



Сибирский государственный университет
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы XI Международной
научно-практической конференции
(1 июня 2021 г., Красноярск)**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Материалы XI Международной научно-практической конференции
(1 июня 2021 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2021

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2021

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Редколлегия:

Т. Г. АРУТЮНЯН, А. Р. ШАКИРОВ, М. Д. КУДРЯВЦЕВ,
Л. А. БЕСЕДИНА, К. С. ЛАВРИЧЕНКО, Т. В. ЛЕПИЛИНА,
Д. А. ЖУЙКО, Е. Н. МОРОЗОВА

Публикуется по решению методической комиссии ФФКС

Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. (1 июня 2021 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2021. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 16,6 МБ) – Систем. требования: Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-86433-878-0

Представлены материалы XI Международной научно-практической конференции, проведенной при поддержке факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева.

Сборник содержит статьи российских и зарубежных ученых и практиков по проблемам развития физического воспитания в высших учебных заведениях.

Предназначен для студентов, аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

Авторы несут ответственность за содержание статей и за сам факт их публикации. Редакция не всегда разделяет мнения авторов и не несет ответственности за недостоверность публикуемых данных. Редакция не несет ответственности перед авторами и/или третьими лицами и организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи.

Ссылка на телерепортаж о конференции: <https://www.youtube.com/watch?v=yPan5nRTtcM>.

Информация для пользователя: в программе просмотра навигация осуществляется с помощью панели закладок слева; содержание в файле активное.

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91



Подписано к использованию: 20.09.2021. Объем 16,6 МБ. С 241/21.

Корректура, макет и компьютерная верстка Л. В. Звонаревой, М. А. Светлаковой

Редакционно-издательский отдел СибГУ им. М. Ф. Решетнева.
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.
E-mail: rio@mail.sibsau.ru. Тел. (391) 201-50-99.



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ КОНФЕРЕНЦИИ!

От лица научно-педагогического коллектива Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева поздравляю вас с проведением XI Международной научно-практической конференции. Искренне приветствую Вас – студентов, магистрантов, аспирантов, кандидатов, докторов и профессоров, представляющих современную науку России, Беларуси, Японии, Украины, Армении, Донецкой Народной Республики, Таджикистана, Израиля, Ирака, Молдовы, Казахстана, Польши, Кыргызстана!

Желаю участникам здоровья, новых спортивно-педагогических и научных успехов в подготовке специалистов различного профиля, реализации личных планов в учебной и научно-методической работе. А так же плодотворной и интересной работы, тесного сотрудничества, широкого обмена новыми идеями и дальнейшему развитию спортивно-научных человеческих контактов!

Ректор СибГУ им. М. Ф. Решетнева
Э. Ш. АКБУЛАТОВ

A stylized handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop and a smaller mark.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 378.147:004.5

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДИСЦИПЛИНУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Н. А. Абрамова
Руководитель А. Р. Шакиров

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

В данной статье рассматриваются организационно-методические аспекты дистанционного образования в теоретической и практической подготовке студентов по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, обучение, подходы.

THE INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE"

N. A. Abramova
Head A. R. Shakirov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

This article discusses the organizational and methodological aspects of distance education in the theoretical and practical training of students in the discipline "Physical Culture".

Keywords: distance learning, physical education, training, approaches.

С введением дистанционного формата образования многие методы традиционного обучения не смогли в полной мере реализовывать требования образовательного стандарта. Новообразованный формат обучения требует интеграции творческого подхода вкупе с компетентным отношением к образовательному процессу у обучающихся и преподавателей. Зна-

чение использования коммуникативных и информационных технологий резко возросло, что привело к необходимому поиску и созданию новых методов и форм образовательного процесса. Важным фактором реализации целей и задач дисциплины «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения, стало формирование знаний организации здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья.

Актуальность настоящей темы обусловлена в раскрытии значимости информационных технологий в образовательном процессе, а также обобщении организационно методических аспектов дистанционного обучения в целом.

Целью исследования является выявление наиболее необходимых методологических подходов в массовой информационной среде для эффективного физического воспитания обучающихся. Научная новизна данного исследования заключается в обобщении научной информации по вопросам влияния дистанционного обучения на физическое воспитание обучающихся.

С указом Президента РФ от 02.04.2020 № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» традиционная форма обучения претерпела значительные изменения. Дистанционное обучение с использованием современных информационных и коммуникативных технологий повлекло за собой создание новой образовательной среды, которая в рамках обучения предоставляла возможность обучающимся самостоятельно овладевать знаниями в условиях постоянно обновляющейся информации. Учащиеся вуза, имея возможность обучаться дистанционно, практически не ограничены пространственными и временными рамками, что позволяет формировать физическую культуру в любое удобное время.

Учитывая специфику учебной дисциплины «Физическая культура» формирование процесса обучения не может быть реализовано в полноценном объеме. В настоящее время вырабатывается новая концепция физического воспитания у обучающихся в которой учитываются новые приоритеты, такие как: созидание практической деятельности и развитие самостоятельного творческого подхода к обучению.

Своевременное использование новых методов ведения образовательного процесса, позволяет в наибольшей степени реализовывать образовательные требования. Прежде всего, этими методами являются:

1. Укрепление мотивационной основы учащихся. Безусловно, в рамках дистанционного обучения у учащихся появляется на порядок больше времени, однако большинство не только не может грамотно распоряжаться им, но и тратит его в пустую, поскольку студенты отмечают, что основным достоинством интернета являются огромная сфера развлечений и общения. В результате переноса образовательного процесса на столь обширное информационное пространство как сеть интернет, многие учащиеся, в силу различных соблазнов, теряют мотивацию к учебе. Данная тенденция является отрицательной и требует укрепления мотивации и самодисциплины. Преподаватели физической культуры способны на повышение мотивации учащихся, путем проведения онлайн-занятий, на которых преподаватель представляет обобщенную информацию с требованиями образовательной дисциплины, формирует и систематизирует знания учащихся.

2. Использование большего объема теоретических материалов в новых форматах. Под этим методом подразумевается более новая подача материала, такая как: увеличение количества учебных пособий, демонстративных презентаций и цифровых онлайн-видео. В связи с тем, что дистанционное обучение обладает неоспоримым преимуществом в области информации, преподносить теоретический материал дисциплины в различных интерактивных форматах позволит выстраивать интерес у учащихся. Также, такой метод формирует мировоззренческую систему научного подхода к физической культуре, повышает мотивацию у учащихся и вовлекает их в изучение физической культуры.

3. Использование электронных тестирований. Любая диагностика знаний способствует их лучшему закреплению. Использование электронных тестирований не только является наиболее эффективным методом проверки знаний, но и позволяет провести анализ ошибок и сформировать определенный общий уровень знаний дисциплины у обучающихся. Использование электронных тестирований может найти широкое применение в разных образовательных учреждениях и дисциплинах, что делает ее наиболее универсальной функцией в области проверки знаний.

Таким образом, эффективность образовательного процесса в условиях самоизоляции ориентируется не только на использовании различных технологий дистанционного образования, но и на участии квалифицированных преподавателей в формировании теоретической базы дисциплины «Физическая культура».

Качественная преподавательская работа зачастую выражается в выстраивании психолого-педагогических аспектов физической культуры. Именно поэтому в условиях дистанционного обучения высоко ценится не только квалифицированный специалист в области преподавания дисциплины, но и опытный методист, обладающий современными подходами к обучению и умеющий наиболее грамотно организовывать учебный процесс.

Кроме того, физическая культура представляет собой, прежде всего практическую дисциплину, однако введение дистанционного формата обучения в значительной степени сузило основные цели физической культуры, ограничив двигательные и функциональные особенности дисциплины, оставляя эти немаловажные аспекты на самостоятельное выполнение обучающимися.

Следующим важным фактором дистанционного обучения должно быть видение конечной цели, в случае с дисциплиной «Физическая культура» такими целями является формирование ценностных ориентаций, убеждений, интересов, активного и осознанного подхода к физической деятельности.

Необходимость в совершенствовании методов ведения физической культуры основывается на том, что дистанционное обучение неразрывно связано с сидячим образом жизни, который отрицательно сказывается на здоровье в целом. Физическая культура помогает наиболее должным образом видеть всю важность совершенствования физического воспитания и именно поэтому она должна являться неотъемлемой частью дистанционного обучения.

Результаты. Использование комплексного подхода, как в техническом, так и в теоретическом плане, способны в наибольшей степени удовлетворять требования образовательной программы в совершенствовании физического воспитания учащихся.

Следует отметить, что дистанционное обучение не стоит рассматривать как ограничение физической культуры, так как все ценности образования учебной дисциплины были своевременно организованы в целостную и иерархичную учебную познавательную систему. Время дистанционного образования можно использовать, для формирования определенных спортивно-ценностных ориентиров, которые необходимы для самореализации личности. Это значит, что на момент дистанционной формы образования дисциплина «Физическая культура» находит свое выражение в формировании теоретических знаний и мировоззренческих позиций обучающихся.

Библиографические ссылки

1. Указ президента рф от 2 апреля 2020 г. № 239 «о мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории российской федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (covid-19)» // собрание законодательства российской федерации. 06.04.2020. № 14 (часть i) ст. 2082.С2. 2 2. 2. 2.Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. Москва: Юрайт, 2020. 160 с.

3. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4. Гаджиметов В.Э., Прокопенко Т.И., Кудря А.Д.. Причины ухудшения здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи. в сборнике: физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции. 2017.

References

1. Decree of the President of the Russian Federation No. 239 of April 2, 2020 "on measures to ensure the sanitary and epidemiological well-being of the population in the territory of the Russian Federation in connection with the spread of a new coronavirus infection (covid-19)". 06.04.2020. No. 14 (part i) of Article 2082. C2. 2 2. 2.

2. Strikhanov M. N. Physical culture and sport in universities: a textbook / M. N. Strikhanov, V. I. Savinkov. 2nd ed. Moscow: Yurayt publishing House, 2020. 160 p.

3. Labelkova O. V., Shipilova G. V. Physical culture in general cultural and professional training of students.

4. Gadzhimetov V. E., Prokopenko T. I., Kudrya A. D.. The reasons for the deterioration of the health and healthy lifestyle of students. In the collection: physical culture and sport: integration of science and practice Materials of the XIV International Scientific and Practical Conference. 2017.

