемых выявлены положительные изменения, соответственно. Так, в концентрации внимания 36% всех случаев определяются средними значениями показателя и в 64% высоким уровнем. Устойчивость внимания, характеризуется в 54% случаев средними значениями показателя и в 46% – высоким уровнем всех обследуемых. Кроме того, значения коэффициента точности Уиппла, соотносятся в 64% случаев со средними значениями и в 36% с высокими значениями всех обследуемых. Таким образом, полученные результаты характеризуют оптимальное развитие исследуемых свойств внимания для занимающихся альпинизмом.

Анализ показателей методики оценки мышечной выносливости, позволил сделать выводы о типологических особенностях нервной системы. Так, среднее время удержания 75% от максимального усилия на левой руке увеличилось на 26% и на 27% – на правой руке. При этом средний показатель мышечной выносливости увеличился на 23% и составил 89%, что указывает на высокий уровень мышечной выносливости, а также фаза оптимальной работоспособности стала менее продолжительна, чем фаза компенсированного утомления, что свидетельствует о сильной нервной системе.

Анализ полученных данных с применением методики контактной координационометрии определил в 82% случаев всех обследуемых снижение уровня тремора до низких значений и повышение способности выполнения плавных сложнокоординационных движений до высокого уровня. Также, отмечается в 73% случаев всех обследуемых повышение сенсорного контроля над движениями до высоких значений показателя. При

этом в 100% всех случаев обследования выявлена подвижность нервных процессов обследуемых. Таким образом, степень точности движений обследуемых в группе находится на высоком уровне.

Выводы

В ходе анализа данных о психофизиологическом состоянии организма студентов-альпинистов на констатирующем этапе исследования выявлено значительное снижение работоспособности, средний уровень мышечной выносливости, низкая концентрация и устойчивость внимания, а также недостаточная точность движений, находящаяся на уровне ниже среднего. Разработанная программа, применяемая в течение 25 недель, направленная на повышение уровня психофизических состояний и психических процессов посредством систематического использования специальных средств и методов подготовки, обуславливала высокий уровень физической работоспособности, мышечной выносливости, улучшение свойств внимания и повышение точности движений всех участников исследования.

Литература

1. Аленцев, И. Школа альпинизма: учебное пособие / И. Аленцев, Р. Брык. – М.: ФАР, 2017. – 388 с.

2. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина / Е. Ю. Андриянова. – М.: Юрайт, 2023. – 342 с.

3. Байковский, Ю. В. Принцип классификации горных видов спорта по степени экстремальности и психологической напряженности деятельности / Ю. В. Байковский // Спортивный психолог. – 2011. – №1(22). – С. 33-38.

4. Винокуров, В. К. Безопасность в альпинизме / В. К. Винокуров, А. С. Левин, И. А. Мартынов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 168 с.

5. Епифанов, В. А. Спортивная медицина / В. А. Епифанов. – 2-е изд., доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа. – 2019. – 536 с.

6. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности: учеб. пособие / Л. Г. Король; СибГУ им М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019 – 86 с.

7. Мантрова, И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова. – Иваново: Нейрософт, 2007. – 216 с.

УДК: 796

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ СПРИНТЕРОВ (ТРЕК) У ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ

Новикова Анастасия Валерьевна *студентка 4 курса направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия,*
Зверева Светлана Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», sev4s2018@yandex.ru*

Аннотация. Организационно-методические особенности развития скоростно-силовой выносливости у юношей 15-16 лет велосипедистов спринтеров на треке, имеют решающее значение для их спортивных результатов и развития. Это исследование направлено на анализ конкретных тренировочных стратегий и методик, направленных на повышение скоростно-силовой выносливости велосипедистов спринтеров (трек) у юношей 15-16 лет.

Ключевые слова: скоростно-силовая выносливость, велосипедист, спринтер, трек, юноши.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ENDURANCE OF CYCLISTS SPRINTERS (TRACK) FOR BOYS AGED 15-16

Novikova Anastasia Valeryevna *4th year student of the training area 44.03.01 Pedagogical education, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia,*

***Svetlana Nikolaevna Zvereva**, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of physical education and sports,*

Annotation. The organizational and methodological features of the development of speed and strength endurance in young men aged 15-16, cyclists and sprinters on the track, are crucial for their athletic performance and development. This study is aimed at analyzing specific training strategies and techniques aimed at improving the speed and strength endurance of sprinter cyclists (track) in young men aged 15-16 years.

Keywords: speed and strength endurance, cyclist, sprinter, track, boys.

Введение

Скоростно-силовая выносливость представляет собой один из важнейших фактор, обеспечивающий успешное освоение тактико-технических составляющих основу соревновательной деятельности действий, велосипедиста спринтера.

Актуальность исследования развития скоростно-силовой выносливости у юных велосипедистов спринтеров крайне важна. В этом возрасте велосипедисты находятся на начальном этапе своего спортивного развития, и именно в данный период они формируют основные физические способности и навыки, которые будут иметь решающее значение для дальнейшего успеха в спорте.

Развитие скоростно-силовой выносливости особенна важна в велоспорте на треке, где основными задачами спринтеров являются достижение максимальной скорости в течение короткого времени и сохранение этой скорости на протяжении всего соревнования. Исследования в этой области позволяют установить оптимальные методы тренировок, которые будут способствовать развитию выносливости и улучшению спортивных результатов юных велосипедистов спринтеров [2].

Проблема развития скоростно-силовой выносливости велосипедистов спринтеров нашла отражение в научных трудах таких авторов как В.А. Агасьян, М.В. Арансон, Д.Ю. Бравая, Б.А. Васильев, И.Ю. Горская, А.С. Кариаули, И.А. Кавун, А.А. Капустин, М.М. Ковылин, С.М. Минаков, Л.Н. Овчаренко, А.А. Передельский, А.С. Пушкин, В.Н. Попков, Г.Р. Сайджухин, О.В. Тупоногова и других.

Основная часть

Развитие скоростной-силовой выносливости имеет решающее значение для велосипедистов спринтеров (трековых) в возрастной группе 15-16 лет. Этот возрастной диапазон представляет собой критический период для физического развития и улучшения спортивных результатов. Для повышения скоростной-силовой выносливости юных велосипедистов необходима комплексная программа тренировок, адаптированная к их конкретным потребностям [4].

В переходный период для юных велосипедистов, когда они переходят в серьезный спорт и участвуют в сложных соревнованиях на общественном уровне, физическая и психологическая подготовка имеет решающее значение. Развитие скоростно-силовых способностей играет ключевую роль в подготовке этих спортсменов для успешных выступлений на велогонках сразу же начиная с таких больших расстояний, как 10, 20 километров и более [1].

Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей становится ключевым фактором для достижения высоких результатов в велосипедных гонках среди юных спортсменов. Наряду с этим, также важная роль отводится психологической прочности и волевым качествам, поскольку соревнования на большой дистанции требуют от спортсменов большой выносливости и внутренней силы [3].

Исследование организационно-методологических особенностей развития скоростно-силовой выносливости велосипедистов спринтеров

(трек) у юношей 15-16 лет позволило получить ценную информацию об эффективных подходах к тренировкам для этой конкретной группы. После проведения детального анализа стратегий и методик тренировок можно проследить следующее:

– Индивидуальные программы тренировок. Важно разрабатывать индивидуальные программы тренировок, которые учитывают конкретные потребности и возможности велосипедистов юношей в возрасте 15-16 лет. При планировании тренировок следует учитывать такие факторы, как физическое развитие, опыт тренировок и поставленные цели.

– Прогрессивные и разнообразные методы тренировок. Сочетание различных методов тренировок, включая спринтерские упражнения, силовые тренировки с отягощениями и интервальные тренировки, имеет решающее значение для развития скоростной и силовой выносливости у юных трековых велосипедистов спринтеров. Для обеспечения постоянного совершенствования рекомендуется прогрессивный подход к интенсивности и объему тренировок.

Включение силовых упражнений, таких как приседания, выпады, становая тяга и плиометрические упражнения, может помочь улучшить мышечную силу. Выполнение интервальных спринтерских тренировок может повысить анаэробную мощность и скоростную выносливость. Длительные пробежки на выносливость с умеренной интенсивностью могут улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и общую выносливость. Плиометрические упражнения, такие как прыжки в бокс, прыжки с разбега и взрывные отжимания, могут повысить взрывную силу и быстрое ускорение.

– Профилактика травматизма. Учитывая динамичный характер соревнований по велоспорту (спринту), стратегии профилактики травматизма должны быть приоритетными в программе тренировок. Правильные процедуры разминки, охлаждения и восстановления, а также

отработка техники могут помочь снизить риск травм и обеспечить долгосрочное спортивное развитие.

– Питание, водный баланс и восстановление. Роль правильного питания и адекватного восстановления в поддержании прогресса в тренировках трудно переоценить. Подчеркивание важности сбалансированного питания, водного баланса и отдыха имеет важное значение для поддержания физических нагрузок, предъявляемых к молодым велосипедистам в возрастной группе 15-16 лет.

– Долгосрочное развитие. Хотя краткосрочные цели в достижении результатов важны, основное внимание также следует уделять долгосрочному развитию юных спортсменов. Создание прочного фундамента для развития скорости и силовой выносливости с помощью структурированных тренировочных программ может заложить основу для дальнейшего успеха в спорте.

Выводы

В целом, исследование подчеркивает важность организованных и методических подходов к тренировкам в повышении скоростно-силовой выносливости спринтеров-велогонщиков на треке в возрасте 15-16 лет. Внедряя комплексную тренировочную программу, учитывающую скоростные, силовые, выносливые и психические аспекты выступлений, тренеры могут помочь юным велосипедистам-спринтерам в возрасте 15-16 лет полностью раскрыть свой потенциал и преуспеть в соревнованиях по велоспорту на треке.

Литература

1. Васильев, Б.А. Методика силовой подготовки велосипедистов / Б.А. Васильев, С.М. Минаков. – М.: Велосипедный спорт. Ежегодник, 2018. – 77 с.

2. Захаров, А.А. Современные подходы к оценке эффективности техники педалирования в велосипедном спорте и триатлоне / А.А. Захаров,

Е.Ю. Федорова, А.Ю. Казаков, А.Ю. Бородавкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №2. – С. 90-92.

3. Капустин, А.А. Методика совершенствования общей выносливости спортсменов 14-16 лет, специализирующихся в велоспорте-шоссе / А.А. Капустин, С.М. Кавун // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – №1. – С. 31-32.

4. Савицкий, В.С. Физиологическое обоснование построения тренировочного процесса спортсменов спринтерских гонок велоспорта на треке / В.С. Савицкий, К.М. Хамчиев // Биология и интегративная медицина. 2021. – №6 (53). – С. 90-96.

УДК: 796.011

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ

***Маюрова Инна Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт, **Свириденко Дарья Игоревна,** студент 4 курса направления подготовки 49.03.03 «РиСОТ», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» г. Севастополь, Россия*
swimscience@rambler.ru

Аннотация: Вопросы поиска новых средств рекреации становятся все более актуальными в связи с положительным влиянием природного окружения на самочувствие человека – улучшением его эмоционального состояния, снятием психологического напряжения. Механизмы притяжения городского населения к природе и оздоровительный эффект природной среды обусловлены генетически, что находит подтверждение в современных исследованиях. В статье представлены результаты эффективности разработанного комплекса средств с использованием

элементов скандинавской ходьбы в рекреационных условиях женщин 30-40 лет. Выявлена положительная динамика.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, рекреационное воздействие, психоэмоциональное состояние, исследование.

THE INFLUENCE OF NORDIC WALKING ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WOMEN AGED 30-40 YEARS

***Mayurova Inna Alexandrovna**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports **Sviridenko**, **Daria Igorevna**, 4th year student of the training direction 49.03.03 "RiSOT", Federal State Educational Institution of Higher Education "Sevastopol State University" Sevastopol, Russia*

Abstract: The issues of searching for new means of recreation are becoming more and more relevant in connection with the positive influence of the natural environment on human well–being - improving his emotional state, relieving psychological stress. The mechanisms of attraction of the urban population to nature and the health effect of the natural environment are genetically determined, which is confirmed in modern research. The article presents the results of the effectiveness of the developed complex of tools using elements of Scandinavian walking in the recreational conditions of women aged 30-40 years. A positive trend has been revealed.

Keywords: Nordic walking, recreational impact, psychoemotional state, middle-aged women, research.

Введение

В условиях быстрого ритма жизни, напряженного графика работы, сидячего образа жизни, в состоянии постоянного стресса одной из наиболее важных задач человека является сохранение как физического, так и психоэмоционального здоровья. Женщины среднего возраста наиболее подвержены постоянному стрессу в попытках одновременно преуспеть как

в семейной жизни, так и в карьере. При этом очень часто в этом возрасте женщины сталкиваются с кризисом, который непременно накладывает свой отпечаток. Женщина все чаще анализирует свое прошлое, задумывается о том, куда идти дальше. Так же с возрастом постепенно происходит снижение физических сил и привлекательности. Все это отрицательно влияет на психоэмоциональное состояние [1]. Именно поэтому важно разбавлять свою рутину, включая в нее физическую активность в свое удовольствие. Говоря о физической активности, мы подразумеваем не обычные тренировки в зале, а физическую рекреацию, включающую в себя намного больше положительных аспектов для оздоровления как физической составляющей, так и психоэмоциональной [3, 4].

В настоящее время все больше женщин обращают внимание на свое здоровье и фитнес, а скандинавская ходьба становится все более популярной формой физической активности, предоставляющей возможность не только заняться спортом, но и провести время на свежем воздухе, насладиться природой и улучшить свое психологическое состояние [1, 3].

Цель исследования – повышение благоприятного уровня психоэмоционального состояния женщин 30-40 лет на основе использования элементов скандинавской ходьбы.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Данное исследование проводилось на базе Международной студии растяжки и балета «LEVITA» в г. Севастополь в период с октября 2023 года по май 2024 года для решения поставленных задач в исследовании принимала участие одна экспериментальная группа женщин 30-40 лет, состоящая из 10 человек.

Основная часть

Мониторинг психоэмоционального состояния проводился, используя опросник САН, Шкалу тревоги Спилбергера-Ханина и Полный цветовой тест Люшера.

Результаты исследования, проведенного в начале эксперимента свидетельствуют о том, что уровень психоэмоционального состояния женщин 30-40 лет находится в диапазоне низкого уровня, а также о преобладании высокого уровня тревожности.

С целью повышения благоприятного уровня психоэмоционального состояния были разработаны 5 комплексов средств с использованием элементов скандинавской ходьбы (рисунок 1). Количество упражнений за одно тренировочное занятие, дозировка, интенсивность и последовательность определялась тренером, в соответствии с задачами занятия.

Мероприятия проводились один раз в неделю, продолжительностью два академических часа (90 мин) в парковых зонах г. Севастополя в течении 6 месяцев.

Комплекс упражнений №1 «Обучающий блок» состоял из упражнений, направленных на ознакомление с техникой скандинавской ходьбы. В комплексах упражнений №2 и №3 «ОРУ без палок и с палками» использовались упражнения, направленные на всестороннее развитие организма женщин. В комплекс упражнений №4 «Дыхательные упражнения» вошли упражнения, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры и активизации работы внутренних органов и систем. Комплекс №5 «Скандинавская ходьба» состоял из непосредственно скандинавской ходьбы разной интенсивности и продолжительности.

Рисунок 1 – Содержание комплекса средств рекреационной направленности для женщин 30-40 лет

С целью проверки эффективности предложенного комплекса средств с использованием элементов скандинавской ходьбы был проведен педагогический эксперимент (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели уровня психоэмоционального состояния женщин 30-40 лет на протяжении эксперимента

Показатели		Этап	ЭГ (n=10)
			$\overline{x} \pm \boldsymbol{m}$
Методика САН	Самочувствие, баллы	до	4,0 ± 0,09
		после	**6,3 ± 0,11***
	Активность, баллы	до	3,8 ± 0,19
		после	**6,3 ± 0,10***
	Настроение, баллы	до	4,1 ± 0,14
		после	**6,3 ± 0,10***
Методика самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина	Ситуативная тревожность, баллы	до	49,2 ± 2,18
		после	**24,2 ± 0,87***
	Личностная тревожность, баллы	до	46,9 ± 2,42
		после	**26,6 ± 0,91***
Цветовой тест Люшера	Тревожность, баллы	до	9,0 ± 0,56
		после	**1,2 ± 0,36***

* - достоверные различия, при уровне значимости $p \leq 0,05$

Данные таблицы свидетельствуют о достоверном улучшении всех показателей у женщин экспериментальной группы. Так, показатель

самочувствия, как система субъективных ощущений, которая свидетельствует о той или иной степени физиологической и психологической комфортности, по окончанию исследования в среднем улучшилось на 2,3 балла (58%). У женщин, состоящих в экспериментальной группе изменения носили выраженный характер, до начала исследования среднегрупповой показатель самочувствия составлял 4,0 балла, к концу исследования увеличился до 6,3 баллов.

Как известно, самочувствие напрямую взаимосвязано с настроением, что и подтверждают результаты тестирования [2]. Настроение занимающихся в среднем повысилось на 2,2 балла (54%). До начала исследования средний показатель настроения составлял 4,1 балла, к концу исследования средний показатель увеличился до 6,3 баллов.

Активность повысилась на 2,5 балла (66%), что так же является положительным результатом. До начала исследования средний показатель активности составлял 3,8 балла, к концу исследования увеличился до 6,3 баллов.

Таким образом, показатели САН в экспериментальной группе значительно возросли с начала эксперимента, так же среднее значение всех трех показателей сровнялось, что говорит о благоприятном уровне психоэмоционального состояния женщин. По нашему мнению, резкий скачок всех показателей САН обусловлен коротким стажем и отсутствием «тренированности». Предполагается, что в дальнейшем, при продолжении занятий женщины будут иметь стабильно высокие и устойчивые показатели самочувствия, активности и настроения вне тренировочного процесса.