© Абрамова Н. А., Шакиров А. Р., 2021

УДК 796

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Э. Ю. Аванесов, А. М. Никогосян

Государственный университет имени В. Я. Брюсова
42, ул. Туманяна, г. Ереван, 375002, Республика Армения

¹E-mail: ernestavanesov2012@gmail.com

²E-mail: armine.nikogosyan.1991@mail.ru

В настоящее время отмечается важность поиска инновационных методик организации процесса физического воспитания студентов вуза, в результате чего у студентов будут сформированы реальные мотивы для посещения уроков физической культуры. Наряду с положительным воздействием на повышение уровня двигательной подготовки студентов разных специальностей важно, чтобы этот новый подход к организации физкультурных уроков положительно отразился также на состоянии их здоровья и морально-волевых качествах.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, современная программа, исследование.

WAYS TO IMPROVE THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

E. Yu. Avanesov, A. M. Nikogosyan

Brusov State University
42, Tumanyan Str., Yerevan, 375002, RA

¹E-mail: ernestavanesov2012@gmail.com

²E-mail: armine.nikogosyan.1991@mail.ru

In the modern era, there is a search for innovative methods in the organization of process of physical education of university students, as a result students will have real motives for attending physical education classes. Along with the positive effect impact on improving the level of motor training of students of various specializations, it's essential that the approach for organizing physical education classes will have a positive effect on their health and morale qualities.

Keywords: students, physical education, modern program, research.

В условиях трансформируемого общества разные специалисты придают особую важность проблемам, касающимся здоровья человека. Особое внимание уделяется путям улучшения состояния здоровья учащихся разных возрастов, обусловленным их двигательной активностью. В частности, основное значение физического воспитания студентов вуза в учебно-воспитательном процессе заключается в укреплении и улучшении здоровья студентов. Однако в настоящее время существует ряд проблем, связанных с физическим воспитанием вузов, которые касаются нехватки необходимых помещений для тренировок, полного отсутствия процесса подготовки будущих специалистов, осуществляющих физическое воспитание студентов, и того, чтобы не учитывать спортивные интересы учащихся в процессе физического воспитания и других важных аспектов. В результате снижается интерес к урокам, частыми

становятся отсутствия, и, как следствие всего этого, у студентов наблюдается ухудшение уровня физической подготовки и состояния здоровья [1; 4; 5; 12].

Всему этому способствуют также содержательные, методологические и концептуальные подходы процесса физического воспитания студентов вуза, вышедшие в свет в 2007 году, уже имевшие место в устаревшей программе, которые нуждаются в пересмотре, обновлении и адаптации к новым тенденциям и требованиям сферы.

В наши дни фактически отсутствует единая, современная программа физического воспитания вуза. В этом контексте важно выявление и внедрение новых подходов в процессе физического воспитания студентов вуза.

В последнее десятилетие, в отличие от Республики Армения, в зарубежных странах были предприняты ряд шагов по реформированию сферы [6-11; 13]. Все шаги, направленные на совершенствование физического воспитания студентов вуза, должны быть направлены на учет интересов студентов в этом процессе, тем самым создать мотивационные основы и требования для тренировок с продолжительными физическими упражнениями.

Основными целями исследования являются:

- 1) выявить инновационную методику организации процесса физического воспитания студентов вуза,
- 2) изучить особенности нового подхода к воздействию на двигательные способности студентов, состояние здоровья, морально-волевые качества.

Основными задачами исследования являются:

1. Изучить особенности возрастного развития и разработки антропометрических изменений, подвижных способностей студентов вуза.
2. Изучить теоретические аспекты новых направлений организации физического воспитания студентов вуза.
3. Разъяснить мнения студентов вуза и специалистов по физическому воспитанию о нынешнем состоянии уроков физической культуры и возможных путях повышения их эффективности.
4. Осуществить педагогические тесты двигательных способностей.
5. Осуществлять контроль физиологической нагрузки тренировок физическими упражнениями.
6. Организовать анкетный опрос с целью выявления особенностей воздействия уроков физической культуры на нравственные качества студентов среди обучающихся в вузе и специалистов по физическому воспитанию.
7. Разработать окончательные результаты процесса физического воспитания студентов вуза.
8. Разработать, обосновать и внедрить новую, более эффективную методику физического воспитания студентов вуза.

Этапы проведения исследования:

Исследовательской программой предусматривается в 4 этапа осуществить следующие работы.

1) на теоретическом этапе планируется изучить особенности возрастного развития и разработки антропометрических изменений, подвижных способностей студентов вуза из профессиональных источников, а также выявить теоретические аспекты новых направлений организации их физического воспитания. На этом этапе будут проведены также дистанционные консультационные встречи и обмен опытом с ведущими зарубежными специалистами, исследователями, имеющими опыт в направлении совершенствования процесса физического воспитания студентов вуза.

2) на практическом этапе планируется разработать анкету и провести анкетный опрос среди студентов вуза и специалистов по физическому воспитанию с целью выяснения нынешнего состояния уроков физической культуры и возможных путей повышения их эффективности. На основе изучения профессиональной литературы, анализа и сопоставления данных анкетного опроса будут сформированы контрольные и экспериментальные группы. Затем, до

начала эксперимента, с целью фиксирования исходных показателей двигательных способностей студентов, планируется провести педагогическое тестирование двигательных способностей, затем разработать, проанализировать полученные цифровые данные и представить к изданию.

3) на этапе разъяснения воздействия новой, более эффективной методики физического воспитания студентов вуза будет осуществлен контроль физиологической нагрузки на тренировки с физическими упражнениями. Кроме того, на данном этапе будет организован анкетный опрос с целью выявления особенностей воздействия уроков физической культуры на моральные качества студентов среди студентов и специалистов по физическому воспитанию. В конце этого этапа будут разработаны и проанализированы полученные цифровые данные.

4) С целью получения итоговых данных на последнем этапе исследования также планируется провести педагогическое тестирование двигательных способностей, чтобы полученные результаты сравнивались с исходными данными, а также показателями контрольных и экспериментальных групп. В результате будут разработаны окончательные результаты процесса физического воспитания студентов вуза, которые, помимо кафедры физической культуры и гражданской обороны Государственного университета им. В. Брюсова, могут быть полезны также соответствующим специалистам и подразделениям других вузов. Будет обработана, научными экспериментами обоснована и внедрена новая, более эффективная методика процесса физического воспитания студентов вуза. На основе полученных результатов будет составлена новая, более эффективная программа курса физической культуры студентов и она будет представлена на утверждение. Полученные данные будут обработаны и проанализированы, после чего будут доложены и представлены на публикацию в республике и за рубежом.

К научным методам реализации темы относятся:

- 1) изучение, анализ и обобщение литературных источников;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) педагогическая беседа;
- 4) анкетирование;
- 5) пульсометрия;
- 6) педагогический научный опыт;
- 7) математическая статистика.

Ожидаемые результаты:

В результате предполагается разработать и внедрить инновационную методику физического воспитания студентов вуза, а также опубликовать руководство (путеводитель) по методам и особенностям преподавания с этим новым подходом, а также программу соответствующего курса. Исследовательские данные позволят также на основе профессиональной базы кафедры физической культуры и гражданской обороны государственного университета им. В. Брюсова в дальнейшем организовать профессиональную переподготовку преподавателей физического воспитания вузов. Кроме того, планируется периодически докладывать полученные данные на отечественных и международных конференциях, представлять их в виде статей и других публикаций.

Результаты этой исследовательской работы будут способствовать реализации задач раздела 4.1 Образование и наука пункта 10 программы правительства РА на 2017-2022 гг. [2] именно, с целью повышения эффективности и доступности высшего образования правительство РА планирует:

1) улучшить содержательную основу высшего образования и образовательный процесс, б. В течение 2019-2021 годов пересмотреть содержание и структуру образовательных программ специальностей, направляя их к конечным результатам обучения, внедряя персонализированную модель гибких модульных структур и обеспечения прогресса студента (стр.94). Он также будет способствовать основным тенденциям деятельности отдела спорта и молодежи, представленного в программе правительства РА на 2017-2022 годы, правительства РА на

ближайшие 5 лет. В частности, реализации положений пункта 1, подпункта – а, а именно “1. С целью обеспечения непрерывности физического воспитания населения, создания благоприятных условий для укоренения здорового образа жизни для всех возрастных групп населения, правительство РА предусматривает 1. Распространение физической культуры и массового спорта среди населения РА, в частности, а. в течение 2017-2022 годов проводить масштабные, республиканские и областные физкультурно-оздоровительные мероприятия, создавать условия для здорового образа жизни (стр. 119-120)”. Кроме того, в результате анализа исследовательских данных можно будет провести анализ результатов национального исследования поведения здоровья студентов вуза.