При анализе показателей Шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности зафиксировано, что результаты ситуативной тревожности у женщин, состоящих в экспериментальной группе снизились на 51%, следовательно, они находятся в диапазоне низкого уровня ситуативной тревожности.

Среднегрупповой показатель личностной тревожности в экспериментальной группе снизился на 43%. Таким образом, 90% женщин по окончанию эксперимента находятся в диапазоне низкого уровня личностной тревожности, 10% остаются в диапазоне среднего уровня. Данные результаты можно объяснить тем, что личностную тревожность, являющуюся скорее устойчивой характеристикой человека, скорректировать немного сложнее, чем ситуативную.

По результатам анализа показателей Цветового теста Люшера уровень тревожности в ЭГ снизился на 87%, указывая на незначительную тревожность.

Таким образом, результаты формирующего эксперимента оценки уровня психоэмоционального состояния женщин 30-40 лет, свидетельствуют об эффективности предложенных комплексов средств с использованием элементов скандинавской ходьбы, направленных на повышение благоприятного уровня психоэмоционального состояния.

Выводы

Проведенное исследование подтверждает необходимость использования средств рекреации в процессе жизнедеятельности женщин, переживающих кризис середины жизни, в условиях тренировочного процесса. Разработанный комплекс средств способствует повышению благоприятного уровня психоэмоционального состояния и снижает тревожность, доказательством чего являются положительные изменения исследуемых показателей за время педагогического эксперимента.

Литература

1. Бугаец, Я.Е. Влияние занятий по программе Zumba Fitness на психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста / Я.Е. Бугаец, Л.В. Катрич, З.М. Горшанова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №1. – С.168-169.

2. Доскин, В.А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. –№ 6. – С. 141–145.

3. Кириченко, А.Ю. Влияние занятий хатха-йогой и пранаямой на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние женщин 30-40 лет / А.Ю. Кириченко, В.М. Шевченко, А.В. Воронков, Е.А. Бражник // StudNet. – 2021. – №2. – С. 38-41.

4. Маюрова, И.А. Анализ физического состояния студентов первого курса нефизкультурных направлений подготовки / И.А. Маюрова, Н.С. Бутыч, В.А. Малокостов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №5 (207). – С. 274-277.

УДК: 769.612.004.416.3.796.5

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

***Токмаков Дмитрий Валериевич**, студент, Севастопольский государственный университет. dima_tokmakov2003@mail.ru,*
***Жмурова Татьяна Анатольевна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», Севастопольский государственный университет yahont17@mail.ru*

Аннотация: Актуальность проведения настоящего исследования определяет необходимость оценки эффективности разработанной методики повышения приспособительных возможностей организма в условиях аэробной нагрузки. В исследовании приняли участие 2 группы юношей (контрольная и экспериментальная), в каждой группе по 10 человек. Контрольная группа занималась общей физической подготовкой, экспериментальная по разработанной методике повышения приспособительных возможностей. Для оценки эффективности применяемой методики был проведен пеший поход протяженность 18 км

для оценки эффективности применяемой методики в условиях нагрузки относительно общей физической подготовки.

Ключевые слова: студенты, приспособительные возможности, методика, спирометрия, вариабельность ритма сердца, экспресс-метод.

THE EFFECTIVENESS OF THE METHOD OF INCREASING THE ADAPTIVE CAPABILITIES OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM OF THE BODY

Dmitry Valerievich Tokmakov, *student, dima_tokmakov2003@mail.ru , Sevastopol State University.*
Zhmurova Tatyana Anatolyevna, *Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, yahont17@mail.ru , Sevastopol State University*

Abstract: The relevance of this study determines the need to evaluate the effectiveness of the developed methodology for increasing the adaptive capabilities of the body in conditions of aerobic exercise. The study involved 2 groups of young men (control and experimental), with 10 people in each group. The control group was engaged in general physical training, experimental according to the developed method of increasing adaptive capabilities. To assess the effectiveness of the applied technique, an 18 km hiking trip was conducted to assess the effectiveness of the applied technique under stress conditions relative to general physical fitness.

Keywords: adaptive capabilities, experiment, technique, spirometry, heart rate variability, express method.

Введение

По мнению Черкасовой М.А. (2023) треть всех жителей Земли старше 15 лет ведут малоактивный образ жизни [7]. В настоящее время одним из способов решения проблемы малоподвижного образа жизни является спортивно-оздоровительный туризм [1, 2]. Но для получения положительных результатов в состоянии функциональных систем организма

необходимо соблюдать определенные правила при занятиях физической активностью. Для реализации цели работы была разработана методика повышения приспособительных возможностей организма.

Настоящие исследования проводились на базе Севастопольского государственного университета, в условиях научной лаборатории психофизиологических и функциональных исследований, отвечающей требованиям безопасности во время выполнения исследовательских работ и действующим СанПиН, в котором принимали участие 20 студентов (21,2±0,5 лет), основной группы здоровья, в случайном порядке разделенных на две группы, экспериментальная (n=10) и контрольная (n=10), в зависимости от содержания неорганизованной формы занятий по физической культуре. Перед началом эксперимента, обследуемые прошли ряд исследований кардио-респираторной системы: спирометрия, измерение вариабельности ритма сердца, для анализа полученных данных использовали методы математической статистики.

Педагогический эксперимент продолжительностью 18 недель, включал организованную и неорганизованную форму занятий по физической культуре. Все участники (n=20) эксперимента три раза в неделю занимались физической культурой, два занятия из которых приходится на элективные курсы по физической культуре и спорту, профиль: скалолазание.

Для обследуемых контрольной группы неорганизованная форма занятию физической культурой включала упражнения общей физической подготовки, продолжительностью 90 минут, один раз в неделю. Для обследуемых экспериментальной группы применялась методика повышения адаптационных возможностей организма в условиях физической нагрузки. Методика включает занятия рекреационным скалолазанием, состоящее из подготовительной (общей суставной разминки, специальных беговых упражнений [5] и дыхательной гимнастики [4]), основной (силовая подготовка, дыхательные упражнения, преодоление

искусственного рельефа) и заключительной части (дыхательная гимнастика, нейромышечная релаксация [5]). Занятия проходили один раз в неделю продолжительностью 90 минут.

С целью определения эффективности примененной методики был проведен однодневных пеший поход протяженностью 18 км, с нагрузкой умеренной мощности.

Исследования функционального состояния кардио-респираторной системы и адаптационно-приспособительных реакций организма студентов в условиях физической нагрузки проводили до начала (фоновые значения) и по завершению проведения эксперимента (контрольные значения) с применением аппаратно-программных комплексов «Поли-Спектр.NET» с кардиорегистраторомПоли-Спектр-8/ЕХ (ООО «Нейрософт», г. Иваново) и «Валента» (г. Санкт-Петербург, Россия), по общепринятым методикам. С целью определения типологических особенностей регуляции сердечного ритма применяли экспресс-метод [6], с анализом следующих показателей – вариационный размах кардиоинтервалов (MxDMn, с), стресс-индекс (SI, у.е.), и «очень» низкочастотной составляющей спектральной мощности (VLF, мс). Регистрация ЭКГ во II стандартном отведении и определение показателей вариабельности сердечного ритма, проводилась лежа на спине, после 5 минут отдыха, в качестве функциональной нагрузки, проводили клиноортостатическую пробу в течение 10 минут. До начала проведения эксперимента у всех обследуемых студентов определяли длину и массу тела, среднегрупповое значение которых составили 177,2 ±1,3 см и 78,2 ± 0,4 кг соответственно.

С помощью пакета стандартных статистических программ Statistica 6.0 выполнялась обработка накопленной базы данных с определением среднего арифметического (M), стандартной ошибки (m). Для оценки достоверности различий использовались стандартные значения критерия t Стьюдента.

Основная часть

На констатирующем этапе исследования показатели респираторной системы обследуемых соответствовали умеренному снижению (Клемент Р.Ф. и соавт., 1986; Клемент Р.Ф., Зильбер Н.А., 1994) характерной для данного возрастного периода, что обуславливает снижение вентиляторной функции, бронхиальной проходимости, системы внешнего дыхания и возможности дыхательной мускулатуры в условиях физической нагрузки (Н. В. Федоров, 2011). Анализ значений показателей вариабельности ритма сердца на начальном этапе исследования (экспресс-метод, Шлык Н.И 2022) выявил, что обследуемые имеют вегетотип с умеренным преобладанием автономного контура регуляции с оптимальным состоянием автономного контура, соответствующего нижней границе.

Методика повышения приспособительных возможностей организма в условиях нагрузки умеренной мощности обуславливает расширение функциональных резервов организма и повышение функционального состояния кардио-респираторной системы. Так, анализ значений фоновых показателей респираторной системы обследуемых выявил соответствие физиологической норме, характерной для данного возрастного периода обследуемых. В свою очередь, анализ значений показателей вариабельности ритма сердца экспресс-методом у обследуемых выявил вегетотип с умеренным преобладанием автономного контура регуляции с оптимальным состоянием автономного контура, соответствующего средней границе.

Таким образом, анализ значений начальных и фоновых показателей кардио-респираторной системы выявил тенденцию к повышению адаптационно-приспособительных возможностей организма обследуемых контрольной и экспериментальной групп на основании применения средств физической культуры, методики повышения приспособительных возможностей организма (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Показатели кардио-респираторной системы обследуемых констатирующего этапа, фоновые и контрольные значения показателей контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) групп в покое

Показатель	Значения показателей на констатирующем этапе (n=20)	Фоновые контрольной группы (n=10)	Фоновые экспериментальной группы (n=10)
ЖЕЛ, (л)	4,69 ± 0,92	5,34±086**	5,85±0,92***
РО вд, (л)	2,42 ± 0,90	2,01±0,77***	2,10±0,80**
РО выд, (л)	1,45 ± 0,59	2,40±0,63***	2,61±0,60***
ДО, (л)	0,82 ± 0,44	0,93±0,41	1,14±0,45***
ФЖЕЛ, (л)	5,36±0,73	5,78±0,94	6,12±0,89**
ЧДД, цикл/мин	17,3±1,8	16,21±1,65	15,30±1,72**
ОФВ 1, (л)	4,48±1,25	4,65±1,36	4,93±1,45**
ПОС, (л/с)	4,91±1,44	5,92±1,54***	6,68±1,62***
МОС $_{25}$, (л/с)	4,23±0,36	4,94±0,25**	5,43±0,34***
МОС $_{50}$, (л/с)	4,32±0,45	4,85±0,39**	5,59±0,41***
МОС $_{75}$, (л/с)	2,86±0,3	3,75±0,41***	4,63±0,47***
МОД, л/мин	14,1±0,6	15,07±0,4	17,4±0,3***
VLF ($мс^2$)	955,09±521,93	726,04±380,10	570,02±0,14***
MxDMn (с)	0,35±0,10	0,39±0,12	0,45±0,14***
SI (у.е.)	102,99±31,84	94,8±30,71	88,10±25,61***

Примечание: M — среднее значение показателя; m — ошибка среднего значения; * - достоверность значений $p \leq 0,05$; ** - достоверность значений $p \leq 0,01$; *** - достоверность значений $p \leq 0,001$

Анализ контрольных значений показателей респираторной системы экспериментальной группы выявил улучшение вентиляторной функции. Так, показатель ЖЕЛ увеличился на 24% ($p \leq 0,001$), что составил 106 % должного значения. Вместе с тем, определено повышение бронхиальной проходимости на уровне средних бронхов 29% ($p \leq 0,001$), повышение мощности силы дыхательной мускулатуры, что отразилось в показателе $ОФВ_1$. Так, значение показателя достигло 4,93±1,45, что на 10% выше значений констатирующего этапа (см. Таблицу 2). Анализ фоновых значений показателей вариабельности ритма сердца характеризовал у всех обследуемых вегетотип с умеренным преобладанием автономного контура регуляции, при этом, для контрольной группы определена средняя граница

и верхняя граница оптимального состояния автономного контура регуляции характерна для экспериментальной группы (см. Таблицу 1).

С целью определения эффективности разработанной методики повышения приспособительных возможностей организма в условиях аэробной нагрузки умеренной мощности педагогический эксперимент включал однодневный пеший поход, протяженностью 18 км, в котором принимали участие обследуемые контрольной и экспериментальной группы. Как известно, физическая нагрузка оказывает значительные влияние на все системы организма человека, обуславливая мобилизацию функциональных систем организма, что приводит к стимуляции адаптационных процессов [3]. Так, в настоящих исследования определено повышение возможностей приспособительных реакций кардио-респираторной системы в условиях нагрузки умеренной мощности, что обусловлено расширением функциональных резервов и повышением функционального состояния обследуемых экспериментальной группы относительно группы контроля (см. Таблицу 2).

Так, у обследуемых контрольной группы значение показателя вариационного размаха кардиоинтервалов обуславливает повышение степени напряжения регуляторных систем, относительно экспериментальной группы. При этом, значение показателя «очень» низкочастотной составляющей спектра характеризует состояние психоэмоционального напряжения в условиях физической нагрузки умеренной мощности (Хаспекова Н.Б., 1996).

Вероятно, повышение приспособительных возможностей кардио-респираторной системы обследуемых экспериментальной группы обусловлен включением дыхательной гимнастики, упражнений нейромышечной релаксации, что в сочетание с силовыми и специально-беговыми упражнениями, обуславливают потенциирование влияния средств

физической культуры разработанной методики на функциональные системы организм обследуемых.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика значений показателей кардио-респираторной системы обследуемых контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) групп в условиях аэробной нагрузки умеренной мощности

Показатель	Контрольные контрольной группы (n=10)	Контрольные экспериментальной группы (n=10)
ЖЕЛ, (л)	4,59±0,84	5,00±0,92
РО вд, (л)	1,71±0,75	1,95±0,80**
РО выд, (л)	2,04±0,73	2,24±0,47
ДО, (л)	0,76±0,52	0,91±0,35**
ФЖЕЛ, (л)	4,76±0,93	5,15±0,80
ЧДД, цикл/мин	19,44±1,70	17,83±1,92
ОФВ 1, (л)	4,12±1,53	4,59±1,76**
ПОС, (л/с)	5,42±1,46	5,89±1,63
МОС $_{25}$, (л/с)	4,31±0,27	4,75±0,38
МОС $_{50}$, (л/с)	4,15±0,36	4,96±0,68**
МОС $_{75}$, (л/с)	3,10±3,45	4,15±0,29***
МОД, л/мин	14,77±0,8	16,22±0,5
VLF (мс^2)	438,43±245,16	784,41±170,60***
MxDMn (с)	0,33±0,11	0,36±0,90
SI (у.е.)	138,61±34,56	101,41±30,65***

Примечание: M — среднее значение показателя; m — ошибка среднего значения; * - достоверность значений $p \leq 0,05$; ** - достоверность значений $p \leq 0,01$; *** - достоверность значений $p \leq 0,001$

Выводы

Таким образом, для обследуемых экспериментальной группы явилось повышение возможностей адаптационно-приспособительных реакций кардио-респираторной системы, что обусловлено повышением вентиляторной функции легких, увеличением мощности силы дыхательной мускулатуры и бронхиальной проходимости, увеличением вариационного размаха кардиоинтервалов и снижением напряжения регуляторных систем, относительно группы контроля.

Литература

1. Горшков, И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И. Д. Горшков. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 60 с.

2. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46. – С.412 – 415.

3. Платонов, В.Н. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – №1. – С.29-47.

4. Методика тренинга полноты внимания для спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе: методические рекомендации / С.М. Рябцев, А.Л. Корепанов, О.Н. Кажарская, Т.А. Жмурова; Севастопольский государственный университет, кафедра «Физвоспитание и спорт». – Севастополь : СевГУ, 2021. – 88 с.

5. Шаратских, А.Ю. Особенности специальной физической подготовки спортсменов-скалолазов на тренировочном этапе (углубленной специализации) /А.Ю. Шаратских, И.И. Богатова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №2. – С. 283 – 288.

6. Шлык, Н. И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе / Н. И. Шлык. – Ижевск.: Удмуртский университет, 2022. – 80 с.

7. Черкасова, М. А. Перспективы развития физической культуры и спорта в современной образовательной экосистеме / М. А. Черкасова // Гуманитарный научный журнал. – 2023. – № 3-1. – С. 52-55.

УДК 796; 004

ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, МОТИВИРУЮЩИХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аноко Нина Владимировна, *студентка 3 курса направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия, nina.anoko18@gmail.com,* ***Сеит-Умеров Эдем Айдерович,*** *студент 3 курса направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия, seitumerovedem5@gmail.com,* ***Зверева Светлана Николаевна****, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», sev4s2018@yandex.ru*

Аннотация. Статья посвящена исследованию у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом с помощью анкетирования.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов первого курса должна быть разносторонней и включать осознание необходимости занятий физкультурой и спортом, понимание их психологической составляющей, а также развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование волевых, моральных и умственных качеств, соблюдение санитарно-гигиенических правил и формирование здоровых привычек.

Одной из причин низкой двигательной активности студентов 1 курса Гуманитарно-педагогический институт сталкивается с проблемой отсутствия мотивационно-ценностных ориентиров, которые определяют необходимость ежедневных физических упражнений. Эти ориентиры основаны на мотивах, связанных с занятиями физической культурой и спортом, а также на интересах студентов.

Цель исследования состояла в оценке мотивации к занятиям физической культуре и спортом у студентов первого курса Гуманитарно–

педагогического института Севастопольского государственного университета.

В исследовании приняли участие 71 студент первого курса обучения. В результате исследования мы выявили основную проблему – большая общая нагрузка на учёбе или на работе.

Ключевые слова: студенты, мотивация, занятия физической культурой и спортом, физические упражнения.

THE STUDY OF THE FACTORS MOTIVATING FIRST-YEAR STUDENTS OF THE HUMANITARIAN PEDAGOGICAL INSTITUTE TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Nina Vladimirovna Anoko, *3rd year student of the training Area 44.03.01 Pedagogical education, Sevastopol state university, Sevastopol, Russia,* ***Edem Aiderovich Seit-Umerov,*** *3rd year student of the training Area 44.03.01 Pedagogical education, Sevastopol state university, Sevastopol, Russia,* ***Svetlana Nikolaevna Zvereva****, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of physical education and sports,*

Abstract. The article is devoted to the study of students' motivation to engage in physical culture and sports through a questionnaire.

The organization of physical education and recreation activities of first-year students should be versatile and include awareness of the need for physical education and sports, understanding their psychological component, as well as the development of physical qualities, health promotion, the formation of volitional, moral and mental qualities, compliance with sanitary and hygienic rules and the formation of healthy habits.

One of the reasons for the low motor activity of 1st year students, the Humanitarian Pedagogical Institute is faced with the problem of the lack of motivational and value orientations that determine the need for daily physical exercises. These guidelines are based on motives related to physical education and sports, as well as on the interests of students.

The purpose of the study was to assess the motivation for physical education and sports among first–year students of the Humanitarian Pedagogical Institute of Sevastopol State University.

71 first-year students took part in the study. As a result of the research, we have identified the main problem – a large overall workload at school or at work.

Keywords: students, motivation, physical education and sports, physical exercises.

Введение

Одно из направлений нашей работы - изучение факторов, которые повышают мотивацию студентов первого курса к занятиям физической культурой и спортом. Эта мотивация складывается из личных стимулов, направленных на поддержание хорошей физической формы и работоспособности.

Позитивное отношение к физической активности обусловлено внутренней мотивацией, которая появляется при совпадении желаний и целей человека. Внутренняя мотивация тесно связана с удовольствием от самого процесса выполнения физических упражнений. [1].

Внутренняя мотивация является отражением интереса к физической активности. Когда человек достигает своих целей и задач, то он радуется результатам, успех воодушевляет его, и он проявляет инициативу в продолжении занятий. Это развивает интерес к занятиям и укрепляет внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация также возникает, когда человек получает удовольствие от самого процесса тренировки, общение с тренером-преподавателем и другими участниками занятия. [2].

Основная цель исследования заключается в предоставлении студентам возможности выбрать вид спорта путем анкетирования. Благодаря анализу результатов студенты смогут выбрать подходящий вид

спорта для занятий в университете и развить интерес к физической активности.

В связи с этим, одна из главных задач в процессе обучения в университете – помочь студентам выбрать подходящий вид физической активности, чтобы повысить их мотивацию к занятиям физкультурой и спортом.

Целью проводимого нами исследования стала оценка уровня мотивации к занятиям спортом и физической культурой среди студентов первого курса, обучающихся в Гуманитарно-педагогическом институте Севастопольского государственного университета, а также формирование перечня спортивных специализаций, доступных для освоения в рамках университетской среды.

Основная часть

Чтобы достичь этой цель, мы использовали такие методы исследования: изучили научно-литературные источники, провели педагогическое тестирование (анкетирование) и применили методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Севастопольского государственного университета» (СевГУ) в 2023-2024 учебном году. В исследовании приняли участие 71 студент первого курса Гуманитарно-педагогического института СевГУ.

В результате проведенного исследования в первом семестре 2023-2024 учебного года был проведен статистический анализ полученных данных с целью определения уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом в Гуманитарно-педагогического института.

Проанализировав полученные результаты, мы получили следующие данные.

На первый вопрос «Нравится ли Вам заниматься физической культурой?» большинство студентов (73,2%) положительно относятся к

занятиям физкультурой, в то время как меньшинство (26,8%) дали отрицательный ответ.

Второй вопрос касался необходимости физической культуры как обязательного предмета в учебной программе. Положительно не него ответило 40,8% студентов, 40,8% высказались против, а еще 18,3% заняли нейтральную позицию.

На третий вопрос о причинах недовольства занятиями физкультурой 7% участников опроса указали на недостатки учебного плана, 8,5% отметили проблемы со спортивным оборудованием и раздевалками, 16,9% заявили об отсутствии интереса к предмету, 32,2% посчитали учебную нагрузку слишком высокой, а 54,9% сообщили, что им нравятся занятия физкультурой.

На четвёртом вопросе: «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями во внеучебное время?» - выяснилось, что 64,8 % занимаются самостоятельно, а 35,2 % — нет.

На пятый вопрос: «Если Вы занимаетесь во внеучебное время, то сколько часов в неделю?» - большинство студентов (70,4 %) тратят менее шести часов в неделю, что не соответствует требованиям двигательного режима.

На шестой вопрос «Как относится Ваше близкое окружение (родители, друзья) к занятиям физической культурой?» - большинство (71,8%) опрошенных студентов считают физическую активность необходимой и положительно относятся к занятиям спортом. Однако некоторые (28,2%) не имеют чёткого мнения по этому вопросу.

Ответы студентов первого курса на седьмой вопрос о препятствиях для самостоятельных занятий физической культурой распределились следующим образом: 4,2% не знают, с чего начать и где заниматься; 9,9% не могут преодолеть себя, хотя понимают необходимость занятий; 11,3% считают, что для занятий нужно слишком много денег; 25,4% ссылаются на

большую общую нагрузку в университете и на работе; 2,8% отмечают отсутствие или неудобное расположение спортивной инфраструктуры; 46,5% утверждают, что ничто не мешает им активно заниматься.

На восьмой вопрос, «Какие факторы риска наиболее опасны для здоровья?» - большинство студентов считает, что самые опасные факторы риска для здоровья — это курение и употребление алкоголя (32,4%), стресс (29,6%) и гиподинамия (26,8%). Менее значимыми оказались такие факторы, как недостаток внимания (9,9%) и воздействие окружающей среды (1,4%).

Анализ девятого вопроса показал, что среди основных мотивов студентов к занятиям спортом и физической культурой лидируют эстетические (42,3%). Оздоровительные мотивы занимают чуть менее важное место (35,2%). Также важны физические потребности (8,5%), успех в будущей профессии (5,6%). Социально значимые потребности, потребность в самовыражении и улучшение когнитивных способностей (по 2,8%) также играют значительную роль в мотивации студентов к физической активности.

Исследование ответов студентов на десятый вопрос позволило определить дополнительные факторы, влияющие на мотивацию учащихся. Большинство опрошенных (67,6%) отметили, что возможность самостоятельно выбирать вид физической активности способствует повышению интереса к занятиям. Второе место по значимости занимает наличие современного спортивного оборудования и инфраструктуры (60,6%). Для 42,3% студентов важным стимулом является личность преподавателя, для 19,7% — участие в соревнованиях, а для 12,7% — беседы, лекции и конференции по физической культуре.

Грамотная и профессиональная организация занятий физкультурой в университете, которая учитывает интересы студентов и опирается на

авторитет преподавателей, играет важную роль в повышении интереса к учёбе.

Ответы на одиннадцатый вопрос о предпочтениях студентов распределились следующим образом: 25,4 % предпочитают спортивные игры, 21,1 % занимаются йогой, стретчингом и пилатесом, 9,9 % выбирают боевые искусства, 4,2 % предпочитают оздоровительный бег, 2,8 % увлекаются скалолазанием, а оставшиеся 36,6 % выбрали иные виды активности.

Опрос на двенадцатый вопрос показал, что 76,1 % респондентов владеют информацией о доступных видах двигательной активности в университете, 21,1 % ответили, что знают не всё, и только 2,8 % ничего не знают об этом.

Анализ результатов опроса показал, что в целом мотивация студентов первого курса Гуманитарно-педагогического института к занятиям физической культурой и спортом оценивается как средняя и недостаточная для их возрастной группы.

Выводы

Результаты опроса демонстрируют, что большинство студентов и их окружения поддерживают идею о важности физической активности. Большинство студентов мотивированы эстетически, стремясь поддерживать хорошую форму ради удовольствия. Однако многие также хотят улучшить своё здоровье, что стимулирует их заниматься спортом. Опрос показал, что большинство студентов СевГУ одинаково поддерживают и не поддерживают введение физкультуры как обязательного предмета в университете. В целом это указывает на нейтральное отношение к дисциплине. Студенты считают, что интерес к занятиям зависит от возможности выбора видов активности, наличия современного оборудования и условий, а также от личности преподавателя.

Большинство студентов хорошо осведомлены о разных видах физической активности.

Литература

1. Беляничева, В.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов / В.В. Беляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», – 2009. – №2. – С. 6.

2. Яковлев, Б.П. Психология Физической культуры: учебное пособие / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – М.: Спорт, 2016. – 300 с.

УДК: 796.011

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕП-АКВААЭРОБИКОЙ

Шкулева Наталья Владимировна, *старший преподаватель кафедры «Теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме» Белорусский государственный педагогический университет им.Максима Танка, г.Минск, Беларусь*

Сизова Наталья Валерьевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*

Кудрявцева Виолетта Александровна*,студентка 4 курса Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка, г.Минск, Беларусь*

Аннотация. Как писал Д. Лоуренс, аквааэробика является одним из самых доступных и полезных видов физической активности. Специалисты рекомендуют заниматься аквааэробикой практически всем вне зависимости от возраста и состояния здоровья.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский

организм: формирование «мышечного корсета», предупреждение искривлений позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Под влиянием занятий аквааэробикой происходят положительные сдвиги в строении и функции сердечно-сосудистой системы женщин: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы; отмечается уменьшение частоты сердечных сокращений в покое, значительно воз растает систолический объем сердца по сравнению с людьми, не занимающимися спортом.

Ключевые слова: аквааэробика, степаквааэробика, водная среда.

DYNAMICS OF PHYSICAL STATE INDICATORS OF YOUNG WOMEN DOING STEP AQUA AEROBICS

Shkuleva Natalya Vladimirovna*, senior lecturer of the department of "Theories and Methods of Physical Culture and Management in Tourism" Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus*
Sizova Natalya Valerievna*, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*
Kudryavtseva Violetta Aleksandrovna*, 4th year student, Belarusian State Pedagogical University named after. Maxim Tanka, Minsk, Belarus*

Annotation. As D. Lawrence wrote, water aerobics is one of the most accessible and useful types of physical activity. Experts recommend doing water aerobics for almost everyone, regardless of age and health.

Water aerobics classes help develop qualities such as strength, endurance, flexibility and agility. Their healing and strengthening effect on the body is especially great: the formation of a "muscle corset", the prevention of spinal curvature, the harmonious development of almost all muscle groups, especially the muscles of the shoulder girdle, arms, chest, abdomen, back and legs; elimination of increased excitability and irritability.

Under the influence of water aerobics, positive changes occur in the structure and function of the cardiovascular system of women: the strength and volume of the heart muscle increase; There is a decrease in heart rate at rest, and the systolic volume of the heart increases significantly compared to people who do not engage in sports.

Keywords: water aerobics, stepaqua aerobics, aquatic environment.

Введение

Актуальностью выбранной темы исследования является то, что возраст 18–25 лет – это тот период, когда женщина становится женой, а затем мамой. В результате появляется излишний вес, собираются жировые отложения в проблемных местах, фигура меняет свою форму. Упражнения, используемые в аквааэробике, имеют различную направленность, то есть, благодаря одним упражнениям приводится в порядок область талии, а при других становятся красивее и подтянутее ягодицы. Так же существуют комплексы, которые направлены не на какие-то определенные зоны, а разработаны под определенную женскую фигуру. Это делается с той целью, чтобы более выраженные элементы одной фигуры не сделать еще более выраженными, оставив при этом без внимания зону которую необходимо проработать [1, 3].

Цель исследования – выявить эффективность разработанного комплекса физических упражнений по аквааэробике с использованием степов, на показатели физического состояния женщин молодого возраста.

Методы исследования: изучение, анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогические эксперимент, статистическая обработка полученных данных.

Основаная часть

Термин «аквааэробика» произошел от двух слов – «аква» (что в переводе с латыни «вода») и аэробика (специфический вид фитнеса,

практикующий соединение физических упражнений с элементами хореографии, выполняемых под музыку) [1, 2].

В сущности – аквааэробика это занятия физическими нагрузками в воде, сопровождаемые музыкальным оформлением. Если в «сухопутных» видах фитнеса главными традиционно считаются упражнения на перемещения, упор и прыжки, то занятия аквааэробики основываются на сопротивлении воды, и на всех от нее производных. Занятия аквааэробикой строятся по тому же принципу: разминка, основная тренировка, точечная проработка «проблемных зон», успокоительная растяжка [3].

Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2–3 раза в неделю под руководством инструкторов-методистов по программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать 45 мин, с течением времени продолжительность занятий увеличивается до 60–75 мин. Такая продолжительность обусловлена замедленной врабатываемостью и приспосабливаемостью стареющего организма к физическим нагрузкам. Общая динамика в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или на вторую треть основной части занятия. Для плавного повышения физиологической кривой занятия необходимо начинать с легких упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходить к упражнениям для средних и крупных мышечных групп [2, 3].

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования.

Анализ научно-методической литературы дал возможность раскрыть понятия: аквааэроибика; основные свойства водной среды; анатомо-физиологические особенности женщин молодого возраста;

проанализированы организационно-методические особенности проведения занятий по аквааэробике с женщинами молодого возраста.

Антропометрические измерения. Измерялся вес (кг), суммарно выражающий уровень развития костно-мышечной системы, подкожного жирового слоя, внутренних органов (электронными напольными весами).

Динамометрия (в кг) сильнейшей руки. Измерялась ручным динамометром, рука была вытянута в сторону. Производилось три измерения, записывали наибольший показатель.

Функциональная проба. Проба Мартине-Кушелевского позволяет произвести оценку скорости адаптации организма на физическую нагрузку, а также уточнить время, необходимое на восстановительные процессы. Чаще всего тест используют в отношении нетренированных людей, поскольку для его проведения не нужна сложная аппаратура, необходим только секундомер и тонометр.

Тестирование физической подготовленности. Для оценки физической подготовленности женщин до и после педагогического эксперимента применялись следующие тесты: поднимание туловища за 1 минуту; сгибание-разгибание рук из исходное положение – упор лежа широким хватом; приседание в течение четырех минут.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился в течение 9 месяцев, в нем приняли участие 40 женщин в возрасте 18–25 лет, начавших заниматься аквааэробикой. В контрольную группу (КГ) вошли 20 женщин, занимавшихся по программе своего инструктора. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 20 женщин, занимавшихся по разработанному нами комплексу упражнений.

Методы математической статистики. С помощью компьютерной программы, а также с применением формул, вычислялись среднее арифметическое значение (X), стандартное отклонение (δ), стандартная ошибка среднего арифметического (Sx), процентные различия (%),

статистическая ошибка среднего арифметического значения, достоверность разности сравниваемых величин (по критерию Стьюдента «t»).

Особенности занятий в экспериментальной группе состояло в отличии от контрольной тем, что в экспериментальной группе на занятиях использовались аква-степы погружённые на дно бассейна. Так же на голеностопы надевались утяжелители.

Цель разработанного комплекса физических упражнений: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления организма женщин, улучшение физического состояния женщин молодого возраста.

Дозирование нагрузки осуществлялось по пульсометрии, артериальному давлению до занятия (сопровождала занятия медицинская сестра), внешним признакам утомления. Частота пульса не более 50–70 % от максимального потребления кислорода, более продолжительные разминка и заключительная часть занятия.

В экспериментальной группе в подготовительную часть занятий были включены элементы танцевальной аэробики.

Результаты таблицы 1 говорят о том, что до проведения педагогического эксперимента испытуемые женщины двух групп были идентичны по антропометрическим показателям: масса тела – 74,99 кг в КГ и 75,67 кг в ЭГ, различия по группам всего 0,90 %; динамометрия сильнейшей руки – 24,2 кг в КГ и 23,5 кг в ЭГ, различия по группам всего 2,89 %.

Таблица 1 – Анализ исходных антропометрических показателей женщин КГ и ЭГ

Антропометрические показатели	КГ	ЭГ	% различия
Масса тела, кг	74,99	75,67	0,90
Динамометрия, кг	24,20	23,50	2,89

Результаты таблицы 2 указывают на идентичность двух исследуемых групп в пробе Мартине-Кушелевского – 48,5 % в КГ и 50,3 % в ЭГ, различия по группам всего 3,57 %.

Таблица 2 – Анализ исходных функциональных показателей женщин КГ и ЭГ

Функциональные показатели	КГ	ЭГ	% различия
Проба Мартине-Кушелевского, %	48,50	50,3	3,57

Таблица 3 указывает на идентичность двух исследуемых групп по контрольно-педагогическим испытаниям: поднимание туловища за 1 минуту – 40,60 раз в КГ и 39,20 раз в ЭГ, различия по группам 3,45 %; сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 8,10 раз в КГ и 7,70 раз в ЭГ, различия по группам 4,95 %; приседание за 1 минуту – 57,8 раз в КГ и 54 раз в ЭГ, различия по группам 6,5 %.

Таблица 3 – Анализ контрольно-педагогических испытаний женщин КГ и ЭГ

Контрольно-педагогические испытания	КГ	ЭГ	% различия
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во	40,60	39,20	3,45
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во	8,10	7,7	4,95
Приседание за 1 мин, кол-во	57,8	54	6,5

Таким образом, до проведения педагогического эксперимента испытуемые женщины двух групп были идентичны по антропометрическим показателям, функциональному тестированию и контрольно-педагогическим испытаниям.

Таблица 4. говорит о том, что за экспериментальный период женщины ЭГ по антропометрическим показателям имеют более высокий процентный прирост, чем женщины КГ: масса тела по КГ снизилась с 74,99 кг до 73,26 кг на 2,30 %, в ЭГ динамика составила 4,57 % – 75,67 кг к 72,21 кг; динамометрия сильнейшей руки по КГ изменилась с 24,20 кг до 25,30 кг на 4,34 %, в ЭГ динамика составила 9,2 % – 23,50 кг к 25,90 кг.