Библиографические ссылки

1. Аванесов Э.Ю. Спортизация физического воспитания студентов вуза/Научное издание "Банбер" фонда " Ереванского государственного университета им. Брюсова, 2(49) 2019, стр.43-51 (на арм. языке).
2. Программа правительства РА на 2017-2022гг (на арм. языке) <https://www.gov.am/files/docs/2207.pdf>.
3. Самвелян Л.А., Петросян Г.А., Туманян Г.Г., Григорян А.А. Программа физического воспитания, для Вузов.Ер., ВМВ– ПРИНТ, 2007 -52 с. (на арм. языке).
4. Аванесов Э.Ю., Шалджян А.А., Адамян Э.Г. Преодоления сессионного стресса у студентов средствами физических упражнений / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы X Юбилейной междунар. науч.-практ. конф. (1 июня 2020 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна; СибГУ им. М. Ф. Решетнева.–Красноярск, 2020.– С. 301-305.
5. Аванесов Э.Ю. Роль спортивного клуба в формировании здорового образа жизни студентов / Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты: Материалы X Международной научно-практической интернет-конференции / отв. ред. С.Т. Кохан.–Чита, 2019.– С. 311–316.
6. Анисимова А.Ю., Якимович В.С., Гибадуллин И.Г. Новый вектор физического воспитания в высших учебных заведениях России // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, М., №2, 2017, с.28-29.
7. Болдышев Д.Н., Мавренкова Е.А., Риссамакина И.А., Спиринов В.К. Физическое воспитание на основе спорта новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи // Теория и практика физической культуры, М., №5, 2013, с.19-22.
8. Иванский Д.В., Пятахин А.М. Элективный вектор в физическом воспитании студентов // Медицина и физическая культура: наука и практика. Тамбов. , №2, 2020, с.68-75.
9. Ольховый О.М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание / О.М. Ольховый, В.А. Темченко, Ю.М. Петренко // Слобожанський науково-спортивний вісник.–Харків: ХДАФК, 2015.– 4(48).– С. 70–73.
10. Пешкова Н.В., Лубышева Л.И., Пешков А.А. Спортизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля // Теория и практика физической культуры.-2013.-№12.-С. 88-90.
11. Шкляев В.В., Хоменко Р.В. Физическое воспитание студентов на основе занятий избранным видом спорта // Успехи современного естествознания. 2010. № 9. С. 182-183.
12. Adamyan E., Ahmetow R., Awanesow E., etc. Współczesne trendy rozwoju rekreacji i rehabilitacji w XXI wieku monografia zbiorowa / Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy.-Bydgoszcz, 2020.–382 s.
13. Dolinnyj U.A., Olejnik O.N., Sorokin U.S., Homenko A.A. Physical education of students from sports-oriented technologies. Physical education of students, 2013, vol.5, pp. 37-40.

References

1. Avanesov Je.Ju. Sportizacija fizicheskogo vospitanija studentov vuza/Nauchnoe izdanie "Banber" fonda " Erevanskogo gosudarstvennogo universiteta im. Brjusova, 2(49) 2019, str.43-51 (na arm. jazyke).
2. Programma pravitel'stva RA na 2017-2022gg (na arm. jazyke) <https://www.gov.am/files/docs/2207.pdf>.
3. Samveljan L.A., Petrosjan G.A., Tumanjan G.G., Grigorjan A.A. Programma fizicheskogo vospitanija, dlja Vuzov.Er., VMV– PRINT, 2007 -52 s. (na arm. jazyke).
4. Avanesov Je.Ju., Shaldzhjan A.A., Adamjan Je.G. Preodolenija sessionnogo stressa u studentov sredstvami fizicheskikh uprazhnenij / Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija [Elektronnyj resurs] : materialy X Jubilejnoj mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (1 ijunja 2020 g., Krasnojarsk) : jelektron. sb. / pod obshh. red. T. G. Arutjunjana; SibGU im. M. F. Reshetneva.–Krasnojarsk, 2020.– S. 301-305.
5. Avanesov Je.Ju. Rol' sportivnogo kluba v formirovanii zdorovogo obraza zhizni studentov / Sostojanie zdorov'ja: medicinskie, social'nye i psihologo-pedagogicheskie aspekty: Materialy X Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj internet-konferencii / otv. red. S.T. Kohan.–Chita, 2019.– S. 311–316.
6. Anisimova A.Ju., Jakimovich V.S., Gibadullin I.G. Novyj vektor fizicheskogo vospitanija v vysshih uchebnyh zavedenijah Rossii // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, M., №2, 2017, s.28-29.
7. Boldyshev D.N., Mavrenkova E.A., Rissamakina I.A., Spirin V.K. Fizicheskoe vospitanie na osnove sporta novyj vektor organizacii fizkul'turnoj aktivnosti detej, podrostkov, molodezhi // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury, M., №5, 2013, s.19-22.
8. Ivanskij D.V., Pjatahin A.M. Jelektivnyj vektor v fizicheskom vospitanii studentov // Medicina i fizicheskaja kul'tura: nauka i praktika. Tambov. , №2, 2020, s.68-75.
9. Ol'hovyj O.M. Vlijanie informacionno-kommunikacionnyh tehnologij na vovlechnennost' studentov v sportivno-orientirovannoe fizicheskoe vospitanie / O.M. Ol'hovyj, V.A. Temchenko, Ju.M. Petrenko // Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik.–Hark'v: HDAFK, 2015.– 4(48).– S. 70–73.
10. Peshkova N.V., Lubysheva L.I., Peshkov A.A. Sportizacija fizicheskogo vospitanija kak uslovie razvitija studencheskogo sporta v vuzah nesportivnogo profilja // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury.-2013.-№12.-S. 88-90.
11. Shkljaev V.V., Homenko R.V. Fizicheskoe vospitanie studentov na osnove zanjatij izbrannym vidom sporta // Uspehi sovremennogo estestvoznanija. 2010. № 9. S. 182-183.
12. Adamyan E., Ahmetow R., Awanesow E., etc. Współczesne trendy rozwoju rekreacji i rehabilitacji w XXI wieku monografia zbiorowa / Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy.- Bydgoszcz, 2020.–382 s.
13. Dolinnyj U.A., Olejnik O.N., Sorokin U.S., Homenko A.A. Physical education of students from sports-oriented technologies. Physical education of students, 2013, vol.5, pp. 37-40.

© Аванесов Э. Ю., Никогосян А. М., 2021

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Э. Г. Адамян

Государственный университет имени В. Я. Брюсова
42, ул. Туманяна, г. Ереван, 375002, Республика Армения
E-mail: adamyam_1972@list.ru

Занятия физическими упражнениями во время беременности приносят много пользы матери и ее ребенку: физические упражнения безусловно влияют на улучшение настроения, уменьшение многих симптомов беременности и более быстрое послеродовое восстановление. Если нет осложнений во время беременности, занятия спортом помогут оставаться в хорошей форме, предотвратят набор лишнего веса и улучшат психическое состояние беременной. Так же может позволить иметь более короткие роды и уменьшить количество осложнений у женщин.

Ключевые слова: физические упражнения, дыхание, беременность.

FEATURES OF PHYSICAL EXERCISES FOR PREGNANT WOMEN

E. G. Adamyan

Brusov State University
42, Tumanyan Str., Yerevan, 375002, RA
E-mail: adamyam_1972@list.ru

Working out while you're pregnant offers lots of benefits for you and your baby, You'll get a boost in mood. Decrease in many pregnancy symptoms, and quicker postpartum recovery. And your baby may enjoy a fitter heart, lower BMI, and boost in brain health. It may also allow you to have a shorter birth and fewer complications. But while being pregnant, you'll need to be more careful as well as avoid certain types of sport.

Keyword: Physical exercises, breathe, pregnancy.

Рождение ребёнка украшает женщину, однако это справедливо только в том случае, если человек следит за собой, правильно питается и занимается физическими упражнениями. Правильно подобранные физические упражнения только облегчат вам жизнь, помогут женщинам гораздо легче переносить беременность и роды, усилят кровообращение, успокоят нервную систему, помогут выработать правильную осанку, укрепят и разгрузят позвоночник, положительно влияют на развитие ребёнка и помогут легче восстановиться после родов.

Однако профессионально заниматься спортом беременным противопоказано. Нельзя допускать появления головокружения, одышки и боли в мышцах. Во время беременности противопоказанно заниматься верховой ездой, альпинизмом, велоспортом (за исключением занятий на велотренажёре), подводным плаванием, танцами, кататься на коньках, горных и водных лыжах. Допустимы гольф, гребля, прогулка на лыжах, теннис. Идеальным видом спорта для беременных является, конечно же, плавание.

Сбалансированное питание, систематические физические нагрузки, релаксация, здоровый и достаточный сон, преодоление стресса, отказ от курения, алкоголя и наркотиков являются основами здорового образа жизни.

Фитнес – наука о здоровом образе жизни – в переводе с английского означает «быть в форме», причём не только в физической. Это означает состояние здоровья в целом. А значит – стремление человека сделать свою жизнь не только здоровой, но и интересной и полноценной [6].

Фитнес принято разделять на множество разных подвидов. Однако далее мы будем рассматривать только те, которые будут полезны будущим мамам, помогут сделать роды лёгкими и быстрыми, а после родов помогут восстановить прежнюю физическую форму:

аэробика низкой интенсивности, аква и степ аэробика, фитбол (занятия с гимнастическим мячом), стретчинг (гимнастика для улучшения гибкости), калланетика (пластическая гимнастика). Все упражнения выполняются исключительно под музыку.

Хатха-йога и различные способы релаксации помогут улучшить психологическое и эмоциональное состояние [3].

Умение правильно дышать во время схваток и родов является необходимым элементом подготовки будущей мамы. Устойчивое ритмичное дыхание поможет расслабиться, уменьшит болевые ощущения, повысит эффективность схваток. В будущем это умение также пригодится.

Силовые упражнения приемлемы только для тех женщин, которые давно этим занимаются, и выполняются только под надзором врача и фитнес-тренера. Учитывая особенности женщины – срок беременности, возраст, уровень физической подготовленности, цели, которые она преследует, – составляются индивидуальные программы.

Предупреждение

Прежде чем приступить к занятиям, следует обратиться к врачу, чтобы пройти доскональное медицинское обследование и получить разрешение, для занятий физическими упражнениями!

Тренер обязательно должен знать о вашем состоянии здоровья. Его главной задачей является планирование и подбор упражнений, которые обеспечат вам комфорт, безопасность и результат, учитывая ваши индивидуальные особенности и возможности вашего организма.

Физиологические изменения, происходящие в организме во время беременности, сродни изменениям, которые оказывают занятия фитнесом. Интенсивность обменных процессов, температура тела, частота пульса и дыхания увеличиваются, потому что сердце работает в (двойном) объеме.

Регулярные занятия физическими упражнениями не вызывают у большинства беременных женщин отрицательного эффекта.

Во время занятий фитнесом рекомендуется нагрузка низкой и средней тяжести. Это связано с тем, что кровоток распределяется преимущественно между сердцем, кожей и мышцами, но отводится от почек, желудочно-кишечного тракта и половых органов. Вследствие этого ребенок может пострадать от гипоксии и/или дефицита питательных веществ. Если подобные явления наблюдаются часто, то это может привести к неправильному развитию малыша.

У женщин, регулярно занимающихся фитнесом с первых дней беременности, плацента развивается гораздо быстрее и лучше функционирует. Поэтому плод не испытывает недостатка в кислороде и питательных веществах, несмотря на интенсивность маточного кровотока.