Таблица 4 – Динамика антропометрических показателей женщин КГ и ЭГ за экспериментальный период

Антропометрические показатели	КГ		ЭГ		% различия	
	До	После	До	После	КГ	ЭГ
Масса тела, кг	74,99	73,26	75,67	72,21	2,30	4,57
Динамометрия, кг	24,20	25,30	23,50	25,90	4,34	9,2

За экспериментальный период женщины ЭГ по функциональным показателям (таблица 5.) также имеют более высокий процентный прирост, чем женщины КГ. Результаты пробы Мартине-Кушелевского по КГ изменился с 48,5 % до 46,00 % на 5,15 %, в ЭГ отмечена динамика в 10,73 % – 50,30 % к 44,90 %.

Таблица 5 – Динамика функциональных показателей женщин КГ и ЭГ

Функциональные показатели	КГ		ЭГ		% различия	
	До	После	До	После	КГ	ЭГ
Проба Мартине-Кушелевского, %	48,5	46,00	50,30	44,90	5,15	10,73

За экспериментальный период женщины ЭГ по контрольно-педагогическим испытаниям (таблица 6.) существенно превзошли женщин КГ. Поднимание туловища за 1 минуту по КГ имеет динамику 4,92 % (40,60 раз к 42,60 разу), по ЭГ – 14,78 % (39,20 раз к 46 разу); сгибание-разгибание рук в упоре лежа по КГ имеет динамику 11,11% (8,10 раз к 9,00 разу), по ЭГ – 15,38 % (7,70 раз к 9,1 разу); приседание за 1 минуту по КГ имеет динамику 2,36 % (57,8 раза к 59,2 разу), по ЭГ – 11,4 % (54 раз к 61 разу).

Таблица 6 – Динамика контрольно-педагогических испытаний женщин КГ и ЭГ за экспериментальный период

Контрольно-педагогические испытания	КГ		ЭГ		% различия	
	До	После	До	После	КГ	ЭГ
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во	40,60	42,60	39,20	44,5	4,92	11,9
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во	8,10	9,00	7,70	9,1	11,11	15,38
Приседание за 1 мин, кол-во	57,8	59,2	54	58.7	2,36	8,0

Выводы

Контрольная группа занималась по программе учебно-тренировочных занятий своего инструктора. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе занятий 2 раза в неделю по 50 минут. В занятия аквааэробикой включались основные упражнения, выполняемые на суше и в водной среде в различных положениях. Структура занятий включала вводную, основную и заключительную части. Особенность разработанной программы заключалась в том, что в основную часть занятий были внедрены упражнения аква-степ аэробики.

После проведения педагогического эксперимента женщины экспериментальной группы по антропометрическим показателям, функциональному тестированию и контрольно-педагогическим испытаниям существенно превзошли женщин контрольной группы. Это обусловлено эффективностью разработанной нами программы занятий.

Литература:

1. Виру, А. А. Аэробные упражнения : учеб. пособие / А. А. Виру, Т. А. Юремяэ, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 142 с.

2. Садовникова, В. В. Фитнес-программы по аквааэро¬бике : метод. рекомендации для слушателей курса повыш. квалификации, специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» / В.В. Садовникова. – Минск : БГУФК, 2007. – 11 с.

3. Булгакова, Н. Ж. Аквааэробика : метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Н. Ж. Булгакова, И. А. Васильева. - М. : РГАФК, 2018. – 120 с.

УДК 615.825.1

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

***Рябцева Оксана Юрьевна**, ГБУЗС «Городская больница №5», кандидат экономических наук, доцент, врач высшей категории, заместитель главного врача*
***Жмурова Татьяна Анатольевна**, доцент кафедры Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*
***Тимошенко Алёна Александровна**, студент, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*
alena.timoshenko.05@mail.ru

Аннотация. Актуальность проведения настоящих исследований обусловлена повышением числа студентов с нарушениями респираторной функции организма, что определяет необходимость поиска эффективных средств в повышении функционального состояния системы внешнего дыхания организма. Цель работы – оценить эффективность влияния дыхательной гимнастики на функциональное состояние респираторной системы организма студентов.

Ключевые слова: система внешнего дыхания, дыхательная гимнастика, студенты.

THE INFLUENCE OF RESPIRATORY GYMNASTICS ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF THE BODY OF STUDENTS

***Ryabtseva Oksana Yurievna**, GBUZS "City hospital No. 5", Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, doctor of the highest category, Deputy Chief Physician*
***Zhmurova Tatyana Anatolyevna**, Associate Professor of the Department Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*
***Timoshenko Alena Alexandrovna**, student, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Abstract. The relevance of these studies is due to an increase in the number of students with impaired respiratory function of the body, which determines the need to find effective means to improve the functional state of the body's external respiratory system. The purpose of the work is to evaluate the effectiveness of the influence of respiratory gymnastics on the functional state of the respiratory system of students.

Keywords: external respiration system, respiratory gymnastics, students.

Введение

Анализ научной литературы определяет заметное снижение уровня здоровья студенческой молодежи, при этом подчеркивается пренебрежительное отношение студентов к своему здоровью и к использованию средств и методов здорового образа жизни (Михайлов В.В.,1983; Козупица Г.С., Котельников Г.П., Крюков Н.Н.,1999; Селуянов В.Н., Мякиченко Е.Б., Сарсания С.К.,1994; Салазникова Л. В., 2000 и др.). Вместе с тем, к числу наиболее распространённых факторов, лимитирующих уровень здоровья, по данным авторов Копейкиной Е.Н., Румба О.Б., Горелова А.А. (2009), относят разного рода нарушения в состоянии дыхательной системы. Как известно, деятельность респираторной системы, обусловленную аэробными возможностями, характеризует физическую работоспособность, при этом, оптимизация функционального состояния системы внешнего дыхания является одним из факторов, обуславливающих уровень физической работоспособности организма [1]. Кроме того, расширение функциональных резервов мощности дыхательной системы обуславливают повышение возможностей приспособительных реакций, тем самым определяя «цену» физиологической адаптации в условиях физических нагрузок (Кучкин С.Н., 1991; Фомин Н.А., 2003). Данные исследовательских работ, посвященных проблеме оздоровления лиц с нарушениями в состоянии дыхательной

системы, определяют высокую значимость средств физической культуры, при этом, как отмечено авторами, важным фактором в оздоровлении организма является применение дыхательных упражнений, дыхательной гимнастики и её разновидностей [2-4].

Актуальность проведения определена повышением числа студентов с нарушениями респираторной функции организма, что определяет необходимость поиска эффективных средств в повышении функционального состояния системы внешнего дыхания организма.

На основании вышеизложенного, цель работы – оценить эффективность влияния дыхательной гимнастики на функциональное состояние респираторной системы организма студентов.

Настоящие исследования проводились на базе Севастопольского государственного университета, в котором принимали участие 12 студентов (20,4±1,2 лет) основной группы здоровья. Эксперимент, продолжительностью 6 недель, включал дыхательную гимнастику, которая проводилась 3 раза в неделю, продолжительностью 10-15 минут. Основной задачей дыхательной гимнастики являлось восстановление или развитие паттерна дыхания, обусловленного физиологическим соотношением акта вдоха – выдоха.

Для достижения поставленной цели до начала (фоновые значения) и по окончанию (контрольные значения) эксперимента проводили исследование функционального состояния системы внешнего дыхания, с применением аппаратно-программного комплекса «Валента» (г. Санкт-Петербург, Россия), по общепринятой методике [5]. До начала проведения эксперимента у всех обследуемых юношей определяли длину и массу тела, среднегрупповое значение которых составили 176,2 ±1,2 см и 77,1 ± 0,6 кг соответственно.

С помощью пакета стандартных статистических программ Statistica 6.0 выполнялась обработка накопленной базы данных с определением среднего арифметического (M), стандартной ошибки (m).

Основная часть

Анализ фоновых значений показателей функционального состояния респираторной системы, по объёмно-временным показателям, определяет несоответствие значениям условной нормы, характерной для данного возрастного периода (Клемент Р.Ф. и соавт., 1986; Клемент Р.Ф., Зильбер Н.А., 1994) (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Показатели фоновых и контрольных значений вентиляторной функции и бронхиальной проходимости системы внешнего дыхания студентов (n=12)

Показатель	Фоновые	Контрольные
ЖЕЛ, (л)	4,17 ± 0,92	4,98 ± 0,96 *
РО вд, (л)	2,06 ± 0,89	1,54 ± 1,18***
РО выд, (л)	2,27 ± 0,59	2,73 ± 0,61***
ДО, (л)	0,42 ± 0,43	0,74± 0,45***
ФЖЕЛ, (л)	3,15 ± 0,69	3,78 ± 0,71***
ОФВ 1, (л)	3,19 ± 1,16	3,61 ± 1,27 **
ПОС, (л/с)	8,48 ± 1,41	9,2 ± 1,57
МОС 25, (л/с)	7,15 ± 0,39	7,73 ± 0,47
МОС 50, (л/с)	5,4 ± 0,42	5,94 ± 0,47 *
МОС 75, (л/с)	2,62 ± 0,21	4,21 ± 0,21 ***

Примечание: уровень достоверности -*- $p \leq 0,05$; **- $p \leq 0,01$; ***- $p \leq 0,001$

Так, фоновое значение показателя жизненной ёмкости легких обследуемых составил 77% от должного значения. Дыхательный объём, до начала эксперимента составил 74% от должного значения. Фоновые значения показателей мощности и объёма форсированного выдоха не превышали 60% от должных значений, определены незначительные нарушения бронхиальной проходимости на уровне мелких и средних бронхов. Возможности вентиляторной функции соответствуют градации умеренной степени выраженности нарушений, выявлены сниженные возможности дыхательной мускулатуры [6]. Упражнения дыхательной

гимнастики определяют произвольное изменение темпа и амплитуды, соотношение акта вдоха – выдоха, задержку дыхания на высоте вдоха или выдоха, что обуславливает приобретение и отработку навыка диафрагмального типа дыхания [7]. Анализ контрольных значений показателей характеризует повышение функциональных возможностей системы внешнего дыхания обследуемых, тем самым определяя потенциальные возможности вентиляции легких. Так, фактический показатель ЖЕЛ составил 90% должного значения ($p \leq 0,05$), глубина дыхания увеличилась на 20% ($p \leq 0,01$). Вместе с тем, определено снижение значения показателя резервного объёма вдоха на 25,3% ($p \leq 0,01$), при этом, отмечены изменения соотношения фракционных составляющих жизненной ёмкости легких, что определяет физиологический паттерн дыхания обследуемых (на рисунке 1).

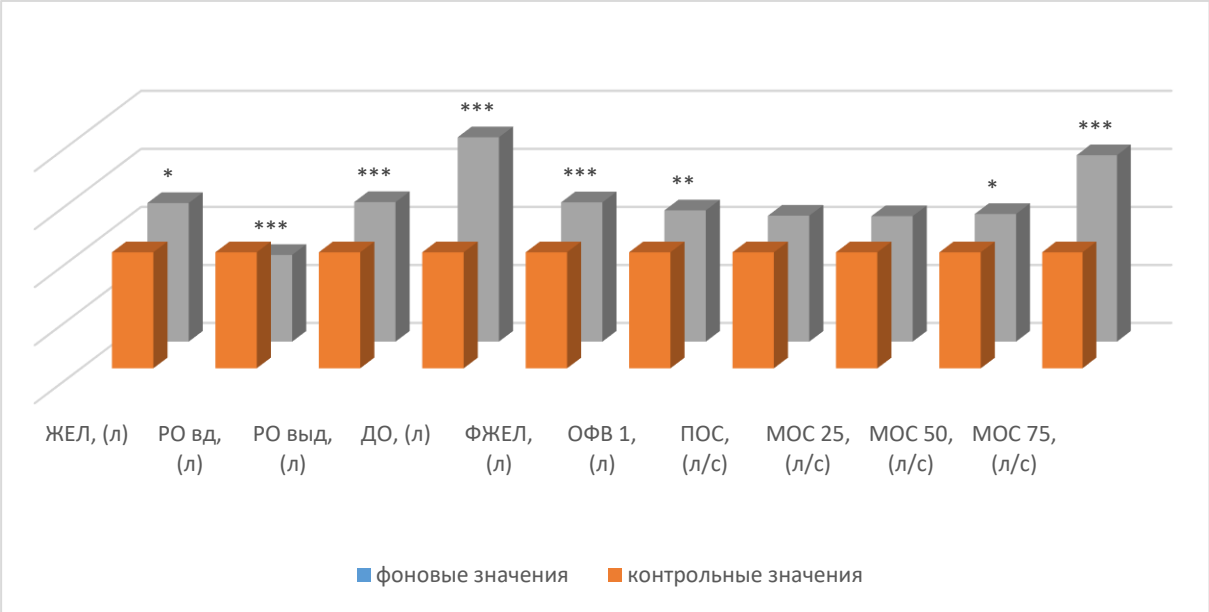

Рисунок 1 – Контрольные значения показателей функционального состояние системы внешнего дыхания обследуемых, относительно фоновых значений (%): уровень достоверности -*- $p \leq 0,05$; **- $p \leq 0,01$; ***- $p \leq 0,001$

Вместе с тем, отмечено повышение мощности дыхательной мускулатуры, что отразилось в значении контрольного показателя

форсированной жизненной ёмкости легких обследуемых, что составят 66% должного значения. Отмечено повышение значений показателей бронхиальной проходимости на всех уровнях бронхиального дерева обследуемых. Характерным для обследуемых является повышения значения показателя бронхиальной проходимости на уровне мелких бронхов, что повысился в два раза (60,6%, $p \leq 0{,}001$). Вероятно, изменения показателей определены увеличением подвижности грудной клетки и диафрагмы, физиологическим распределением вдыхаемого воздуха, что обуславливает эффективную вентиляцию нижних отделов легких.

Выводы

Дыхательная гимнастика обуславливает диафрагмальный тип дыхания обследуемых, что обусловлено реберно-диафрагмальным механизмом регуляции паттерна дыхания. Вместе с тем, анализ объёмно-временных показателей, по окончанию эксперимента, определяет больший вентиляционный эффект, обусловленный меньшей затратой энергии на работу дыхания. Таким образом, применение дыхательной гимнастики, направленной на приобретение навыка диафрагмального типа дыхания, обуславливает повышение функционального состояния системы внешнего дыхания обследуемых, что определено соответствием значений показателей условной норме, характерной для данной поло-возрастной группы.

Литература

1. Копцев, Д.А. Спорт – физкультура – долголетие / Д.А. Копцев. – Хабаровск: Хабар. гос. ун-т., 2012. – 29 с.

2. Меркулова, Е.А. Дыхательные упражнения на занятиях физической культурой со студентами. / Е.А. Меркулова, Ф.Х. Чемоданова // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы IV Международной научно-практической конференции, 31 марта 2008 г. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2008. – 288 с.

3. Довбыш, В.И. Оздоровление студентов нетрадиционными методами / В.И. Довбыш, О.Е. Габелкова, А.А. Курилов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – №2. – 140 с.

4. Скляренко, А.В. Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп среднего профессионального образовательного учреждения на основе комплексного использования оздоровительных гимнастических систем: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / А.В.Скляренко. – Хабаровск, 2006. – 25 с.

5. Жмурова, Т. А. Аппаратные методы исследования сердечно-сосудистой системы организма занимающихся физической культурой и спортом : уч.-мет. пособие. / Т.А. Жмурова, С.М. Рябцев. – Севастополь : ООО «РИБЕСТ», 2024. – 108 с.

6. Федоров, В. Н. Особенности функционирования системы внешнего дыхания у студентов 17-22 лет, проживающих в неблагоприятных условиях Северного Казахстана / В. Н. Федоров // Вестник РУДН. Серия: экология и безопасность жизнедеятельности. – 2011. – № 4. – С. 41-48

7. Методика тренинга полноты внимания для спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе: методические рекомендации / С. М. Рябцев, А. Л. Корепанов, О. Н. Кажарская, Т. А. Жмурова; Севастопольский государственный университет, кафедра «Физвоспитание и спорт». – Севастополь : СевГУ, 2021. - 88 с.

УДК 796/799

ФАКТОРЫ (АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ), ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕХ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

***Захаров Павел Сергеевич**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Луганская Мария Владимировна**, старший преподаватель,*
***Прохорова Ксения Владимировна**, преподаватель*
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленский государственный университет
zaxar21666@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются предпосылки успешной игры студента-волейболиста, оценка перспективности студента к игре в волейбол в будущем на основе анализа современной научной литературы. Выявлен комплекс качеств, влияющих на рост спортивного мастерства.

Ключевые слова: волейбол, физиологические особенности, физическая подготовка.

FACTORS (ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL) DETERMINING SUCCESS IN STUDENT VOLLEYBALL

***Zakharov Pavel Sergeevich**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, **Luganskaya Maria Vladimirovna**, senior lecturer,*
***Ksenia Vladimirovna Prokhorova**, teacher*
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Smolensk State University of Sports", Smolensk, Russia
zaxar21666@mail.ru

Annotation. The article discusses the prerequisites for a successful volleyball student's game, the assessment of a student's prospects for playing volleyball in the future based on the analysis of modern scientific literature. The complex of qualities influencing the growth of sportsmanship is revealed.

Keywords: volleyball, physiological features, physical fitness.

Введение

Предпосылкой развития двигательных способностей спортсменов различных специализаций являются их анатомо-физиологические

особенности. На межиндивидуальные различия оказывают воздействие многие факторы: особенности формирования скелета, развития мышечной системы, уровня развития основных физических качеств. В оценке перспективности спортсменов определенное значение придается выявлению морфофункциональных и конституционных особенностей индивида [1, 3, 6].

Цель исследования – провести теоретический анализ научно-методической литературы на тему: анатомо-физиологические особенности студентов-волейболистов.

Основная часть

В процессе спортивной тренировки целесообразно ориентироваться на комплекс качеств, определяющих рост спортивного мастерства.

Его составляют:

- морфологические особенности (тотальные размеры тела, типологические особенности физического развития и функциональной конституции);
- состояние функциональных систем организма;
- уровень развития специфических физических качеств и темпы их прироста под влиянием специальной тренировки; биомеханическое соответствие спортсмена выбранному виду спорта;
- свойства высшей нервной деятельности и психологические особенности.