Глюкоза, содержащаяся в крови матери, является основным источником энергии для ребёнка. Исследования показали, что у женщин на 7-9-м месяце беременности после интенсивных тренировок уровень глюкозы в крови понижается, что может вызвать у малыша задержку внутриутробного развития, стать причиной недостаточного веса и других нарушений. Как утверждают некоторые американские специалисты (Клэпп, Кейплесс, 1990), те новорожденные, чьи матери интенсивно занимались на протяжении всей беременности, обладали наиболее низкой массой тела. Дефицит глюкозы в крови может также привести к пониженному содержанию сахара в крови – гипогликемии [4].

Если в течение первых 3-х месяцев беременности женщина перенесла какое-либо заболевание, сопровождавшееся повышением температуры, то это может привести к отклонениям в

развитии нервной системы малыша. Однако эти нарушения можно предотвратить, активно занимаясь физическими упражнениями в начале беременности.

Нормальная температура ребёнка несколько выше, чем у матери, поэтому выполнение упражнений в условиях повышенной температуры и влажности воздуха, а также высокие физические нагрузки могут привести к тому, что внутренняя температура матери станет больше температуры малыша. Организм ребёнка в такой ситуации будет вынужден взять температуру матери, что может привести к перегреву-гипертермии [5].

Этого следует избегать, потому что первые три месяца беременности – ключевые в развитии ребёнка – он очень чувствителен к перепаду температур. Необходимо заниматься в хорошо проветриваемом помещении при невысокой влажности воздуха, пить достаточное количество прохладной воды, чтобы не допустить обезвоживания, и не допускать высоких нагрузок.

Главное требование к одежде беременной женщины – это удобство. Она не должна сковывать движения или затруднять дыхание. Необходимо исключить ношение тугих поясов, лосин, гольфов и других стягивающих аксессуаров. Зачастую они способствуют появлению варикозного расширения вен. Материал одежды для будущей мамы должен быть лёгким, натуральным и гигроскопичным.

Когда ребёнок растёт, увеличивающаяся матка постепенно отодвигает диафрагму вверх, в грудную полость. Диафрагма же наоборот толкает матку вниз. Из-за этого количество кислорода, поступающего в организм, сокращается. Будущей маме становится трудно дышать, и она дышит в 1,5 раза интенсивнее. Однако же на частоте дыхания это практически не отражается.

В данной статье используется один из специально подготовленных и опробованных комплексов физических упражнений опубликованный в практическом руководстве «Гимнастика для беременных». Практическое руководство содержит целый ряд рекомендаций, имеющих важное значение как для будущей матери, так и для нормального, поэтапного развития малыша.

Комплекс физических упражнений для беременных.

Каждое упражнение делается на счет.

Разминка – восстановит дыхание, подготовит организм в целом для выполнения специальных упражнений.

Основная часть – направлена на развитие и укрепление всех групп мышц.

Заминка – восстановит нормальную температуру тела, частоту пульса и дыхания [1].

Исходное положение	Выполнение
– сядьте на пятки перед мячом.	1. Положите на мяч голову и руки, спину расслабьте, колени разведите, 2. Посидите в таком положении 30 -60 секунд. 3. Дыхание не задерживайте.
– встаньте на четвереньки.	1. Выгните спину, опустите голову вниз. 2. Аккуратно прогнитесь в пояснице, голову поднимите вверх Повторите 8 раз.
– сядьте на мяч; – руки положите на бедра;	1. Обхватите ноги под коленями. 2. Округлите спину. 3. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10-12 раз.
– сядьте на пятки; – прямые руки положите на мяч;	1. Прокатите мяч вперед, немного прогнувшись в пояснице и разводя колени в стороны. 2. Вернитесь в исходное положение, подкатив мяч обратно к себе. 3. Не задерживайте дыхание. Повторите 6-8 раз.

– встаньте спиной к опоре, опершись на нее выпрямленными руками; – спина должна располагаться параллельно поверхности пола; – ноги расставьте шире, чем на ширину плеч;	1. Делайте мягкие пружинящие наклоны вперед. 2. Не задерживайте дыхание. Повторите 12-16 раз.
– встаньте лицом к опоре, опершись на неё руками; – широко расставьте полусогнутые ноги врозь; – спина должна быть параллельна поверхности пола.	1. Выполняйте пружинящие наклоны вниз, разводя колени в стороны. Повторите 10-12 раз.
– сядьте на мяч; – руки положите на бедра.	1. Сделайте круговое движение тазом влево. 2. Повторите действие в правую сторону. 3. Спину держите прямо. 4. Дыхание не задерживайте. Повторите по 8 раз в каждую сторону.
– лягте на спину; – руки поднимите вверх; – ноги немного согните в коленях.	1. Разверните торс так, чтобы согнутые ноги оказались справа, а руки – слева. 2. Вернитесь в исходное положение, а затем развернитесь в другую сторону. 3. Дышите равномерно. Повторите по 8 раз в каждую сторону.
– сядьте на пол, согнув ноги в коленях; – стопы соедините вместе; – руки положите на колени.	1. Плавно, слегка пружиня, нажимайте руками на колени, стремясь коснуться ими пола. 2. Вернитесь в исходное положение. 3. Дышите свободно. Повторите 8 раз.
– поставьте ноги на ширину плеч; – прямые руки вытяните вперед; – спину и голову держите прямо.	1. Медленно присядьте, разводя колени в стороны. 2. Таз опустите вниз, не отрывая стопы от пола. 3. Вернитесь в исходное положения. Повторите 5 раз.
– поставьте ноги на ширину плеч; – руки расслабьте; – спину и голову держите прямо.	1. Присядьте, разводя колени в стороны. 2. Сделайте упор на руки перед собой. 3. 3 раза двигайте тазом в направлении вниз-вперед, одновременно. 4. Вернитесь в исходное положения. Повторите 5 раз.
– поставьте ноги на ширину плеч; – руки расслабьте; – спину и голову держите прямо.	1. Присядьте, разводя колени в стороны. 2. Опирайтесь на руки, поставленные за пятками. 3. Выполните 3 раза движение тазом вперед. 4. Вернитесь в исходное положения. Повторите 5 раз.

После занятий желательно проводить водные процедуры,растирания,обращая внимание на температуру воды.

Какой бы долгой не казалась вам беременность, вы можете сделать этот процесс приятным и полезным, как для себя, так и для вашего будущего ребенка. Никогда не будет лишним научиться рдоваться своим обедам, добиваться своей цели.

Библиографические ссылки

1. Адамян Э. Г, Хачатрян А.С Гимнастика для беременных.-Ереван 2009 г. с. 18-20.
2. Васильева В.Е Физкультура для женщин–.Москва, “Медгиз” 1959 г. с. 27-35.
3. Козлова Т.В, Рябухина Т.А Физкультура для всей семьи; сост.–Москва:”Физкультура и Спорт”, 1990 г. с. 400-430.
4. Котешева И.А Оздоровительная гимнастика для женщин. М: “Эксмо”: 2004г. с. 3-6.
5. Костигова Т.М Три времени женщины–.М.:Физкультура и спорт -1998г. с. 78–102.
6. Котешева И.А Книга для современной женщины–.М.:Физкультура и спорт 2001г с. 5-7

References

1. Adamjan E. G, Hachatrjan A.S. Gimnastika dlja beremennyh) g. Erevan 2009 g. s. 18-20.
2. Vasil'eva V.E Fizkul'tura dlja zhenshhin–.M., “Medgiz” 1959 g. s. 27-35.
3. Kozlova T.V, Rjabuhina T.A. Fizkul'tura dlja vsej sem'i; sost–.Moskva:”Fizkul'tura i Sport”, 1990 g. s. 400-430.
4. Kotesheva I.A. Ozdorovitel'naja gimnastika dlja zhenshhin–.M.: “Jeksmo”: 2004g. s. 3-6.
5. Kostigova T.M. Tri vremeni zhenshhiny–.M.:Fizkul'tura i sport -1998g. s. 78 102.
6. Kotesheva I.A. Kniga dlja sovremennoj zhenshhiny–.M.:Fizkul'tura i sport 2001g s. 5-7

© Адамян Э. Г., 2021

УДК 796.011.3

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПОСРЕДСТВОМ МЕДИАПРОСТРАНСТВА

В. Б. Антипин¹, Е. Н. Мироненко²

Омский государственный университет путей сообщения (ОмГУПС)

Российская Федерация, 644046, г. Омск, Карла Маркса просп., 35

¹E-mail: vitaly-anti@mail.ru

²E-mail: men-78@yandex.ru

Статья посвящена изучению положительных и отрицательных аспектов дистанционных занятий по физической культуре и спорту. Производится анализ различных видов услуг, предоставляемых в сети Интернет для осуществления дистанционных занятий по физической культуре и спорту. Также приводятся рекомендации по использованию тех или иных площадок и мессенджеров для более эффективных занятий физкультурно-спортивной деятельностью в дистанционном формате.

Ключевые слова: дистанционная форма занятий, физическая культура и спорт, Интернет, медиaproстранство, тренер.

POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF REMOTE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS THROUGH THE MEDIA SPACE

V. B. Antipin¹, E. N. Mironenko²

Omsk State Transport University (OmOSTU)

35, Karl Marx Av., Omsk, 644046, Russian Federation

¹E-mail: vitaly-anti@mail.ru

²E-mail: men-78@yandex.ru

The article is devoted to the study of positive and negative aspects of distance learning in physical culture and sports. The analysis of various types of services provided on the Internet for the implementation of remote classes in physical culture and sports is carried out. It also provides recommendations on the use of various platforms and messengers for more effective physical education and sports activities in a remote format.

Keywords: distance learning, physical culture and sports, Internet, media space, coach.