В связи с этим, лишь соблюдая перечисленные нормы и правила исследуемого спортивного процесса в комплексе факторов, можно рассчитывать на высокие спортивные достижения [2, 4].

Специалисты считают, что если особенности телосложения спортсмена соответствуют требованиям данного вида спорта, то и потенциальные возможности в этом случае будут выше по сравнению с тем,

у кого недостатки строения тела необходимо компенсировать за счет двигательных качеств и техники.

Разработка морфологических модельных характеристик, а также моделей специальной физической, технической, тактической подготовленности, должны строго соответствовать выбранному амплуа или уровню определенных сторон соревновательной деятельности, необходимому для достижения прогнозируемого спортивного результата. Рассогласование той или иной характеристики соревновательной деятельности конкретного спортсмена с «модельным» уровнем подготовленности должно в каждом случае быть предметом исследования, в результате которого должны быть предложены средства тренировки, избирательно направленные на развитие отстающих сторон мастерства волейболиста. В связи с этим, представляется целесообразным избегать использования в качестве элементов основных сторон подготовленности показателей тестов «общей направленности», а стремиться к разработке и использованию, в этих целях специализированных тестов, обеспечивающих контроль за действиями спортсмена в соревновательной деятельности [5].

Как известно, целенаправленное и длительное использование специализированных упражнений оказывает существенное влияние на изменения организма. Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к телосложению спортсмена. К числу важных показателей следует отнести морфологические признаки, то есть вес и рост спортсмена. Тотальные размеры характеризуют процессы роста и физического развития человека, а также определяющиеся их своеобразием индивидуальные различия людей. Морфологические характеристики сводятся к оценке длины и массы тела - признаки, по которым разделяют игроков различных спортивных амплуа. Несомненно, отдельные тренеры обращают внимание на длину конечностей, величину кисти, распределение мышечной массы и выраженность жировой.

Выводы

Согласно современным представлениям, организм является многоконтурной, иерархической системой, осуществляющей приспособление к меняющимся условиям внешней среды (тренировкам) с помощью выведения основных систем на более высокий адаптационный уровень.

Чтобы методически правильно осуществлять физическую подготовку волейболиста, необходимо иметь в виду, что это одна из сторон спортивной тренировки, где более всего проявляется действие биологических факторов.

Литература

1. Бальевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К.Бальевич. – М., 2006. – С. 84-99.

2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В. Савина. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2009. – 368 с.

3. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 230 с.

4. Калинин, Ю.В. Физические качества в структуре специальной подготовки волейболистов: уч. пособие для ст-тов и пр-лей академий и институтов физич. культуры / Ю.В. Калинин. – Смоленск, 2002. – 36 с.

5. Сахновский, К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П. Сахновский. – Киев: Здоров'я, 2010. –151 с.

6. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 224 с.

УДК 796.5

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10-11 ЛЕТ

***Бутыч Наталья Сергеевна**, кандидат педагогических наук,*
доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»,
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь, Россия, nata_butych@list.ru
***Цуканова Дарья Викторовна**, студентка 4 курса направления подготовки*
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Аннотация. Актуальность настоящего исследования определяется, с одной стороны, необходимостью изучения проблемы совершенствования координационных способностей у лыжников на начальном этапе спортивной подготовки и, с другой, практической потребностью создания эффективного комплекса занятий на основе средств спортивно-оздоровительного туризма.

Целью статьи является выявление влияния спортивно-оздоровительного туризма на координационные способности лыжников-гонщиков 10-11 лет. Исследование проводилось на базе МАУ ДО «СДЮШОР по ЗВС» г. Нижневартовска в период с сентября 2023 года по май 2024 года. В исследовательской работе приняли участие 20 мальчиков 10-11 лет, занимающихся лыжными гонками (по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах). В результате исследования было выявлено, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют развитию координационных способностей. Кроме того, спортивно-оздоровительный туризм помогает развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде, что особенно важно для занятий спортом.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, координационные способности, спортивно-оздоровительный туризм.

THE IMPACT OF SPORTS AND WELLNESS TOURISM ON COORDINATION ABILITIES SKI RACERS 10-11 YEARS OLD

Butych Natalia Sergeevna, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*
Tsukanova Daria Viktorovna, *4th year student of the training area 49.03.03 Recreation and sports tourism*

Abstract. The relevance of this study is determined, on the one hand, by the need to study the problem of improving the coordination abilities of skiers at the initial stage of sports training and, on the other, by the practical need to create an effective training complex based on sports and wellness tourism.

The purpose of the article is to identify the impact of sports and wellness tourism on the coordination abilities of ski racers aged 10-11 years. The study was conducted on the basis of the UIA DO "SDYUSHOR for ZVS" in Nizhnevartovsk in the period from September 2023 to May 2024. The research work involved 20 boys aged 10-11 years old engaged in cross-country skiing (10 people each in the experimental and control groups). As a result of the study, it was revealed that sports and wellness tourism activities contribute to the development of coordination abilities. In addition, sports and wellness tourism helps to develop communication skills and the ability to work.

Key words: ski racers, coordination abilities, sports and wellness tourism.

Введение

С использованием координационных способностей человек сталкивается во всех сферах деятельности, в том числе и в повседневной жизни. Более часто ему приходится сталкиваться с ними в практике спорта. Специфика современной соревновательной деятельности лыжника-гонщика позволяет отнести лыжные гонки к видам спорта со сложной технико-тактической деятельностью, требующей высокого уровня развития координационных способностей. Это объясняется тем, что спортсмен на

высокой скорости должен быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение, уметь преодолевать внезапно возникающие препятствия [1, 3].

Спортивно-оздоровительный туризм для детей имеет особое значение, так как способствует их физическому, психическому и социальному развитию. Он помогает детям развивать не только физическую выносливость, координацию движений и силу, но и уверенность в себе, самостоятельность, помогает им развивать навыки общения, сотрудничества и лидерства. Поэтому применение средств спортивного туризма в тренировках юных лыжников на начальных этапах подготовки возможно наиболее эффективно для развития их способностей [2, 4].

Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется, с одной стороны, необходимостью изучения проблемы совершенствования координационных способностей у лыжников-гонщиков на начальном этапе и, с другой, практической потребностью создания эффективного комплекса занятий на основе средств спортивно-оздоровительного туризма.

Целью исследования является выявление воздействия спортивно-оздоровительного туризма на координационные способности лыжников-гонщиков 10-11 лет.

Основная часть

Для достижения поставленной цели мы применили следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МАУ ДО «СДЮШОР по ЗВС» г. Нижневартовска в период с сентября 2023 года по май 2024 года. В исследовательской работе приняли участие 20 мальчиков 10-11 лет, занимающихся лыжными гонками (по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах).

По результатам педагогического тестирования до эксперимента можно сделать вывод, что уровень координационных способностей у лыжников 10-11 лет находится на низком уровне.

Так, по показателям теста «Челночный бег 3х10 м» среднестатистические результаты в группах составили в КГ − 10,6±0,3, а в ЭГ − 10,5±0,5, что соответствует уровню ниже среднего и является недостаточным для данной возрастной группы.

При выполнении теста «Проба Ромберга» показанные среднестатистические результаты составили у КГ − 17,8±0,4, а у ЭГ − 17,3±0,5, что соответствует оценке «удовлетворительно».

В тесте «Три кувырка вперед» были показаны следующие среднестатистические результаты в КГ − 5,2±0,38, а в ЭГ − 5,3±0,4, что свидетельствует о низком уровне развития координационных способностей.

В тесте «Балансирование на гимнастической скамье» были зафиксированы низкие показатели, которые равнялись в КГ − 9,65±0,09, а в ЭГ − 9,5±0,07, что соответствует уровню ниже среднего для данной возрастной группы.

По результатам тестирования можно сделать вывод, что уровень развития координационных способностей у мальчиков-лыжников 10-11 лет находится на низком уровне.

С целью совершенствования координационных способностей спортсменов мы разработали блоки упражнений с применением средств спортивно-оздоровительного туризма. Разработанные блоки применялась в тренировочном процессе. Мероприятия проводились два раза в неделю (среда, пятница) продолжительностью 1 академический час (45 минут) на базе МАУ ДО «СДЮШОР по ЗВС» г. Нижневартовска в течение 6 месяцев.

В блок 1 «Теоретический» вошли преимущественно интерактивные занятия, направленные на освоение теоретических знаний спортивно-оздоровительного туризма. Данный блок включает в себя: игры на

знакомство с туризмом, викторины, лекции в игровой форме.

В блоке 2 «Игровой» вошли занятия, в которых присутствовали разные квесты и игры на координацию, правила поведения в лесу и командное преодоление препятствий.

В блоке 3 «Практико-ориентированный» используются такие упражнения, как переправа по перилам, переправа методом «Вертикальный маятник», спуск спортивным способом, подъем по склону, составление личного и группового снаряжение, переправа по бревну, траверс склона и техника вязания туристских узлов.

Для проверки эффективности предложенных блоков упражнений спортивно-оздоровительного туризма для развития координационных способностей лыжников-гонщиков 10-11 лет было проведено контрольное тестирование групп. Так, за период педагогического эксперимента, произошли позитивные изменения по всем показателям.

Как видно из таблицы 1, показатели во всех тестах на оценку координационных способностей демонстрируют достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами. Причем, в экспериментальной группе показатели оказались значительно выше, чем в контрольной.

Таблица 1 – Результаты тестирования показателей координационной подготовленности лыжников-гонщиков 10-11 лет до и после эксперимента

Показатели	Этап	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
Челночный бег 3х10м, с	до	10,6 ± 0,3	10,5 ± 0,5
	после	9,6 ± 0,8	**7,7 ± 0,4**
Проба Ромберга, с	до	17,8 ± 0,4	17,3 ± 0,5
	после	33,6±0,42	**45,2±0,53**
Три кувырка вперед, с	до	5,2±0,38	5,3±0,4
	после	4,8±0,2	**3,9±0,13**
Балансирование на гимнастической скамье, с	до	9,65 ± 0,09	9,5 ± 0,07
	после	7,58 ± 0,3	**6,34 ± 0,1**

Анализируя показатели теста «Челночный бег 3х10 м», мы видим, что результаты увеличились в контрольной группе на 9,4% и соответствовали среднему уровню (9,6±0,8), в экспериментальной группе прирост результатов составил 26,7%, что соответствует высокому уровню развития координационных способностей (7,7±0,4).

При выполнении теста «Проба Ромберга» выявлено увеличение результата среднегрупповых показателей в контрольной группе - они составили 33,6±0,42, что соответствует 88,7% прироста результатов и среднему уровню, а в экспериментальной группе - 45,2±0,53, что соответствует 161,3% прироста и уровню выше среднего координационных способностей.

В тесте «Три кувырка вперед» были показаны следующие результаты: в экспериментальной группе средние показатели были равны 3,9±0,13, это 26,4% прироста, что соответствует высокому уровню, а в контрольной группе всего 7,7% прироста и соответствие результатов уровню ниже среднего (4,8±0,2).

Так, в тесте «Балансирование на гимнастической скамье» среднестатистические показатели контрольной группы составили 7,58±0,3, что соответствует среднему уровню, а в контрольной группе - 6,34±0,1, что соответствует высокому уровню развития координационных способностей, что демонстрирует отставание лыжников-гонщиков контрольной группы от экспериментальной группы, в которой прирост результатов составил 33,3%, а в контрольной - 21,5% (рисунок 1).

Выводы

Результаты исследования показали, что после прохождения курса занятий с использованием блоков упражнений спортивно-оздоровительного туризма уровень развития координационных способностей повысился значительно больше, чем у контрольной группы. Это доказывает эффективность использования данного метода для развития

координационных способностей лыжников-гонщиков 10-11 лет в их тренировочном процессе.

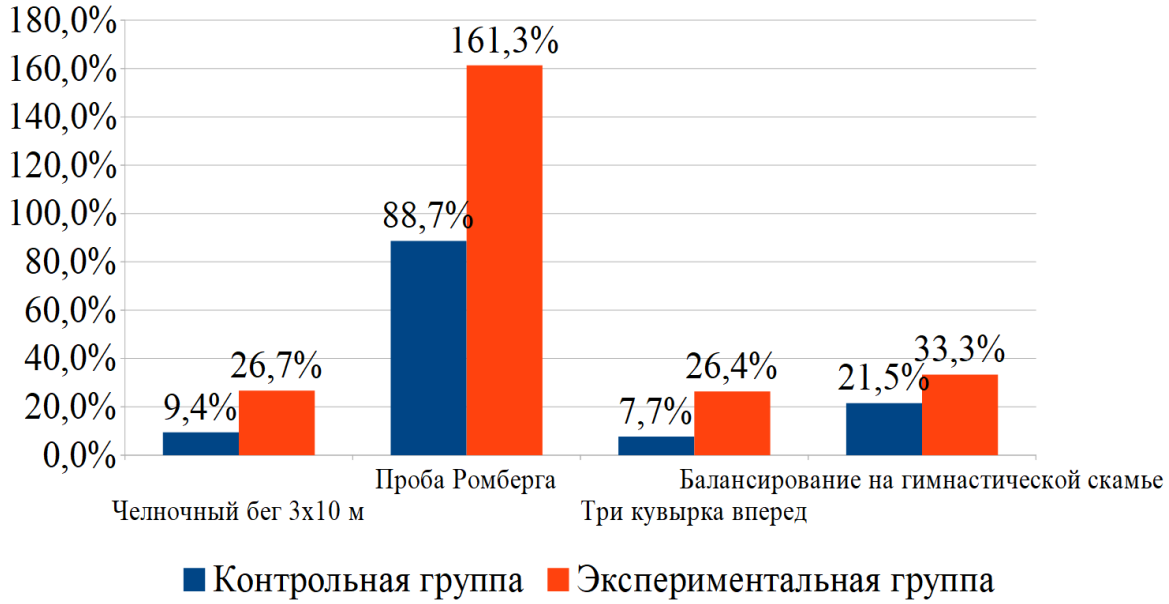

Рисунок 1 − Прирост результатов координационной подготовленности у лыжников-гонщиков 10-11 лет

Литература

1. Бандаков, М.П. К вопросу дифференциации средств развития координационных способностей лыжников-гонщиков / М. П. Бандаков, А. В. Санникова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – № 20 (1). – С. 82-88.

2. Москаленко, Д. Р. Туризм и рекреация / Д. Р. Москаленко, Н.С. Рыжова, под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой. – Томск, 2019. – С. 355-357.

3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.

4. Седоченко, С. В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С. В. Седоченко. – Воронеж: ФГБО ВО «ВГИФК», 2019. – 70 с.

УДК 796.062

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ОЦЕНКИ ПРОЕКТОВ ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ СУБСИДИЙ НА ПОДДЕРЖКУ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ УСЛУГИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА

***Фадеев Захар Сергеевич**, магистрант, **Мясникова Татьяна Ивановна**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры управления в сфере физической культуры и спорта, Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург*
Fadeev.zahar@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются две методики оценивания проектов социально ориентированных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и массового спорта на территории Свердловской области. Определены преимущества и недостатки каждой методики. Дана оценка их эффективности на основе анализа статистических данных.

Ключевые слова: социальный проект, социально ориентированные некоммерческие организации, СОНКО, общественно полезная услуга, методика оценивания проектов, субсидирование социальных проектов.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PROJECT EVALUATION METHODS FOR PROVIDING SUBSIDIES TO SUPPORT SOCIALLY ORIENTED NON-PROFIT ORGANIZATIONS PROVIDING SERVICES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS

***Fadeev Zakhar Sergeevich**, student, **Miasnikova Tatiana Ivanovna**, candidate of pedagogical sciences, professor of the department of management in the field of physical culture and sports, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg*
fadeev.zahar@yandex.ru

Abstract. The article discusses two techniques for evaluating projects of socially oriented organizations operating in the field of physical education and

mass sports in the Sverdlovsk region. The advantages and disadvantages of each technique are identified. An assessment of their effectiveness is given based on the analysis of statistical data.

Keywords: social project, socially oriented non-profit organizations, SONPO, socially useful service, project evaluation methodology, subsidization of social projects.

Введение

В России развиваются практики оказания общественно полезных услуг в сфере физической культуры и спорта социально ориентированными некоммерческими организациями, но стандарты и четкие механизмы реализации таких услуг отсутствуют [3]. В настоящее время субсидирование полезных и эффективных проектов социально ориентированных некоммерческих организаций (СОНКО) в сфере физической культуры и спорта является важной составляющей успешного развития отрасли. Механизм отбора потенциальных получателей субсидий напрямую влияет на количество реализованных проектов, направлений реализации и количество СОНКО – участников. Механизм отбора должен представлять прозрачную и понятную систему критериев, которая однозначно и оперативно выявит победителей и в то же время отбросит непроработанные проекты.

Основная часть

Свердловская область активно участвует в реализации общественно полезных услуг в сфере физической культуры и спорта, а исполнительные органы власти поддерживают это значимое направление социальной политики государства и региона. Так, за период с 2018 по 2023 гг. общая сумма субсидий СОНКО на реализацию услуг в сфере физической культуры и массового спорта из областного бюджета составила 53,096 млн. рублей, в среднем за год сумма составила 8,849 млн. рублей (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели реализации программы предоставления субсидий СОНКО в Свердловской области за период 2018–2023 гг.

Показатели	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Общая сумма субсидий обл.бюджет (тыс. руб.)	4169,6	7514,4	10799,9	9720	9552,44	11340
Кол-во направлений	6	8	11	11	14	7
Кол-во СОНКО	9	10	25	29	26	20
Кол-во проектов	11	12	33	43	37	30

Как показывают данные таблицы 1, в период с 2018 по 2020 гг. наблюдалось увеличение значений по всем показателям реализации программы предоставления субсидий, в 2021 и 2022 г. наблюдается снижение суммы предоставленных субсидий, при этом изменились показатели по количеству направлений, СОНКО и проектов. Критерии и методики оценки за анализируемый период изменялись два раза – в 2021 и 2023 гг.