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой во всем мире, все большую популярность набирает возможность дистанционной работы во всех отраслях деятельности, это в полной мере касается и сферы физической культуры и спорта. До введения карантинных мер, дистанционная форма занятий уже имела значительную популярность, так как для многих людей, независимо от возрастной группы, возможность развиваться и поддерживать свою физическую форму, находясь в домашних условиях, является приоритетом. В период введения карантинных мер в стране и мире, данный способ занятий физической культурой и спортом стал единственно возможным. Все фитнес клубы, спортивные залы вынуждены были закрыться и приостановить действие абонементов своих клиентов на неопределенный срок. Данным компаниям пришлось прекратить свою деятельность по предоставлению спор-

тивных залов и услуг для осуществления тренировочной деятельности и перейти на дистанционный формат проведения тренировочных занятий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Бесспорно, что в сложившейся эпидемиологической ситуации, польза дистанционных занятий по физической культуре и спорту очевидна. Однако существует множество вопросов: насколько дистанционная форма занятий эффективна, может ли данная форма занятий являться альтернативой замены очного формата занятий с тренером, либо инструктором, не наносят ли вред здоровью человека занятия с использованием дистанционных технологий и т. д. Ответы на эти и другие вопросы, мы попытаемся дать при изучении данной темы исследования.

Цель исследования: изучить положительные и отрицательные аспекты дистанционных занятий физической культурой и спортом посредством медиапространства.

Первое, что приходит в голову, когда речь идет о дистанционных занятиях, – это неудобство. Причем отрицательную сторону данного фактора можно рассматривать совершенно с разных сторон: неудобство может быть обусловлено техническими неполадками с Интернет-соединением, неподходящей аппаратурой, нехваткой личного контакта с тренером либо инструктором, недостатком либо отсутствием спортивного инвентаря и психологическим аспектом. Рассмотрим это подробнее.

Не каждый человек может позволить себе стабильное Интернет-соединение. Во многих поселках и деревнях не установлено необходимое количество вышек мобильной связи, в связи с чем, эффективное проведение дистанционных занятий посредством любых социальных сетей не является возможным, а в некоторых отдаленных уголках страны и вовсе такие занятия не приемлемы по причине отсутствия Интернета.

Для удобства при занятиях физической культурой и спортом посредством дистанционных технологий также хочется отчетливо видеть упражнения и технику их выполнения, а также слышать комментарии при сопровождении тренировочного процесса, как это происходит при очных занятиях. Для этого будет предпочтительнее большой экран, на котором транслируется тренировочный процесс. При онлайн-занятиях, а не при просмотре записи, где нельзя нажать на паузу или перемотать назад, опять же снижается результативность: человек может не успевать за тренером из-за технических неудобств, выполнять меньшее количество подходов и вовсе не выполнять какие-либо упражнения. Более того, это может вызывать раздражение, ведущее к неблагоприятному психоэмоциональному состоянию. При очных занятиях тренер может лично подойти и поправить положение тела при неправильном выполнении упражнения. Дистанционно, даже если есть возможность обратной связи и занятия проходят небольшими группами, тренеру становится сложнее объяснять словами, почему какое-либо упражнение выполняется неверно, также на это зачастую тратится больше времени.

Очевиден и тот факт, что в тренажерных залах больше инвентаря, оборудования для развития различных групп мышц. В домашней обстановке сложно приблизиться к тому же уровню нагрузок, которые могут быть реализованы в специально оборудованных фитнес-залах.

Касаемо неудобств, стоит отметить еще один психологический аспект. Некоторым людям может быть некомфортно заниматься дома из-за давления проживающих совместно людей, у кого-то может не быть даже собственной комнаты. Также в домашней атмосфере сложнее заставить себя заниматься, часто есть соблазн переключить видео или выключить какой-нибудь онлайн-эфир.

Далее рассмотрим положительные аспекты дистанционных занятий физической культурой и спортом. В первую очередь люди, которые могут заставить себя заниматься дистанционно, развивают свои волевые качества, такие как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, решительность и дисциплинированность. Также дистанционные тренировки более доступны, экономят время и предоставляют большой выбор платформ и тренеров, по сравнению с очными занятиями.

Доступность заключается в более низкой стоимости онлайн-тренировок по сравнению с занятиями в зале с тренером, так как в данную стоимость не заложена аренда зала, износ

спортивного оборудования и другие траты. Минимальность денежных затрат сводится и к тому, что не приходится тратить деньги на транспорт, чтобы добираться до тренажерного зала.

Часто бывает так, что определенный тренажерный зал понравился больше остальных, но добираться до него очень долго, вдобавок к этому, проведение времени в общественном транспорте или на личном автомобиле, стоя в пробках, отнимает много сил. Из-за данных трудностей и неудобств многие люди выбирают домашние тренировки, ведь они решают данные проблемы, а именно экономят время и энергию.

В цифровой век существует различное множество интернет-площадок, предоставляющих большие возможности для дистанционных занятий физической культурой и спортом. Если выбор в очных тренировках ограничен несколькими спортивными залами в городе, то онлайн-тренировки практически не имеют ограничений: можно выбрать любого понравившегося блогера, любимую и удобную для конкретного человека социальную сеть или тренера, который может находиться в любом городе и в любой стране.

Существуют различные площадки для проведения тренировок, в которых отличается не только интерфейс, но и существует различие в функционале. Мы рассмотрели самые популярные на наш взгляд онлайн-площадки, протестировали их и выявили основные положительные и отрицательные стороны таких дистанционных занятий.

Первой протестированной социальной сетью стал Instagram. На данной площадке есть 3 основных способа проведения дистанционных занятий: онлайн-эфир, курсы и различные посты в профиле у тренера.

Онлайн-эфиры в данной социальной сети не рассчитаны на возможность обратной связи. Чаще всего эфир смотрит много людей, и даже если тренер оставляет время для ответов на сообщения в чате, то сообщение конкретного человека может остаться незамеченным. Тренер только показывает упражнения и комментирует их выполнение, но зачастую этого недостаточно для правильного понимания специфики выполнения. Многие люди могут не только делать упражнения бессмысленно, задействуя неподходящие группы мышц, но еще и навредить себе, выполняя какое-либо физическое упражнение технически неверно.

Вторым из главных минусов данных эфиров является непостоянство. Мы нашли очень мало аккаунтов, на которых было расписание предстоящих тренировок, но даже в данных профилях тренировки проходят редко, соответственно данный вид занятий мы можем посоветовать только как дополнительную нагрузку и желательно только тем людям, которым обратная связь не обязательна.

Третьим основным минусом является доступность прямого эфира только в течение 24 часов после его начала.

Курсы чаще всего представляют из себя текстовый файл с иллюстрациями выполнения упражнений. В отличие от онлайн-эфиров данные курсы в основном платные. В процессе изучения курса мы выяснили, что всю полученную информацию можно найти в Интернет пространстве, здесь она лишь представлена в структурированном виде. Данный вид занятий мы рекомендуем тем людям, которым не хочется самостоятельно составлять себе программу тренировки, но при этом они должны иметь представление о правильности выполнения упражнений, так как в курсах тоже отсутствует обратная связь с тренером.

Также дополнительные нагрузки можно получать из постов в Instagram, это могут быть и видео, которые чаще всего длятся не больше минуты, и посты с краткой информацией. Таким образом, исходя из специфики данной социальной сети, которая больше подходит для коротких роликов, историй и фотографий, можно обобщить, что Instagram, по нашему мнению, не подходит для постоянных занятий физической культурой и спортом, его можно рассматривать только в качестве дополнительной нагрузки.

YouTube в данном контексте лучше чем Instagram и ориентирован на длительное удержание аудитории на одном видео. В отличие от Instagram ролики в данной социальной сети хранятся неограниченное количество времени, есть большое количество видеороликов, ориентированных на разные группы мышц, несложно найти тренера, подходящего под конкрет-

ного человека с конкретными целями. Единственным минусом, по нашему мнению, все так же является отсутствие обратной связи, в следствие чего может появляться множество проблем, связанных с технически неправильным выполнением упражнений, но в целом мы можем рекомендовать данную площадку для проведения занятий различными видами спортивной деятельности на постоянной основе.

Также мы взяли на рассмотрение следующие мессенджеры с похожей спецификой занятий: Zoom, Discord, WhatsApp и Skype. Занятия физической культурой и спортом происходят посредством видеозвонка с тренером. В отличие от Instagram (кроме курсов) и YouTube данные тренировки платные, но имеют качественную обратную связь в прямом эфире во время занятия. Данный тип занятия мы считаем наиболее приближенным к очным тренировкам, но, как и отмечалось ранее, это не заменит реальных тренировок с тренером, который может полностью контролировать процесс тренировки.

Последний тип рассмотренных нами дистанционных занятий физической культурой и спортом в домашних условиях – это специальное мобильное приложение. Плюсы данного приложения заключаются в том, что есть различные комплексы занятий, которые имеют градацию по уровню физической подготовки тренирующегося. Так же в приложении имеется анимация, которая демонстрирует правильное выполнение упражнений, но если данной анимации недостаточно, то можно обратиться по ссылке на видео, где более подробно показывается правильное выполнение данного упражнения. Между подходами есть фиксированное время отдыха, которое позволяет в правильном количестве распределить физическую нагрузку и перерыв. При необходимости время отдыха можно увеличить или уменьшить, ориентируясь на свое самочувствие. Также можно отметить, что выполнение тренировки сопровождается советами от голосового помощника. Единственным минусом, по нашему мнению, все так же является отсутствие обратной связи.

Подводя итоги всего вышесказанного, можно сделать вывод, что ни один способ дистанционных занятий по физической культуре и спорту посредством медиапространства не заменит реальных занятий с тренером, но может стать хорошей дополнительной нагрузкой. Если же нет возможности заниматься в зале или даже в домашних условиях посредством мессенджеров, то мы рекомендуем преимущественно такие площадки как YouTube и различные приложения, специально разработанные для занятий физической культурой и спортом. По нашему мнению, Instagram не входит в список предпочтительных вариантов для занятий спортом из дома из-за своей специфики.

© Антипин В. Б., МIRONENKO Е. Н., 2021

УДК 796

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВОСПИТАНИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Т. Г. Арутюнян

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail nayka.07@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические представления автора, основанные на разработках известных специалистов и реализованные в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, а так же высших учебных заведениях.

Ключевые слова: воспитание, воля, упражнение, спорт, учреждения.

THEORETICAL-PRACTICAL CONCEPTS OF THE TRAINING OF WITCHFUL QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

T. G. Arutyunyan

¹ Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail nayka.07@mail.ru

Annotation. The article discusses the theoretical and practical ideas of the author, based on the developments of well-known specialists and implemented in preschool and general education institutions, as well as higher educational institutions.