Рассмотрим две методики оценивания, по которым проводился конкурс и определялись СОНКО – получатели субсидий из регионального бюджета Свердловской области на оказание общественно полезных услуг в сфере физической культуры и спорта с 2021 г. по 2023 г. (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии оценки заявок СОНКО на право получения субсидий из областного бюджета Свердловской области по методикам 2021 и 2023 гг.

Методика 2021 г. [1]	Методика 2023 г. [2]
Наличие у организации статуса некоммерческой организации – исполнителя общественно полезных услуг	Наличие у организации статуса некоммерческой организации – исполнителя общественно полезных услуг
Наличие сайта организации в сети Интернет	Наличие действующего сайта и (или) других страниц СОНКО в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
Количество муниципальных образований, расположенных на территории Свердловской области, на территориях которых организации	Количество муниципальных образований, расположенных на территории Свердловской

оказывают услуги, на оказание которых организациями запрошены субсидии	области, на территориях которых СОНКО реализует проект
Количество материалов в сми и сети Интернет об успешной реализации организацией проектов социальной направленности и мероприятий в сфере физической культуры и массового спорта за истекший календарный год	Количество информационных материалов в средствах массовой информации и информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» о реализации СОНКО проектов
Наличие опыта оказания (выполнения) аналогичных по содержанию и объему услуг (работ)	Наличие опыта реализации проектов (мероприятий) в сфере физической культуры и массового спорта социально ориентированной некоммерческой организацией за счет средств субсидий
Срок осуществления уставной деятельности организацией	Срок осуществления уставной деятельности СОНКО
Доля финансирования расходов на оказание услуг из внебюджетных источников от общей суммы затрат на оказание услуг	Доля собственных и привлеченных средств в общей сумме расходов на проект
Наличие собственных квалифицированных кадров, способность привлечь в необходимом объеме специалистов и добровольцев для оказания услуги	Привлечение добровольцев (волонтеров) к реализации проекта (мероприятия)
Улучшение состояния целевой группы в случае оказания услуги	-
Соответствие уставной деятельности организации услуге (работе), на финансовое обеспечение оказания которой запрашивается субсидия	-
Соответствие запрашиваемых средств целям оказания (выполнения) услуги (работы)	-
Наличие необходимых ресурсов, достаточность финансовых средств для оказания (выполнения) услуги (работы)	-

Методика 2021 г. включала 12 критериев с равными весовыми коэффициентами. Победителями конкурса становились организации, набравшие не менее 27 баллов и не нарушающие п. 6 данного постановления. В методике 2023 г. из 12 критериев осталось 8, однако, были добавлены весовые коэффициенты. Количество победителей по данной методике определяется по набранным баллам с учетом весовых коэффициентов и решению комиссии.

Размер субсидии для организации в методике 2021 г. определялся отношением размера субсидии, указываемый организацией в заявке, подтвержденный по результатам проверки объема запрашиваемых средств к общей сумме размеров субсидий, указываемых организациями, признанными по итогам конкурса победителями, и умноженным на размер бюджетных средств, предполагаемых к распределению среди победителей конкурса по направлению.

В случае отсутствия победителей конкурса по отдельным направлениям бюджетные средства, предполагаемые Министерством к распределению среди победителей конкурса по всем направлениям, указанным в пункте 4 порядка, распределяются пропорционально направлениям, по которым организации были признаны победителями [1]. Это является существенным различием с методикой 2023 г., в которой отсутствует возможность перераспределения средств между направлениями [2].

Восемь критериев методике 2023 г. остались без изменений, за исключением использования наиболее точных и лаконичных формулировок.

В методике 2021 г. критерий «Улучшение состояния целевой группы в случае оказания услуги» имеет формулировку, которая может пониматься неоднозначно, в методике 2023 г. решили совсем отказаться от данного критерия. Еще 3 критерия методики 2021 г. повторяют условия других пунктов порядка и отсутствуют в методике 2023 г.

Размер субсидии, предусмотренный по каждому направлению конкурсного отбора в методике 2023 г. определяется не стоимостью всех проектов направления, а их количеством относительно общего количества проектов. Такое введение с одной стороны выравнивает разницу между размерами субсидий для мелкомасштабных и крупномасштабных проектов различных направлений. С другой стороны, при профиците

средств в одном направлении в данной методике, их невозможно перераспределить на другие направления, не изменив нормативные документы.

С изменением методики в 2023 году количество направлений уменьшилось вдвое с 14 до 7, также уменьшилось количество организаций участников и количество реализованных проектов. Соответственно с увеличением общей суммы субсидии увеличилась средняя сумма субсидии на один проект.

Выводы

1. Изменения методики оценки заявок социально ориентированных некоммерческих организаций на право получения субсидий из областного бюджета на поддержку СОНКО, предоставляющих общественно полезные услуги в сфере физической культуры и массового спорта в 2023 гг. указывает на положительную динамику в части оптимизации количества критериев и уточнения их формулировок по сравнению с аналогичной методикой 2021 г.

2. В методике 2021 г. победителями конкурса становились организации, набравшие не менее 27 баллов. Наличие данной отметки делало систему оценивания более открытой и позволяло организациям-участникам еще до оформления заявки более точно оценить свои шансы на получение субсидии. В методике 2023 г. порог баллов отсутствует.

3. Система распределения средств по методике 2023 г., не предусматривающей возможности перераспределения бюджета между направлениями и не учитывающей стоимость всех проектов направления, представляется менее эффективной, чем методика 2021 года.

Литература

1. Об утверждении Порядка предоставления субсидий на поддержку социально ориентированных некоммерческих организаций, предоставляющих общественно полезные услуги в сфере физической

культуры и массового спорта Свердловской области: постановление Правительства Свердловской области от 12.08.2021 № 507-ПП. – Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации [сайт]. – URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/6600202108160004 (дата обращения 03.05.2024).

2. Об утверждении Порядка предоставления субсидий на поддержку социально ориентированных некоммерческих организаций, предоставляющих общественно полезные услуги в сфере физической культуры и массового спорта Свердловской области : постановление Правительства Свердловской области от 15.06.2023 № 428-ПП. – Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации Свердловской области [сайт]. – URL: https://www.pravo.gov66.ru/39237/ (дата обращения 03.05.2024).

3. Ольховский, Р. М., Жбанникова А. В. Оказание социально ориентированными НКО услуг в сфере физкультуры и спорта / Р.М.Ольховский, А.В. Жбанникова // Государственная служба. – 2017. – № 6. – С. 52–56.

УДК 796.011

АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ И ОБОСНОВАНИЮ НОРМ-ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

***Быханова Светлана Сергеевна**, преподаватель, **Шелехов Алексей Анатольевич**, кандидат педагогических наук, доцент, **Аксенов Андрей Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*
s.byhanova@lesgaft.spb.ru, a.shelehov@lesgaft.spb.ru, a.aksenov@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье приведены результаты анализа существующих подходов к определению норм двигательной активности школьников. Рассмотрен вопрос о целесообразности применения данных подходов по

отношению к современным детям и необходимости пересмотра как самих норм, так и критериев к их определению.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, оптимальные нормы, дети школьного возраста.

ANALYSIS OF APPROACHES TO DEFINING AND SUBSTANTIATING NORMS OF MOTOR ACTIVITY IN CHILDREN OF DIFFERENT AGE AND GENDER GROUPS

***Byhanova Svetlana Sergeevna**, lecturer, **SHelekhov Aleksej Anatol'evich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, **Aksenov Andrej Vladimirovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Lesgaft University, St. Petersburg, Russia*

Abstract. The article presents the results of analyzing the existing approaches to determining the norms of motor activity of schoolchildren. The question of the appropriateness of these approaches in relation to modern children and the need to revise both the norms themselves and the criteria for their definition is considered.

Keywords: motor activity, physical education, optimal norms, school-age children.

Введение

Проблема сохранения здоровья граждан различных социально-демографических групп была, есть и будет являться одной из актуальных и приоритетных задач всех стран планеты Земля во все времена. Если раньше на здоровье и продолжительность жизни человека влияли такие неблагоприятные факторы, как недостаток знаний в области медицины и санитарии, ограниченный доступ питьевой воды, военные действия и т.д., то в обществе 21 века наблюдается снижение уровня здоровья в виду бурного развития технического прогресса, растущей интенсификации образования и трудовой деятельности, цифровизации значительной части отраслей профессиональной деятельности, негативных экологических

изменений и еще множества других факторов. Столь масштабные и динамичные изменения общества и окружающей среды являются причиной трансформации образа жизни людей. Одной из наиболее подверженной изменениям позиции образа жизни является объем двигательной активности. Этот компонент образа жизни является крайне актуальным для изучения, так как непосредственно влияет на уровень здоровья человека. Здоровье человека – это сложное комплексное понятие, определяемое Всемирной организацией здравоохранения как: «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Двигательная активность, по определению В. К. Бальсевича, это: «целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, нацеленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала» [1]. В широком смысле, двигательная активность – это сумма всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

По мнению известного ученого-гигиениста А. Г. Сухарева, двигательная активность влияет на ряд показателей: состояние здоровья (заболеваемость, морфофункциональные показатели, резистентность, устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды); развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости); физическая работоспособность (объем, продолжительность, предельная мощность работы и т.д.) [2].

Богатырев В.С. выражает по этому вопросу солидарное мнение, продвигая тезис о том, что оптимальный объем двигательной активности способствует повышению адаптационных способностей организма и стабилизации психоэмоционального состояния, улучшает работу нервной системы, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, что в целом обеспечивает высокий уровень здоровья [3].

Рассматривая понятие «двигательная активность» в рамках концепции сохранения здоровья граждан, нельзя не отметить ее важность для детей дошкольного и школьного возрастов. Именно целенаправленная двигательная активность содействует психомоторному развитию ребенка, способствует профилактике различных заболеваний, что позволяет сформировать основной «фундамент» для будущего здоровья в раннем возрасте [4].

Несмотря на наличие различных подходов к определению норм объемов двигательной активности, на сегодняшний день, среди специалистов, занимающихся данной проблемой нет консолидированного мнения относительно выбора одного из них как универсального и позволяющего проводить регулярную оперативную корректировку норм, в соответствии с современными глобальными тенденциями.

Так, аккумулируя все вышесказанное, на сегодняшний день, помимо традиционной для современной теории и практики физической культуры проблемы повышения уровня двигательной активности граждан и формирования мотивации в физкультурно-оздоровительной деятельности, существует не менее актуальная проблема - корректировка существующих норм двигательной активности для граждан различных возрастов, в особенности подрастающего поколения [5]. Необходимость регулярной коррекции рекомендуемых объемов двигательной активности, обусловлена потребностью государства в гармонично развитом и здоровом новом поколении граждан, вопреки непрерывным социальным и демографическим изменениям. Подтверждает данный тезис фиксация рекомендуемых объемов двигательной активности, в нормативно-правовых документах различного уровня. Усложняет требования к методологии определения данного параметра необходимость учета возможности его дифференцирования в зависимости от региона проживания, календарного графика учебно-воспитательного процесса. Для решения данной проблемы,

коллективом Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в рамках выполнения научно-исследовательской работы по теме: «Разработка научно обоснованных норм недельной двигательной активности у детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, создающих условия для оздоровительного и развивающего эффекта от занятий физической культурой и спортом». В ходе выполнения первого этапа научной работы, были изучены научные труды и публикации признанных ученых-гигиенистов, занимающихся исследованием уровня двигательной активности и состояния физического развития школьников и студентов, а также проблематики определения норм двигательной активности.

Основная часть

Анализ научной литературы позволил выделить основные методы оценки двигательной активности, а именно: 1) по затратам энергии (калорий за сутки), 2) по затратам времени в сутки или неделю, 3) по количеству суточных локомоций (шагометрия) [6, 7]. Стоит отметить, что, в отечественной литературе самым распространенным и простым в использовании методом является метод шагометрии, позволяющий зафиксировать и оценить количественные показатели основных двигательных локомоций, совершенных человеком в течение дня. Данный метод составил основу исследований А. Г. Сухарева, Н. Т. Лебедевой, Н. Н. Юдиной и Н. И. Бурмистровой. Тогда как, в нормативно-правовых документах, сферы физической культуры и спорта (федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта, дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие и предпрофессиональные) и т.д.), рекомендуемый объем двигательной активности определяется по затратам времени в неделю и измеряется в часах. Однако, непосредственное определение норм двигательной активности и их расчет в ряде научных источников представлены

фрагментарно, что с одной стороны, обуславливает необходимость анализа существующих подходов к определению двигательной активности, подтверждение их научной обоснованности и непрерывное совершенствование выбранной методологии.

Так, в течении продолжительного времени рабочей группой Всемирной организации здравоохранения было проведено исследование, заключавшееся в обзоре научных баз данных различных исследований по вопросу пользы и необходимости физической активности для здоровья, а именно было изучено более 1500 научных материалов из предварительно просмотренных почти 15 тыс исследований. Все статьи были изучены для составления таблиц стандартизированного извлечения данных и оценки качества исследования. Созданная система оценки уровня и степени извлечения научных данных была использована для составления рекомендаций, а именно глобальных рекомендаций по физической активности для здоровья от 2010 года, а позже и рекомендаций по вопросам физической (двигательной) активности и малоподвижного образа жизни от 2020 года.

В основе подхода к определению норм двигательной активности известного гигиениста А. Г. Сухарева лежит теоретическая концепция о параболической зависимости между величиной суточной двигательной активности и состоянием здоровья населения. Из чего следует, что при определении норм двигательной активности детей и подростков необходимо учитывать вид и объем двигательной деятельности в различные периоды (учебное и внеучебное время), в особенности в свободное от занятий время. Данная концепция стала основой для определения методов и средств сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни для различных групп населения.

В своей работе «Концепция норм двигательной активности человека» Ю. П. Кобяков рассмотрел взгляды двух групп авторов на определение норм

двигательной активности для людей разного возраста. Так, Н. М. Амосов и И. В. Муравов говорили об отсутствии линейной зависимости между возрастом и объемом двигательной нагрузки. По их мнению, наибольшие затраты на физкультурно-оздоровительную деятельность должны приходиться на возраст до 10 лет и от 45 лет и старше, а спад уровня двигательной активности в школьные и студенческие годы, обусловленный повышенной учебной нагрузкой, должен компенсироваться интенсивностью физических нагрузок. Увеличение затрат времени на двигательную активность во втором периоде зрелого возраста, авторы объясняют оздоровительной направленностью занятий средствами физической культуры. В то время, как исследователи из ВНИИФКа утверждали о планомерном снижении уровня двигательной активности в зависимости от возраста и функционального состояния организма. На основе анализа двух этих точек зрения, Ю. П. Кобяков сделал вывод о необходимости постепенного нарастания уровня двигательной активности до 25 лет, после чего уровень двигательной активности остается постоянным, необходимым для обеспечения процессов жизнедеятельности. Т.е. в основе его подхода лежит идея соотношения уровня двигательной активности и показателей динамики возрастного развития на протяжении всей жизни [5].

Рассматривая вопрос об определении норм двигательной активности детей младшего школьного возраста, Н. Т. Лебедева исследовала показатели физиологических функций детей (суточные ритмы температуры тела и кожи, частота пульса и дыхания, сила кистей рук, жизненная емкость легких, точность движений правой руки). Сопоставляя среднесуточный объем движений с показателями физиологических функций, автор говорит о необходимости выявления типов индивидуального становления моторной деятельности суточной периодики, т.е. для правильного физического

развития не должно быть, как недостатка ежедневных локомоций, так и следует избегать избыточного количества локомоций [8].

Еще одним не мало важным фактором, который необходимо учитывать при определении норм двигательной активности, являются особенности региона проживания. Так, в своем исследовании детей младшего школьного возраста, проживающих в гипокомфортных условиях Среднего Приобья, М. Е. Снигур говорит о зависимости суточного объема двигательной активности от времени года, поскольку это обусловлено естественным снижением физиологических функций организма из-за климатических особенностей региона в зимнее время года, и их нормализацией в весенний и осенний периоды [9].

Выводы

Таким образом, анализ научных исследований по вопросу влияния двигательной активности на уровень здоровья и определения оптимальных норм двигательной активности, позволяет заключить, что в виду неизбежности изменений во всех сферах жизнедеятельности человека под влиянием различных глобальных социальных и экологических тенденций, не теряет своей актуальности вопрос систематического пересмотра и корректировки не только существующих норм двигательной активности, но и методологических подходов к их определению.

Литература

1. Иванова, Г. П. Понятие «двигательная активность» в теории построения движения / Г.П. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 39.

2. Сухарев, А. Г. Гигиенические аспекты нормирования двигательной активности в свободном времени подростков / А. Г. Сухарев, И. В. Сергета // Гигиена и санитария. – 1994. – № 6. – С. 25–29.

3. Богатырев, В. С. Физическое здоровье школьников / В.С. Богатырев // Вятский медицинский вестник. – 2002. – №3. – С. 30–34.

4. Бабенков, Н. Д. Двигательная активность в жизни человека / Н.Д. Бабенков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №7 (149). – С. 16–18.

5. Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20.

6. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / Л. П. Федосова, З. В. Кузнецова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 365–367.

7. Шепляков, А. С. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов / А. С. Шепляков, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 3. – С. 67–74.

8. Лебедева, Н. Т. Суточная периодика физиологических функций и произвольная двигательная активность школьников 1–4-го класса / Н.Т. Лебедева // Гигиена и санитария. – 1971. – №4. – С. 28–32.

9. Снигур, М. Е. Режим двигательной активности детей 6-7 лет в гипокомфортных условиях Среднего Приобья / М.Е. Снигур // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 131–137.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

***Якуба Валерий Александрович**, студент кафедры «Физвоспитание и спорт», **Головко Ольга Николаевна,** доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры «Физвоспитание и спорт», Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия*
yakuba.2019@inbox.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния военно-спортивных игр на развитие скоростно-силовых способностей

учащихся старших классов. Основной целью исследования является выявление эффективности использования военно-спортивных игр в физическом воспитании и их влияния на уровень физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: военно-спортивные игры, физическое воспитание, скоростно-силовые способности, старшеклассники, эффективность.

THE INFLUENCE OF MILITARY SPORTS GAMES ON THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Yakuba Valery Alexandrovich, *student of the Department of Physical Education and Sports,* ***Golovko Olga Nikolaevna****, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Education and Sports, Sevastopol State University, Sevastopol, Russia*

Annotation. This article discusses the impact of military sports games on the development of speed and strength abilities of high school students. The main purpose of the study is to identify the effectiveness of the use of military sports games in physical education and their impact on the level of physical fitness of students.

Keywords: military sports games, physical education, speed and strength abilities, high school students, efficiency.

Введение

Физическое воспитание старшеклассников является важной составляющей образовательного процесса, направленной на формирование их физической культуры, здоровья и активного образа жизни. В последние годы особое внимание уделяется разработке новых методов и форм занятий, способных сделать занятия физической культурой более интересными и эффективными [3; 4]. В этом контексте военно-спортивные игры представляют собой перспективное направление, которое может оказать значительное влияние на физическую подготовку учащихся [1; 2].

Отметим, что теории и практике физического воспитания обучающихся старших классов, и военно-спортивным играм в системе физического воспитания школьников посвящены научные труды таких авторов, как Ф.К. Гаврилов, Г.А. Кожин, И.М. Жуков, В.И. Лях, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др. [1-5].

Основная часть

Военно-спортивные игры представляют собой уникальную форму физической активности, которая не только способствует развитию физических качеств, но и включает элементы тактики, стратегии и коллективной работы. Воздействие военно-спортивных игр на скоростно-силовые способности старшеклассников является многогранным и многоаспектным [1].

Рассмотрим подробнее основные аспекты влияния военно-спортивных игр на развитие скоростно-силовых способностей старшеклассников:

– *Развитие силы и выносливости***.** Военно-спортивные игры часто включают в себя физические упражнения, требующие силового напряжения и выносливости. Например, подъем, перетягивание тяжестей, бег с препятствиями и другие упражнения способствуют развитию мышечной силы и улучшению выносливости.

– *Тренировка скорости и реакции***.** Многие элементы военно-спортивных игр требуют быстрых и точных движений. Бег по неровной местности, стрельба, метание предметов – все эти действия требуют хорошей скорости реакции и координации движений.

– *Развитие координации и гибкости.* Военно-спортивные игры часто включают в себя разнообразные движения, требующие хорошей координации и гибкости. Это помогает старшеклассникам развивать свое тело более гармонично и эффективно [2].

– *Стимуляция адаптации организма.* Разнообразие упражнений и игровых ситуаций военно-спортивных игр способствует стимулированию адаптации организма к различным физическим нагрузкам. Это помогает улучшить физическую подготовленность старшеклассников и повысить их устойчивость к нагрузкам.

– *Социальное взаимодействие и командная работа.* Участие в военно-спортивных играх также способствует развитию социальных навыков и навыков командной работы. Старшеклассники учатся работать в команде, принимать решения в стрессовых ситуациях, выстраивать стратегию и тактику совместных действий [5].

В таблице 1 представлено экспериментальное расписание комплексов военно-спортивных игр для, направленных на развитие их скоростно-силовых способностей. Каждый комплекс имел свою уникальную программу, которая включала в себя различные упражнения и игры, способствующие развитию физических качеств участников.

Время проведения каждого комплекса военно-спортивных игр указано с учетом оптимального периода активности старшеклассников после занятий. Также приведены рекомендации для успешной реализации каждого комплекса и указаны дни проведения (среда, четверг). Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев – в период с февраля по май 2024 г.

Таблица 1- Расписание комплексов военно-спортивных игр для старшеклассников

Название комплекса	Рекомендации	Дни проведения
Бойцовский кросс	Подготовка: зарядка, силовые упражнения	Среда
Битва за территорию	Динамичные упражнения, подвижные игры	Четверг
Тактический забег	Беговые упражнения	Среда
Штурм замка	Силовые упражнения, преодоление препятствий	Четверг
Стражи границы	Тактические упражнения, элементы стратегии	Среда

Следует отметить, что комплексы военно-спортивных игр, разработанные для старшеклассников, способствовали их физическому и психологическому развитию. Исследовав в ходе экспериментальной работы различные аспекты такого влияния на физическую подготовку старшеклассников, сделано заключение о значительной положительной динамике в экспериментальной группе.

Первоначально, эти комплексы способствовали развитию физических способностей учащихся, таких как сила, выносливость, скорость и координация движений. Регулярные занятия по таким комплексам военно-спортивных игр способствовали улучшению общей физической формы, что сказывается на здоровье старшеклассников и их жизненном тонусе.

Кроме того, комплексы военно-спортивных игр способствовали развитию таких важных психологических качеств, как дисциплина, стратегическое мышление, командный дух и управление стрессом. Участие в таких играх требует от учащихся не только физической подготовки, но и умения работать в команде, принимать решения на ходу и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Также занятия комплексами военно-спортивных игр способствовали формированию у старшеклассников позитивного отношения к здоровому образу жизни и физической активности в целом. Данные комплексы могут стать стимулом для регулярных занятий спортом и поддержания активного образа жизни в процессе обучения и после окончания школы.

Таким образом, комплексы военно-спортивных игр не только способствуют физическому развитию старшеклассников, но и формируют у них важные навыки и качества, необходимые для успешной адаптации в современном обществе.

Выводы

Исходя из проведенного исследования можно сделать вывод о положительном влиянии военно-спортивных игр на развитие скоростно-

силовых способностей учащихся старших классов. Применение таких игр в физическом воспитании способствует не только улучшению физической подготовленности, но и развитию лидерских качеств, командного духа и солидарности.

Литература

1. Гаврилов, Ф. К. Военно-спортивные игры / Ф. К. Гаврилов, Г. А. Кожин – М.: ДОСААФ, 1996 – 83 с.

2. Жуков, И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников / И. М. Жуков. – М. : Педагогика, 2082. – 162 с.

3. Лях, В. И. Физическая культура 10-11 класс: Методические рекомендации, 2-е изд. / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2023. – 191 с.

4. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: Учебник / В. И. Лях – М. : Просвещение, 2023. – 272 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов, 10 изд. / Ж. К. Холодов, В. С.Кузнецов – М.: Академия, 2012. – 475 с.

УДК: 338.465.4:797.1

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГ ГОСУДАРСТВЕННЫМ АВТОНОМНЫМ НЕТИПОВЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДВОРЕЦ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА»

Пшеницын Кирилл Константинович, *магистрант, ФГАОУ ВО "Урфу имени Первого Президента России Б.Н. Ельцина", г. Екатеринбург E-mail: cyril.pshenitsyn@yandex.ru,* ***Силкин Александр Ильич,*** *магистрант, ФГАОУ ВО "Урфу имени Первого Президента России Б.Н. Ельцина", г. Екатеринбург E-mail: alexsandr.silkin01@gmail.com,* ***Томилова Светлана Васильевна,*** *кандидат педагогических наук, доцент кафедры управления физической культуры и спорта ФГАОУ ВО "Урфу имени Первого Президента России Б.Н. Ельцина", г. Екатеринбург E-mail: s.v.tomilova@urfu.ru*

Аннотация. В данной статье будут проанализированы результаты опроса о качестве предоставляемых Дворцом водных видов спорта услуг

для посетителей. Социологический опрос позволит выявить преимущества и недостатки учреждения. В ходе исследования будут рассмотрены и проанализированы возможности для увеличения лояльности уже действующих клиентов Дворца водных видов спорта.

Ключевые слова. Дворец водных видов спорта, стоимость услуг, качество, удовлетворенность посетителей.

ASSESSMENT OF THE QUALITY OF SERVICES PROVIDED BY THE STATE AUTONOMOUS NON-STANDARD EDUCATIONAL INSTITUTION OF THE SVERDLOVSK REGION "PALACE OF WATER SPORTS".

Kirill Konstantinovich Pshenitsyn, *undergraduate student, Federal State Educational Institution of Higher Education "Urfu named after the First President of Russia B.N. Yeltsin", Yekaterinburg,* ***Silkin Alexander Ilyich****, undergraduate student, Federal State Educational Institution of Higher Education "Urfu named after the First President of Russia B.N. Yeltsin", Yekaterinburg,* ***Tomilova Svetlana Vasilyevna****, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports Management Federal State Educational Institution of Higher Education "Urfu named after the First President of Russia B.N. Yeltsin", Yekaterinburg E-mail: s.v.tomilova@urfu.ru*

Abstract. This article will analyze the results of a survey on the quality of services provided by the Palace of Water Sports for visitors. The sociological survey will reveal the advantages and disadvantages of the institution. In the course of the study, the possibilities for increasing the loyalty of existing clients of the Aquatics Palace will be considered and analyzed.

Keywords: The Palace of Water Sports, the cost of services, quality, satisfaction of visitors.

Введение

Дворцы водных видов спорта (ДВВС) играют важную роль в популяризации водных видов спорта и оздоровительной физкультуры. Качество предоставляемых ДВВС услуг оказывает прямое влияние на уровень удовлетворенности клиентов и их лояльности к данному виду

спортивной инфраструктуры. В научной литературе предлагаются различные методики оценки качества предоставляемых бассейнами услуг. Они основаны на использовании комплексного подхода, включающего в себя анализ объективных показателей (состояние материально-технической базы, уровень квалификации персонала, соблюдение санитарно-гигиенических норм) и субъективных оценок клиентов (уровень удовлетворенности сервисом, ценовой доступностью, транспортной доступностью, соответствием предоставляемых услуг ожиданиям) [4,5].

В Свердловской области планомерно растет количество плавательных бассейнов. Если анализировать данные федерального статистического наблюдения, то следует следующее: на период с 2021 по 2023 год количество бассейнов в Свердловской области выросло. На 31 декабря 2023 года в Свердловской области зарегистрировано 275 бассейнов. В 2022 году этот показатель составлял 265 бассейна, в 2021 году – 254 [6]. Как показывает норма обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры бассейны находятся в дефиците и спрос на услуги свободного плавания превышает предложение [3]. Из недавно введенных в эксплуатацию бассейнов Дворец Водных Видов спорта отличается от остальных своими размерами и своей технологичностью. В связи с возросшей конкуренцией на данном рынке считаю важным рассмотреть основные преимущества ДВВС и оценить степень удовлетворенности посетителей, оказываемых ДВВС.

Согласно государственному стандарту Российской Федерации под физкультурно-оздоровительной услугой понимается следующие, это деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга [1]. Также важно дать определение понятию качество услуги, его мы также можем найти в ГОСТ Р 52024-2003. Качество услуги: совокупность

характеристик услуги, определяющих ее способность удовлетворять физкультурно-оздоровительные и спортивные потребности потребителя [1]. В рамках работы, важно разобрать совокупность этих характеристик, выявить, что является важным для клиента, а что второстепенным. Услуги бассейнов должны соответствовать следующим требованиям:

– точность и своевременность предоставления услуг;

– социальная адресность услуг;

– информативность услуг;

– эргономичность и комфортность услуг;

– безопасность услуг [2].

Основная часть

В ходе исследования проведен опрос (n=160) посетителей ДВВС, и людей, которые уже посещают бассейны города Екатеринбург. Анкета, наряду с общей информацией о респондентах, содержала вопросы, целью которых было выявить мнения и отношения, опрошенных к качеству оказания услуг ДВВС.

Для оценки качества оказываемых физкультурно-оздоровительных услуг в организациях и учреждениях Свердловской области, как правило, используются данные телефонного опроса, онлайн опроса посетителей учреждения и данные экспертного опроса. Для оценки качества учреждения посетителями в соответствии с методикой Министерства физической культуры и спорта Свердловской области используется 15 критериев оценки [5]. Для оценки качества предоставляемой услуги “свободное посещение” нами были отобраны следующие критерии: санитарно-гигиеническое состояние бассейна, финансовая доступность занятия, доброжелательность и вежливость работников учреждения, профессиональная компетентность тренерского штаба бассейна.

Для начала считаю важным разобрать соотношение цены и качества услуг ДВВС. На момент написания данной статьи (01.05.2024) стоимость

услуг посещения бассейна составляет от 430 руб (льготное посещение), до 600 за 1 час плавательного времени. Цена зависит от времени посещения – в утренние и дневные часы дешевле, в вечерние дороже. Также в эту стоимость включено посещение сауны после сеанса плавания, что бесспорно является конкурентным преимуществом ДВВС по сравнению с другими бассейнами города Екатеринбург. Практически половина опрошенных респондентов посчитали, что соотношение цены и качества посещения бассейна хорошее, 24% посчитали, что удовлетворительно, и 27%, что отличное. Ни один респондент не посчитал, что соотношение цены и качества плохое. Процентное соотношение цены и качества услуги посещения Бассейна представлено на рисунке 1.

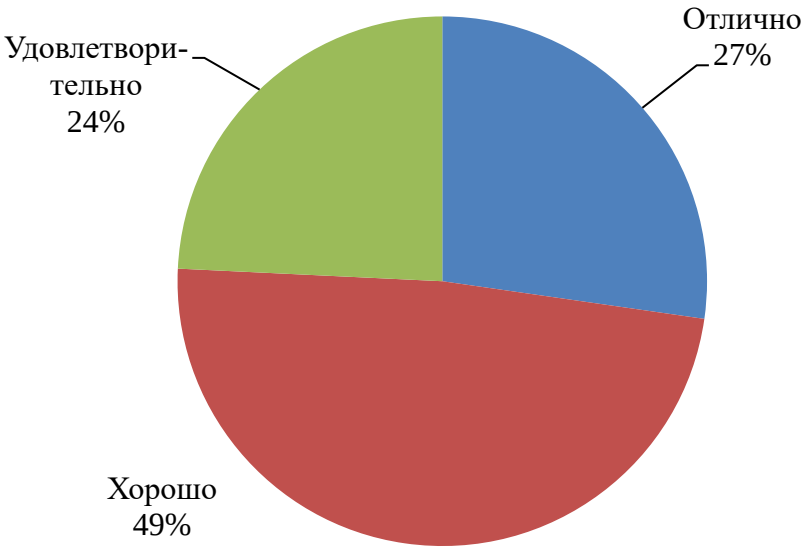

Рисунок 1– Соотношение цены и качества услуги посещения бассейна Дворца водных видов спорта

Исходя из рисунка, можно сделать вывод, что посетителей по большей части устраивает ценовая политика учреждения.

Так как бассейн новый и концептуально создан для проведения международных и всероссийских спортивных мероприятий санитарно-

гигиеническое состояние поддерживается на самом высоком уровне. Посетители Дворца сделали следующие заключения на счет санитарно-гигиенического состояния: на отлично оценили 71%, хорошо 23%, 6 % посчитали состояние удовлетворительным (рисунок 2.). Для более объективной оценки данного показателя следует прибегнуть к методу экспертного опроса. Нужно сделать соответствующие замеры показателей температуры воды, температуры воздуха, влажности воздуха, скорости воздуха в ваннах бассейна и другие гигиенические показатели. Что касается оценки температуры воды, 68% респондентов посчитали, что вода комфортная для посещения. 18 % выразили желание поднять температуру воды, 14 % – сделать похолодней.

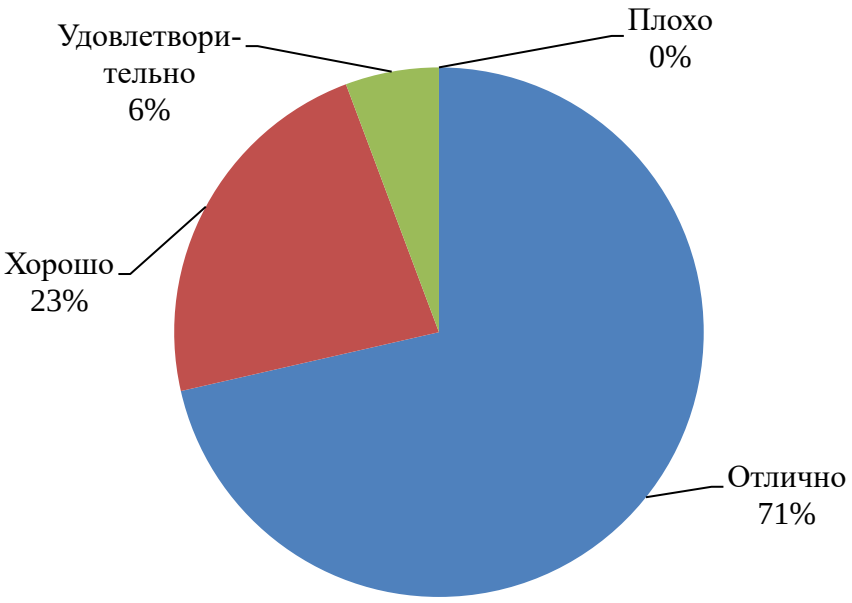

Рисунок 2 – Оценка удовлетворенности посетителей чистотой и порядком Дворца водных видов спорта.

Показатель доброжелательности и вежливости сотрудников бассейна практически совпадает с показателем компетентности тренерского штаба и по данным опроса составляет 61% - отлично, 25 % - хорошо, 14 – процентов удовлетворительно. Данный показатель можно и нужно повышать. Вводить

курсы повышения квалификации для действующих сотрудников учреждения, повышать их soft-skills при общении с клиентами.

Выводы

В ходе исследования, основанного на организации опроса в Google-forms, были получены ценные данные о мнениях и оценках посетителей Дворца Водных Видов Спорта (ДВВС) в городе Екатеринбурге. Анализ результатов позволил глубже понять отношение клиентов к качеству оказываемых услуг и выявить ключевые аспекты, требующие внимания и улучшений.

Первоначально, исследование позволило проанализировать соотношение цены и качества услуг в ДВВС. Высокая удовлетворенность клиентов по этому параметру свидетельствует о конкурентоспособности предоставляемых услуг. Более того, включение в стоимость посещения бассейна сеанса в сауне дополняет позитивное восприятие клиентами. Это важное конкурентное преимущество, которое следует поддерживать и развивать.