Keywords: education, will, exercise, sport, institutions.

Введение. В советской спортивной психологии воля рассматривалась как высшее сознательное саморегулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с затратой волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение поставленной цели. Ближе всех к такому определению, по мнению Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни подошел И.М. Сеченов. Он сформулировал следующую характеристику воли: «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, - это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения» [6]. Формулировку И.М. Сеченова использует и Л.П. Матвеев [5].

Основная часть. Несомненно, воспитание волевых качеств в физической культуре и спорте происходит в процессе целенаправленного преодоления различных препятствий, связанного с затратой волевых усилий и осуществлением ряда специальных мероприятий по совершенствованию их структурных компонентов.

Препятствиями и трудностями по определению специалистов являются объективные условия внешней среды и деятельности в конкретном виде спорта, мешающие достижению цели [1; 3].

В буквальном смысле ими служат различные преграды – барьер в легкоатлетическом беге, подъем в лыжной гонке, «закрытые ворота» на слаломной трассе и другое, - которые необходимо преодолеть при выполнении физических упражнений [4]. Выполняя любое физическое упражнение, человек преодолевает определенные препятствия, выражающиеся в категориях внешней структуры движений – пространственных, временных, динамических (силовых). Поэтому препятствиями являются и такие характеристики упражнений, как протяженность дистанции, длительность ее преодоления, тяжесть снаряда для поднимания или метания, атакующие действия противника в борьбе, спортивных играх и другое.

Препятствиями выступают и неблагоприятные физические условия внешней среды – метеорологические, низкое качество и состояние спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и т.п. – все то, что создает дополнительные преграды при выполнении физических упражнений.

Препятствия различаются по величине и сложности. Величина препятствия – объективно измеряемая его сторона, например длина. Дистанции, высота планки для прыжков, вес штанги и другое.

Сложность препятствия – характеристика его со стороны особенностей структуры физических упражнений, в том числе: двигательной координации, требований к точности движений, зависимости от рельефа местности, действий противника и тому подобное.

Величина и сложность препятствий характеризуется размерами физических и нервно – психических усилий, затрачиваемых на их преодоление. Однако сложность препятствий измерить значительно труднее, чем величину. Поэтому в некоторых видах спорта (прыжках в воду, фигурном катании на коньках, спортивной гимнастике, синхронном плавании и других) составлены классификации упражнений по степени сложности с делением их на категории и группы.

Определяются две основные категории трудностей: первая – биодинамические (непосредственные), возникающие при преодолении сопротивления и противодействия физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена, и вторая – психологические (опосредованные), затрудняющие двигательную деятельность спортсмена опосредованно, через угнетение его психического состояния.

С целью стимулирования развития волевых качеств Л.П. Матвеевым была разработана система дополнительных заданий и установок [5]. Приемы введения и реализации, специальных волеумобилизирующих заданий, условно объединены в три группы.

Первая группа – введение заданий и установок по повышению привычных параметров усилий (скорости и темпа движений, интенсивности и длительности напряжений и другое) на фоне затрудняющих функциональных сдвигов, которые возникают в процессе упражнений. Например:

- внезапное введение заданий, требующих преодоления утомления (преодолеть дополнительный отрезок дистанции в конце группового кросса с установкой на опережение или добиться победы в дополнительно вводимое время игры);
- проведение прикидок и отдельных контрольных упражнений в условиях неполного восстановления [4].

Вторая группа – введение соревновательных начал с установкой на обязательное достижение заданного результата, не смотря на завышение требования к условиям демонстрации. Например:

- проведение контрольного состязания с зачетом результата только в том случае, если он показан сразу же в первой попытке, или игрового состязания, победитель в котором определяется при условии выигрыша двух игр подряд.

Третья группа – стимулирование волевых проявлений путем усложнения внешних условий действий. Например:

- путем изменения пространственных условий, усложняющего двигательную задачу и/или повышающую степень риска при выполнении упражнений (метания из уменьшенного

круга, прыжки в высоту при суженных стойках, упражнения в равновесии на суженной и повышенной опоре, прыжки в воду с увеличенной высоты, изменение стиля плавания [2] и другое);

- путем переноса занятий в необычные условия естественной среды или применения непривычного инвентаря, оборудования (проведение занятий по сложно-пересеченной местности, в неблагоприятную погоду, с преодолением естественных предметных препятствий, с использованием подручных отягощений и другое).

Собственное уточнение и расширение вышеперечисленных теоретических положений направлено на использование его в учебно-воспитательном процессе детского сада, общеобразовательной школы, высшего учебного заведения, спортивных школ, введением элементов спортизации [7] и заключается в следующем.

Во-первых была уточнена первая группа волеумобилизирующих заданий разработанная Л.П. Матвеевым. Было добавлено: - изменение правил и/или условий соревнований для одной из команд или одного из участников, усложняющее данное участие. А также изменение технических параметров выполнения физического упражнения.

Вывод. Педагогические ситуации моделировались с учетом средств физического воспитания, и специфики их влияния на личность воспитанников и показали положительный результат в дошкольных учреждениях, общеобразовательных учреждениях, высших учебных заведениях, учреждениях дополнительного образования, спортивных школах.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания допризывников в общеобразовательной школе / Т.Г. Арутюнян // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. - № 1. С. 50-54.
2. Арутюнян, Т.Г. Плавание необходимая часть допризывной физической подготовки / Т.Г. Арутюнян, Д.Г. Миндиашвили // Международная научно-практическая конференция специалистов подводного спорта «Восток-Россия-Запад». Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития», 5-6 мая 2010 г. Красноярск, Россия. С. 41-46.
3. Арутюнян, Т.Г. совершенствование процесса физического воспитания студентов с помощью элементов морально-психологического воздействия / Т.Г. Арутюнян, О.В. Лапыгина, Л.А. Беседина // Современные наукоемкие технологии. 2017. - № 8. С. 89-94.
4. Залесский, М Восстановление в спринтерском и барьерном беге / М. Залесский // Легкая атлетика. 1981. - № 4. С. 7-8.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 544 с.
6. Джамгаров, Т.Т. Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры / под редакцией Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни Москва: Физкультура и спорт, 1979 143 с, ил.
7. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, и др. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.

References

1. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' voenno-patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniya doprizyvnikov v obshcheobrazovatel'noj shkole / T.G. Arutyunyan // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej. Har'kov: HGADI (HKHPI), 2008. - № 1. S. 50-54.
2. Arutyunyan, T.G. Plavanie neobhodimaya chast' doprizyvnoj fizicheskoy podgotovki / T.G. Arutyunyan, D.G. Mindiashvili // Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya specialistov podvodnogo sporta «Vostok-Rossiya-Zapad». Podvodnyj sport. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya», 5-6 maya 2010 g. Krasnoyarsk, Rossiya. S. 41-46.

3. Arutyunyan, T.G. sovershenstvovanie processa fizicheskogo vospitaniya studentov s pomoshch'yu elementov moral'no-psihologicheskogo vozdejstviya / T.G. Arutyunyan, O.V. Lapygina, L.A. Besedina // *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*. 2017. - № 8. S. 89-94.
4. Zalesskij, M Vosstanovlenie v sprinterskom i bar'ernom bege / M. Zalesskij // *Legkaya atletika*. 1981. - № 4. S. 7-8.
5. Matveev, L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury / L.P. Matveev. Moskva: Fizkul'tura i sport, 2008. 544 s.
6. Dzhamgarov, T.T. Puni, A.C. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: Uchebnoe posobie dlya institutov fizicheskoy kul'tury / pod redakciej T.T. Dzhamgarova, A.C. Puni Moskva: Fizkul'tura i sport, 1979 143 s, il.
7. Lubysheva, L.I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike: monografiya / L.I. Lubysheva, A.I. Zagrevskaya, A.A. Peredel'skij, i dr. M.: NIC «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2017. 200 s.

© Арутюнян Т. Г., 2021

УДК 796

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ДУХОВНАЯ ЦЕННОСТЬ

Т. Г. Арутюнян¹, В. В. Пыж²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

²Национальный государственный университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 191021, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35

Рассматривается патриотическое воспитание как духовная ценность. Обеспечение духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России является главной задачей современной государственной политики Российской Федерации. Отмечено то, что занятия физическими упражнениями оказывают влияние на всестороннее развитие молодого человека.

Ключевые слова: патриот, воспитание, дух, упражнение, молодежь.

PATRIOTIC EDUCATION AS A SPIRITUAL VALUE

T. G. Arutyunyan¹, V. V. Pyzh²

¹Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health

35, Decembrists Str., St. Petersburg, 191021, Russian Federation

Annotation: patriotic education is viewed as a spiritual value. Ensuring the spiritual and moral development and education of the personality of a citizen of Russia is the main task of the modern state policy of the Russian Federation. It is noted that physical exercises have an impact on the all-round development of a young person.

Keywords: patriot, education, spirit, exercise, youth.

Введение. В настоящее время проблема патриотического воспитания подрастающего поколения является одной из главных, стоящих перед каждым родителем, учителем, обществом и государством в целом. В нашем современном обществе имеет место негативная ситуация в вопросе духовно-нравственного воспитания нынешней молодежи.

Основная часть. Основными причинами ухудшения обстановки в сфере духовно-нравственного воспитания являются: потеря обществом прежних ценностей и недостаток новых ценностей, отсутствие четких положительных жизненных ориентиров для молодого поколения, резкое ухудшение морально-нравственной обстановки в обществе, спад культурно-досуговой работы с подростками и молодежью; снижение физической подготовки молодежи; резкие, не всегда продуманные изменения в образовательной системе [8; 9].

Существующие проблемы духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения и современное состояние подготовки молодежи к военной службе не могут быть проанализированы без рассмотрения данного вопроса в исторической ретроспективе [3].

По мнению Т.С. Буториной, в таких условиях главной задачей является возрождение духовно-патриотического самосознания, преодоление национального эгоцентризма, пробужде-

ние интереса к национальной культуре и воспитание уважения к другим народам и культурам, толерантности, формировании активной жизненной позиции подрастающей молодежи, привитии ее к традициям своего народа, к нравственным, духовным ценностям, воспитании гражданственности, патриотизма [5].