Оценка санитарно-гигиенического состояния бассейна, основанная на мнении посетителей, демонстрирует высокий уровень удовлетворенности клиентов. Однако, для более объективной оценки, рекомендуется применение методов экспертного анализа, включая измерения различных параметров, таких как температура воды и воздуха, влажность и другие гигиенические показатели.

Показатели доброжелательности и компетентности персонала бассейна также заслуживают внимания. Хотя они оцениваются положительно большинством клиентов, существует потенциал для их дальнейшего улучшения. Внедрение программ повышения квалификации и развитие soft-skills сотрудников могут способствовать улучшению качества обслуживания и удовлетворенности клиентов.

В целом, результаты исследования предоставляют ценную информацию для развития и совершенствования услуг ДВВС. Рекомендации, вытекающие из анализа, могут быть использованы для улучшения клиентского опыта и повышения конкурентоспособности учреждения на рынке физкультурно-оздоровительных услуг в регионе.

Литература

1. Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52024-2003 "Услуги физкультурно оздоровительные и спортивные. Общие требования" (принят постановлением Госстандарта РФ от 18 марта 2003 г. №80-ст). – Текст: электронный // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов [сайт]. – URL: https://docs.cntd.ru/document/1200031619 (дата обращения 03.05.2024).

2. Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 57015-2016 «Услуги населению, услуги бассейнов, общие требования». – Текст: электронный // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов [сайт]. – URL: https://docs.cntd.ru/document/1200137230 (дата обращения 03.05.2024).

3. Приказ Министерства спорта РФ от 19 августа 2021 г. № 649 «О рекомендованных нормативах и нормах обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры». – Текст: электронный // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов [сайт]. – URL: https://docs.cntd.ru/document/608811191 (дата обращения 03.05.2024).

4. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года – Текст: электронный // Гарант [сайт]. – URL: URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/ (дата обращения 03.05.2024).

5. Управление развитием отрасли физической культуры и спорта: реальность и тенденции развития : монография / Л. А. Рапопорт, А. Е.

Терентьев, С. В. Томилова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. – 252 с.

6. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК "Сведения о физической культуре и спорте" за 2021-2023 год – Текст: электронный // Министерство физической культуры и спорта Свердловской области [сайт]. – URL: https://minsport.midural.ru/article/show/id/1008 (дата обращения 03.05.2024).

УДК 796.8

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Зайцев Анатолий Александрович, *доктор педагогических наук, профессор, Калининградский государственный технический университет, г. Калининград, Россия, aaz39@rambler.ru,* ***Зайцева Виктория Федоровна,*** *кандидат педагогических наук, доцент, Калининградский государственный технический университет, г. Калининград, Россия*

Аннотация. На основе антропометрических исследований и учета профиля моторной асимметрии обосновывается методика тренировки квалифицированных тхэквондистов. Выявлены доминирующие профили функциональной моторной асимметрии у спортсменов.

Ключевые слова: тхэквондо, моторная асимметрия, тип телосложения, спортсмены высокой квалификации.

INDIVIDUALIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES IN TAEKWONDO TAKEN INTO ACCOUNT OF MOTOR ASYMMETRY

Zaitsev Anatoly Aleksandrovich*, Doctor of Pedagogy, Professor, Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad, Russia,*
Zaitseva Victoria Fedorovna, *Candidate of Pedagogical Sciences, docent, Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad, Russia,*

Abstracts. Based on anthropometric studies and taking into account the profile of motor asymmetry, the training methodology for qualified taekwondo athletes is substantiated. The dominant profiles of functional motor asymmetry in athletes have been identified.

Keywords: taekwondo, motor asymmetry, body type, highly qualified athletes.

Введение

Необходимость достижения наивысшего спортивного результата в спортивных единоборствах, и в частности в тхэквондо, предполагает поиск эффективного содержания тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей спортсменов [4]. Одним из вариантов решения данной проблемы может стать учет функциональных моторных асимметрий спортсмена [2, 3]. Под моторной асимметрией понимается совокупность признаков неравенства функций рук, ног, мышц правой и левой половины туловища. Также стоит принимать во внимание, что одни специалисты утверждают, что асимметрия может быть полезна, другие - что от нее возможен только вред. В результате в одном и том же виде спорта встречаются как методики, направленные на сглаживание проявлений асимметрии, так и на акцентированном ее применении.

Целью исследования стало изучение профиля моторной асимметрии у тхэквондистов высокой квалификации и на этой основе разработка методики их технической подготовки.

Для определения типа функциональной моторной асимметрии использовались тесты Н. Н. Брагиной, Т. А. Доброхотовой [1] :

– определение ведущей руки по типу переплетения предплечий;

– определение ведущей ноги по типу переплетения ног;

– определение ведущей стороны тела по тесту «вращение».

Вторым показателем, который учитывался при разработке методики технической подготовки, стал тип телосложения спортсмена. Для его

определения применялся «индекс Пинье», который рассчитывался по показателям роста, веса и обхвата груди.

Индекс Пинье = Рост (см) – Вес (кг) – Обхват груди (см)

Исследования проводились на базе МАУ ДО ДЮСШ спортивных единоборств г. Калининграда. В исследовании приняли участие 24 спортсмена, возрастом 15-19 лет, имеющих квалификацию «Мастер спорта», «Кандидат в мастера спорта» и первый взрослый разряд по тхэквондо.

Основная часть

Расчет индекса и антропометрических характеристик показал (рисунок 1), что:

– астенический тип характерен для 50% тхэквондистов. Они обладают большой длиной ног и рук, имеют относительно широкий таз, короткое тело;

– нормостенический тип выявлен у 29% высококвалифицированных тхэквондистов. Для них характерны средняя длина рук и ног, ширина таза, плеч;

– гиперстенический тип определился у 21% тхэквондистов. Они обладают короткими ногами, узким тазом, длинными руками, относительно длинным телом, широкими плечами.

При определении моторного предпочтения нижних конечностей установлено, что 18 тхэквондистов имеют ведущую ногу – правую, 5 – левую, и у одного спортсмена установлена амбидекстрия нижних конечностей. При определении ведущей стороны туловища у 10 человек ведущей является правая часть туловища, у 4 спортсменов – левая, 10 человек являлись амбидекстерами.

Рисунок 1– Типы телосложения высококвалифицированных тхэквондистов

Основываясь на полученных результатах, выделены десять индивидуальных профилей моторной асимметрии (ИПА) (Таблица 1).

Таблица 1 – Варианты индивидуального профиля асимметрий у квалифицированных тхквондистов

Тип индивидуального профиля асимметрий* (рука-нога-тело)	Количество спортсменов, чел.	%
ППП	**6**	**25,00**
ППЛ	3	12.5
ПЛП	2	8.37
ППА	**6**	**25,00**
ПЛА	1	4.15
ЛПА	2	8.37
ЛЛЛ	1	4.15
ЛАП	1	4.15
ЛЛА	1	4.15
ЛПП	1	4.15

*П-правая, Л – левая, А- амбидекстрия

Данные изучения функциональной асимметрии спортсменов показывают, что более 50 процентов спортсменов обладают правым типом функциональной асимметрии. Остальные имеют различные сочетания.

Результаты тестирования физической подготовленности спортсменов, участвующих в эксперименте представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовленности тхэквондистов

Тест	Астеники		Нормостеники		Гиперстеники	
	Правый профиль	Левый профиль	Правый профиль	Левый профиль	Правый профиль	Левый профиль
Гибкость (шпагаты)	– –	– –	0	0	–	–
Выносливость (3000 м)	– –	– –	–	N	0	0
Быстрота (удары двумя ногами – «двойка»)	–	–	0	0	0	–
Быстрота (удары одной ногой)	–	–	0	–	0	–
Сила удара рукой	0	–	0	–	N	0
Равновесие	0	–	0	– –	0	–
Сила удара ногой	N	–	N	0	N	N

– – сильное отставание показателя от нормы,
– средний уровень отставание показателя от нормы,
0 - незначительное отставание показателя от нормы,
N – соответствие показателя норме.

Выводы

Полученные данные позволили построить тренировочный процесс с акцентом на совершенствование отстающих физических качеств у спортсменов с различными типами телосложений и учете профиля функциональной моторной асимметрии. Экспериментальная проверка предлагаемой методики показала, что интегральный показатель физической подготовленности в экспериментальной группе достоверно увеличился ($p<0,05$), тогда как в контрольной группе изменения оказались недостоверными.

Литература

1. Брагина, Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н.

Брагина, Т.А. Доброхотова – М.: Медицина, 1988. – 201 с.

2. Зайцев, А.А. Физическая подготовленность квалифицированных тхэквондистов с учетом типа телосложения и функциональной моторной асимметрии / А.А. Зайцев, А.И. Рябов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики [Электронное издание]: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 28 марта 2019 г.) / отв. ред.: В. М. Баршай, А. А. Тащиян. – Электрон. дан. (25,9 mb). – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2019. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R). – С.218-225.

3. Зайцев, А.А. Экспериментальные исследования статокинетической устойчивости в тхэквондо / А.А. Зайцев, А.И. Рябов // // XI МЕЖДУНАРОДНЫЙ БАЛТИЙСКИЙ МОРСКОЙ ФОРУМ [Электронный ресурс]: материалы форума. – Электрон. дан. – Калининград: Изд-во БГАРФ, 2022. – С.235-239.

4. Кузнецов А.С. Индивидуализация физической подготовки спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации / А.С. Кузнецов, Ю.В. Владыко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – 17(4). – С. 84-88. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-84-88.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пельмёнев В.К. *Глинчикова Л.А.*	X МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС «ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ, МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ», посвящённый 80-летию основателя физкультурного образования Калининградской области, учредителю конгресса В.К. Пельменева	7
Зеленский К.Г.	ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПРИНТУ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ	16
Магомедов Р.Р.	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ГОРНОМ ТУРИЗМЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ	24
Бояркина А.А. *Акимов А.А.*	К ВОПРОСУ О ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	38
Барбашин В.В. *Нефедова Ю.В.* *Кузьмин А.М.*	ТАНЦЫ КАК ВИД СПОРТА	46
Марандыкина О.В.	ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ИННОВАЦИОННЫМИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	54
Глузман А.В. *Алексеенко Н.В.* *Глузман А.А.*	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МУЗЫКИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	60
Кириллов А.В.	ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ ЧИТИНСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ	68
Магкиев Х.В. *Хагай В.С.*	ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЦЕННОСТЕЙ	75
Старостина А.В.	ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	82

Глобенко Р.Р.	ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	90
Фролова Л.В. *Антонова Е.А.*	НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	97
Усеинова Р.Ю. *Короткевич Е.Ю.* *Щекин Д.В.*	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 11-12 ЛЕТ	102
Воротилова Н.Н. *Горбунов А.В..*	ПРОБЛЕМЫ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	107
Стрельников Р.В. *Мхце Б.А.* *Стрельников Д.Р.*	МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ КЁКУСИН-КАН КАРАТЭ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	114
Нефедова Ю.В. *Барбашин В.В.*	ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	121
Титушина Н.В. *Бобков В.В.* *Цымбал В.А.* *Карачевцев А.И.*	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОРТАЛА ВУЗА ПРИ АНКЕТИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ НА ПЕРВЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	127
Денисов Н.Е. *Пак О.В.*	СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК СПОСОБ ПОДНЯТИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	133
Хизбуллина А.Р. *Мясникова Т.И.*	ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СЕЛЬСКИХ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ (НА ПРИМЕРЕ ПОСЕЛКА ШАБРОВСКИЙ МО «ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ»)	139
Черевишник Н.Н. *Кузнецова И.С.*	ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	145
Милехин А.В. *Суркова Т.Н.*	ТЕМПОРИТМИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ	150

Головко О.Н. *Петрова Т.К.*	ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ КАК ПЕРЕКРЁСТНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СКАЙРАННЕРОВ В БАЗОВОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ	157
Хитрик Н.А. *Булгаков Н.К.* *Лавренчук В.Н.*	МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ ПО МЕЖДУНАРОДНОМУ ВОЕННО-МОРСКОМУ ПЯТИБОРЬЮ	163
Бывшева Д.В. *Городов Е.В.*	СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ	168
Глачаева С.Е.	ВОСТОЧНЫЕ И ЕВРОПЕЙСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ОСНОВА ОСОЗНАННОГО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	174
Ловцевич Н.А.	ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ	180
Шарая Р.А. *Хагай В.С.*	ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	187
Маюрова И.А. *Балабасова В.В.*	СРЕДСТВА РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	192
Золотова М.Ю.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ В ВУЗЕ	198
Толстикова Н.А. *Морнева Е.К.* *Сагдатдинова А.В.*	АДАПТАЦИЯ ТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА К ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ТРЕНДАМ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	204
Борисова Л.В. *Митусова Е.Д.*	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	209
Бывшева Д.В. *Котов В.В.*	АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИТНЕС-МАРАФОНОВ НА ПОКАЗАТЕЛИ КОРРЕКЦИИ ВЕСА ТЕЛА	215

Рустамова Д.Б. *Хагай В.С.*	ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	220
Богословская Я.А. *Хагай В.С.*	МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	227
Ротерс Т.Т. *Малыгина М.И.*	СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ	232
Сафонова О.В. *Катканова И.Н.*	ИНТЕГРАЦИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	239
Шемелина А.Д. *Старостина А.В.*	КРОСС-ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	244
Гладких А.М. *Магомедов Р.Р.*	РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОК 11-12 ЛЕТ	253
Пегов В.А.	ОТ ПРЕДИКАТА «ФИЗИЧЕСКАЯ» К ПРЕДИКАТУ «ТЕЛЕСНАЯ»: ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАДИГМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	259
Мишин А.А. *Строшкова Н.Т.*	ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"	267
Митусова Е.Д. *Козлова В.А.*	ОЦЕНКА МОНИТОРИНГОВОГО АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	275
Ермакова С.А. *Колонова Е.М.* *Жмурова Т.А.*	ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАЛОЛАЗАНИЕМ НА ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОВ	281
Канареева О.И.	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОБ: НА ДОЗИРОВАННУЮ НАГРУЗКУ, ГЕНЧИ, ШТАНГЕ	288
Лешкевич С.А. *Зейтулаев Ш.Ш.*	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ 11-12 ЛЕТ ВО	

	ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	293
Маюрова И.А. *Пономаренко Д.А.*	ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	301
Сарасеко Ю.В *Строшкова Н.Т.*	ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	308
Пименов В.Г. *Григорян А.В.* *Сальников Ю.В.*	ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В БОКСЕ	314
Картамышев Д.А. *Вах П.И.* *Степанов Э.А.* *Криницкий В.П.*	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОБ: НА ДОЗИРОВАННУЮ НАГРУЗКУ, ГЕНЧИ, ШТАНГЕ	318
Бутыч Н.С. *Морозова Т.С.*	ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРСОНИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВКИ	327
Картамышев Д.А. *Рыльцов А.М.* *Бочков А.В.* *Аксенов С.А.*	ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НА СПЕЦАППАРАТУРЕ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КАЧЕСТВО ЛЕТНОГО ОБУЧЕНИЯ	334
Кузьмина И.С.	ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ – ГУМАНИТАРИЕВ	340
Попова Е.М.	ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СЕГОДНЯ	349
Аладьева Н.В.	ЭЛЕМЕНТНЫЙ СОСТАВ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ: К ВОПРОСУ ПРОБЛЕМ ОРГАНИЗАЦИИ	356
Рябцев С.М. *Бутыч Н.С.* *Бугаевская Л.Д.*	РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	364

Мальцева М.А. *Рябцев С.М.* *Жмурова Т.А.* *Григорова Н.А.*	ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА КРОВООБРАЩЕНИЯ	370
Зекрин Ф.Х. *Мустаева В.В.* *Мальцев Г.С.*	СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ	378
Рябцев С.М. *Совин Е.А.*	СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ В СФЕРЕ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ НА БАЗЕ СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА «ВЕРШИНА» СЕВГУ	383
Дектярев В.С. *Жмурова Т.А.* *Котченко Ю.В.*	ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	390
Новикова А.В. *Зверева С.Н.*	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ СПРИНТЕРОВ (ТРЕК) У ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ	398
Маюрова И.А. *Свириденко Д.И.*	ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ	403
Токмаков Д.В. *Жмурова Т.А.*	ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА	410
Аноко Н.В. *Сеит-Умеров Э.А.* *Зверева С.Н.*	ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, МОТИВИРУЮЩИХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	419
Шкулева Н.В. *Сизова Н.В.* *Кудрявцева В.А.*	ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕП-АКВААЭРОБИКОЙ	426
Рябцева О.Ю. *Жмурова Т.А.* *Тимошенко А.А.*	ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ	435

Захаров П.С. *Луганская М.В.* *Прохорова К.В.*	ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ	442
Бутыч Н.С. *Цуканова Д.В.*	ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10-11 ЛЕТ	446
Фадеев З.С. *Мясникова Т.И.*	СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ОЦЕНКИ ПРОЕКТОВ ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ СУБСИДИЙ НА ПОДДЕРЖКУ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ УСЛУГИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА	453
Быханова С.С. *Шелехов А.А.* *Аксенов А.В.*	АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ И ОБОСНОВАНИЮ НОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОВОЗРАСТНЫХ ГРУПП	459
Якуба В.А. *Головко О.Н.*	ВЛИЯНИЕ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	467
Пшеницын К.К. *Силкин А.И.* *Томилова С.В.*	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГ ГОСУДАРСТВЕННЫМ АВТОНОМНЫМ НЕТИПОВЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДВОРЕЦ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА»	472
Зайцев А.А. *Зайцева В.Ф.*	ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ	480

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы VIII Международной научно-практической конференции (29 мая – 01 июня 2024 г.)

Ответственный редактор
СТРОШКОВ Валерий Пантилеймонович

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 10.06.2024 г.
Формат 60х84/16. Усл. печ.л. 216 а4
Бумага офсетная. Тираж 250 экз. Зак. № 21.