Поэтому, обеспечение духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России является главной задачей современной государственной политики Российской Федерации.

Мы солидарны с мнением тех специалистов, которые отмечают, что законопослушность, правопорядок, доверие, развитие экономики и социальной сферы, качество труда и общественных отношений – всё это непосредственно зависит от осознания гражданином России общенациональных и общечеловеческих ценностей и следования им в личной и общественной жизни [6; 7].

Основой патриотического воспитания молодежи выступают исторические традиции и духовно-нравственные ценности. Модель готовности молодого человека призывного возраста к защите Отечества в процессе патриотического воспитания имеет конкретные теоретико-методологические основания [2; 3; 4].

На наш взгляд практика образовательного процесса и организации призыва молодежи на военную службу доказывает необходимость выделения самостоятельной учебной дисциплины, позволяющей получить обучаемым начальные знания об обороне государства, задачах и структуре Вооруженных Сил, воинской обязанности граждан.

Убеждены в том, что в современный период общественно-духовного кризиса, необходимо более всестороннее изучить проблемы патриотического воспитания. На это ориентирует нас Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Она разработана во исполнение Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы», в части определения ориентиров государственной политики в сфере воспитания.

Стратегия учитывает положения Конституции Российской Федерации, федеральных законов, указов Президента Российской Федерации, постановлений Правительства Российской Федерации и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, затрагивающих сферы образования, физической культуры и спорта, культуры, семейной, молодежной, национальной политики, а также международных документов в сфере защиты прав детей, ратифицированных Российской Федерацией.

Стратегия развивает механизмы, предусмотренные Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, но осуществляемой также в форме самостоятельной деятельности.

Стратегия создает условия для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, социальный и психологический контекст их развития, формирует предпосылки для консолидации усилий семьи, общества и государства, направленных на воспитание подрастающего и будущих поколений.

Стратегия опирается на систему духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе культурного развития России, таких как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством.

Стратегия ориентирована на развитие социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, культуры на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта, достижений научных школ, культурно-исторического, системно-деятельностного подхода к социальной ситуации развития ребенка.

В современных условиях в общественном сознании россиян происходит формирование новых ценностей и переосмысление старых. Сегодня наблюдается, особенно у молодежи,

неуклонный рост интереса к получению знаний, умений и навыков, способствующих росту, прежде всего, материального благосостояния человека. Вместе с тем люди задумываются и над тем, какое место в их жизни занимают моральные и духовные ценности.

В наши дни проблема духовности привлекает внимание не только богословов, историков, культурологов, философов, обсуждающих ее в основном в контексте анализа религиозных и историко-культурных корней российского и западного самосознания. Не меньший интерес она представляет и для педагогической деятельности [3; 4].

Одним из эффективных средств решения задач нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения, на наш взгляд, являются занятия физкультурой и спортом. Физическая культура может внести свой вклад в решение этой задачи, т.к. формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием нравственно волевых черт личности. Физически развитый человек, крепкий, сильный, здоровый должен быть добрым, терпимым, должен уметь прийти на помощь к тем, кому она нужна, и направлять свои умения и силу только на добрые поступки.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие молодого человека. Формируется и развивается внутренний мир подростка – его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Об этом писал еще П. Ф. Лесгафт, который рассматривал двигательную деятельность как фактор развития человека [1]. Занятия по физической культуре содействуют обогащению нравственного опыта, формируют нравственное поведение ребенка. Физкультурные занятия способствуют формированию волевых черт характера. Особенно ценными в этом отношении считаются подвижные игры и физические упражнения.

Говоря о патриотическом воспитании учащихся, следует заметить, что особый вклад в него вносит участие в областных, районных и городских спортивных мероприятиях, а также проведение внутришкольных соревнований в течение учебного года. Также патриотическому воспитанию способствует проведение семейных праздников «Мама, папа, я – спортивная семья» [2].

Заключение. В воспитании патриотизма допризывников необходимо активно использовать патриотический и духовно-нравственный опыт и величие предшествующих поколений, идеи мыслителей, ученых, полководцев, посвятивших свою жизнь сохранению, укреплению и возвышению России.

Библиографические ссылки

1. Агеев, В. У. Реализация научно-педагогического наследия П.Ф. Лесгафта в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. История и перспективы. / В. У. Агеев // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья: сборник научных статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в годы Великой Отечественной войны, 16–17 апреля 2020 г. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020, С. 13–26.
2. Арутюнян, Т. Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания допризывников в общеобразовательной школе / Т. Г. Арутюнян // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. № 1. С 50–54.
3. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, В.В. Пыж // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 23–30.
4. Арутюнян, Т.Г. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов // Право и государство: теория и практика. 2020. № 5 (185). С. 26–28.
5. Буторина, Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования. [Текст] / Т.С.Буторина, Н.П. Овчинникова Санкт–Петербург, 2004.

6. Выршиков, А.Н. и др. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников [Текст] / А.Н. Выршиков М.: «Глобус», 2007. И др
7. Лутовинов, В.И., Пель, В.С. Гражданско-патриотическое воспитание, как важнейшее направление воспитания Российской молодежи [Текст] / В.И. Лутовинов, В.С. Пель Москва-Новосибирск, 2008.
8. Пыж, В. В. Геополитический фактор в системе национальной безопасности России, Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. 2011. № 2 (70). Ч. 2
9. Пыж, В. В. Доктрина управляемого хаоса и безопасность современной России, Институт «Высшая школа журналистики и массовых коммуникаций» федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный университет», Современная периодическая печать в контексте коммуникативных процессов: 2018. № 3 (12). С. 38-52.

References

1. Ageevec, V. U. Realizaciya nauchno-pedagogicheskogo naslediya P.F. Lesgafta v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta. Istoriya i perspektivy. / V. U. Ageevec // Social'no-gumanitarnye tekhnologii v upravlenii chelovecheskimi resursami v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya: sbornik nauchnyh statej i dokladov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj 75-letiyu Pobedy v gody Velikoj Otechestvennoj vojny, 16–17 aprelya 2020 g. SPb.: POLITEKH-PRESS, 2020, S. 13 26.
2. Arutyunyan, T. G. Vzaimosvyaz' voenno-patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniya doprizyvnikov v obshcheobrazovatel'noj shkole / T. G. Arutyunyan // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej. Har'kov: HGADI (HKHPI), 2008. № 1. S 50-54.
3. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskogo i patrioticheskogo vospitaniya kak mikroelement podgotovki budushchih zashchitnikov Otechestva / T.G. Arutyunyan, V.V. Pyzh // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2020. № 3 (181). S. 23-30.
4. Arutyunyan, T.G. Pravovye osnovy vzaimosvyazi fizicheskogo, patrioticheskogo i duhovno-nravstvennogo vospitaniya podrastayushchego pokoleniya / T.G. Arutyunyan, V.A. Vlasov // Pravo i gosudarstvo: teoriya i praktika. 2020. № 5 (185). S. 26-28.
5. Butorina, T.S. Vospitanie patriotizma sredstvami obrazovaniya. [Текст] / T.S. Butorina, N.P. Ovchinnikova Sankt– Peterburg, 2004.
6. Vyrshchikov, A.N. i dr. Nastol'naya kniga po patrioticheskomu vospitaniyu shkol'nikov [Текст] / A.N. Vyrshchikov M.: «Globus», 2007. I dr
7. Lutovinov, V.I., Pel', V.S. Grazhdansko-patrioticheskoe vospitanie, kak vazhnejshee napravlenie vospitaniya Rossijskoj molodezhi [Текст] / V.I. Lutovinov, V.S. Pel' Moskva-Novosibirsk, 2008.
8. Pyzh, V. V. Geopoliticheskij faktor v sisteme nacional'noj bezopasnosti Rossii, Vestnik CHGPU im. I. YA. YAKovleva. 2011. № 2 (70). CH. 2
9. Pyzh, V. V. Doktrina upravlyaemogo haosa i bezopasnost' sovremennoj Rossii, Institut «Vysshaya shkola zhurnalistiki i massovykh kommunikacij» federal'nogo gosudarstvennogo byudzhethnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya vysshego professional'nogo obrazovaniya «Sankt-Peterburgskij gosudarstvennyj universitet», Sovremennaya periodicheskaya pechat' v kontekste kommunikativnyh processov: 2018. № 3 (12). S. 38-52.

© Арутюнян Т. Г., Пыж В. В., 2021

УДК 796.078

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Л. А. Бартновская¹, В. М. Кравченко², А. Л. Кузнецов³

¹Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660060, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: larabart@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: tibet58@yandex.ru

В статье обозначена проблема важности здоровьесохранения обучающихся и обретение физического совершенствования посредством занятий физической культурой с образовательно-тренировочной направленностью. Выявлены противоречия по проблеме физического воспитания обучающихся в вузе и здоровьесохраняющего образования. В данном контексте занятия физической культурой с образовательно-тренировочной направленностью рассматриваются как одна из форм человеческой деятельности, где формируются физические, нравственные и социальные черты личности. Отмечен прирост показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: вуз, обучающиеся, физкультурные занятия, элективные курсы по физической культуре, координационная лестница, скакалка, тесты.

IMPROVING THE MOTOR ABILITIES OF UNIVERSITY STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH AN EDUCATIONAL AND TRAINING ORIENTATION

L. A. Bartnovskaya¹, V. M. Kravchenko², A. L. Kuznetsov³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660060, Russian Federation

¹E-mail: larabart@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

³E-mail: tibet58@yandex.ru

The article identifies the problem of the importance of health preservation of students and the acquisition of physical improvement through physical education with an educational and training orientation. Contradictions on the problem of physical education of students at the university and health-preserving education are revealed. In this context, physical education classes with an educational and training orientation are considered as one of the forms of human activity, where physical, moral and social personality traits are formed. An increase in physical fitness indicators was noted.

Keywords: university, students, physical education classes, elective courses in physical culture, coordination ladder, skipping rope, tests.

Современное высшее учебное заведение (вуз) – это активно развивающийся социальный институт, в котором учебно-воспитательный процесс насыщен интенсивным умственным трудом и требует от обучающихся значительных психофизических усилий. Исследования

здоровья студентов вуза констатируют у них рост числа различных заболеваний, обусловленные исключительно снижением объемов целенаправленных движений.

Учитывая важность проблемы здоровьесохранения обучающихся, в Законе «Об образовании в РФ», Указе «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.», «Стратегии пространственного развития РФ на период до 2025 г.» и др. в государственных документах предусмотрены пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни; организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления, занятий физической культурой и спортом; прохождение обучающимися медицинских осмотров и прочее.

В соответствии с ФГОС ВО дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту реализуются в виде:

- «Физической культуры и спорта» (лекционные занятия, 72 академических часа);
- Элективных курсов по физической культуре (не менее 328 часов), согласно которым студент имеет возможность в рамках обязательных занятий осваивать выбранный им вид спорта [1, 2, 3].

Занятия по физической культуре в вузе являются основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания данных дисциплин.

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания обучающихся вуза являются «Элективные курсы по физической культуре». Практика показывает, что спортизированные технологии, реализуемые в различных образовательных учреждениях, доказали свою высокую эффективность.

Во время проведения учебных занятий необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся вуза, показатели их функционального состояния и физической подготовленности, интересы в сфере физической культуры и спорта. В этот диапазон входит ориентация их на целенаправленное укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

Анализ научных исследований по проблеме физического воспитания обучающихся в вузе и здоровьесохраняющего образования позволил выявить противоречия между:

- осознанием обучающихся о необходимости совершенствования двигательных способностей и временными рамками, которые отпущены для решения данной задачи в содержании программного материала по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Занятия по физической культуре, организуемые в вузе с обучающимися в этот период их жизнедеятельности, обусловлены кинезофилией, которая стимулирует комплексное развитие всех аспектов целостной личности.

В.К. Бальсевич отмечал, что непрерывное накопление кинезиологического потенциала происходит как в детские (от 0 до 14), так и юношеские (14-15 до 17-18) годы. Затем процесс стабилизируется до окончания среднего возраста (от 21 до 35) и снижается двигательная функция человека на последних стадиях онтогенеза.

Ритм развития двигательных функций неравномерен и во многом обусловлен генетическими факторами. Однако отдельные параметры развития организма могут корректироваться под воздействием средств спортивной (физкультурной) деятельности. Последовательность онтогенетических преобразований двигательной функции человека связана с биологической подготовкой организма полноценной деятельности в социальной среде [4].

Известно, что в общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательнo-координационные способности, общую и специфическую выносливость [5].

На наш взгляд, занятия по физической культуре в вузе могут иметь спортивно-тренировочную направленность и содействовать совершенствованию двигательных способностей, обучающихся на основе организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Если рассматривать понятие «тренировка», то она представляет собой изменение состояния организма человека. Это единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала личности [6].

По мнению В.К. Бальсевича для этого необходимо соблюдать основное правило физической тренировки:

- параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию занимающегося и соразмеряться с естественным ходом развития его двигательной функции [4].

В зависимости от целевых установок тренировочные нагрузки имеют свои назначения:

- достижение определенного уровня физической подготовленности (поддержание этого уровня возможно длительное время);

- вывод организма занимающегося на уровень пика спортивной формы для участия в соревнованиях (к примеру, по волейболу, кроссовому бегу) и др.

Для достижения направленного тренировочного эффекта могут использоваться различные комплексы физических упражнений на развитие:

- функциональных систем организма для повышения уровня сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;

- общей физической подготовленности для повышения общего уровня работоспособности организма;

- специальной физической подготовленности для повышения уровня специальных качеств (скоростной или силовой выносливости, взрывной быстроты и т. д.).

В КГПУ им. В.П. Астафьева разработаны учебные программы дисциплины по «Элективной дисциплине по общей физической подготовке», Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» и др. с учетом особенностей условий ее реализации в конкретном спортивном зале, согласно которым занятия физической культурой с образовательно-тренировочной направленностью будут способствовать их разностороннему физическому развитию. В этом смысл тренировочной деятельности. Понятно, что для того, чтобы высокоинтенсивная специализированная тренировка была более эффективной, необходимо чтобы обучающиеся вуза были подготовлены к высоким интенсивным нагрузкам.

Основными задачами занятий с образовательно-тренировочной направленностью являются:

- владение базовым диапазоном двигательных умений и навыков из различных видов спорта;

- совершенствование физических качеств.

К примеру, на учебных тренировочных занятиях по дисциплине «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» преподаватели кафедры физической культуры и здоровья для проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания точности движений их рациональности используют комплексы упражнений с применением координационной лестницы. Ее применение улучшает точную синхронизацию движений, развивает общую и специальную выносливость, разнонаправленную скорость и др.

Удобство и компактность координационной лестницы на занятиях с тренировочной направленностью позволяют использовать ее в спортивном зале и на открытых площадках. Задания (упражнения) доступны для любого обучающегося, так как нагрузку легко регулировать индивидуально. Можно повторять упражнения, наращивая темп, достигая стабильного прогресса для проработки глубоких мышц, которые труднее всего тренировать.

Прыжки на скакалке укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивают быстроту, выносливость мышц нижних конечностей, координацию движений и др.

Также для развития силовых и скоростно-силовых качеств применяются упражнения с набивными мячами.

Критерием эффективности таких занятий будет повышение показателей физической подготовленности обучающихся вуза (табл.1).

Для оценки эффективности учебных занятий по дисциплине «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм», которые проводились 2 раза в неделю, было проведено

предварительное и итоговое (сентябрь 2020 – май 2021гг.) тестирование физической подготовленности обучающихся. Для этого они выполняли легкодоступные тесты: прыжок в длину с места толчком двух ног; прыжки со скакалкой, бросок набивного мяча на дальность двумя руками. В тестировании участвовали 30 обучающихся 1 курса факультета иностранных языков (англо-немецкая гр.).

**Динамика показателей физической подготовленности обучающихся вуза
по дисциплине «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм»**

Наименование теста	Результаты теста	
	сентябрь	май
Прыжок в длину с места (см)	163,8	175,9
Прыжки со скакалкой (кол-во раз, 1 мин.)	148	161
Бросок набивного мяча, 1 кг (см)	648	674

Анализ результатов показателей физической подготовленности обучающихся на конец учебного года указывает на повышение величин контрольных тестов:

– «прыжок в длину с места» выявил положительные изменения в динамике показателей у студентов, он составил 175,9 против 163,8 см;

– «прыжки со скакалкой» обучающихся выявили увеличение средне группового показателя с 148 до 161 раза за 1 мин., что объективно отражает изменения в развитии их скоростно-силовой выносливости.

– «бросок набивного мяча» на дальность свидетельствует о приросте показателя, который равен 26 см. Диапазон границы средних значений от минимального до максимального составлял 648 и 674 см соответственно).

По нашему мнению, положительная динамика показателей физической подготовленности обучающихся 1 курса произошла за счет выбора оптимальных средств развития физических способностей посредством занятий физической культурой с образовательно-тренировочной направленностью. Это позволяет выявить преимущества использования различных технологий физической подготовленности обучающихся вуза.

Таким образом, важно актуализировать внимание обучающихся вуза на проблеме осознания роли занятий физической культурой, где совершенствуются личностные двигательные способности, приобретается опыт тренировочной деятельности. Необходимо помнить, что занятия физической культурой с образовательно-тренировочной направленностью лучше, чем их отсутствие.

Библиографические ссылки

1. Порядок проведения занятий по дисциплинам по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно-заочной и заочной формам обучения, при сочетании различных форм обучения в ФГБОУ высшего профессионального образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах. 2015.

2. Лубышева Л.И. Современная спортивная наука: от стагнации к новой парадигме развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. 2017 № 5 С. 3-5.

3. Лубышева Л.И. Спорт и социализация: от методологии спортизации к инновационным социокультурным проектам / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017 № 1 С. 2-4.

4. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.

5. Физические способности, значение и принципы изучения: учебно-метод. пособие для студентов институтов физической культуры и спорта / Авторы-составители Беспалова Т.А., Царева Н. М., Ларина О.В., Павленкович С.С., Семенова Е.А., Щербакова Е.А. / Саратовский

национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. Саратов, 2016. 51 с. https://docviewer.yandex.ru/view/1130000037388153/?page=1&*=MriFXOHbV7MBfMxYHxLI7Lfe6MR7InVy (дата обращения 06.05.2021).

6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: монография /В.К. Бальсевич. М.: Теория и практика физической культуры, 2000 275 с.

References

1. The procedure for conducting classes in the disciplines of physical culture and sports under the bachelor's and specialty programs with full-time, part-time and part-time forms of education, with a combination of different forms of education in the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev. 2015

2. Physical abilities, meaning and principles of study: educational method. manual for students of institutes of physical culture and sports / Authors-compilers Bessalova T. A., Tsareva N. M., Larina O. V., Pavlenkovich S. S., Semenova E. A., Shcherbakova E. A. / Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky. Saratov, 2016. 51 p. https://docviewer.yandex.ru/view/1130000037388153/?page=1&*=MriFXOHbV7MBfMxYHxLI7Lfe6MR7InVy (accessed 06.05.2021)

3. Balsevich V. K. Human ontokinesiology: monograph / V. K. Balsevich. M.: Theory and practice of physical culture, 2000-275 p.

4. Lubysheva L. I. Modern sports science: from stagnation to a new paradigm of development / L. I. Lubysheva // Theory and practice of physics. cultures. 2017-No. 5-p. 3-5.

5. Lubysheva L. I. Sport and socialization: from the methodology of sportization to innovative socio-cultural projects / L. I. Lubysheva / / Physical culture: education, education, training. 2017-No. 1-p. 2-4.

6. Balsevich V. K. Essays on age-related human kinesiology / V. K. Balsevich. M.: Sovetsky sport, 2009. 220 p.

© Бартновская Л. А., Кравченко В. М., Кузнецов А. Л., 2021

УДК 577.2

ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ

К. А. Бугаевский

Черноморский национальный университет имени Петра Могилы
Украина, 54000, г. Николаев, ул. 68 Десантников
E-mail: apostol_luka@ukr.net

В статье представлены результаты исследования, посвященного отражению истории и развития мирового женского футбола и соревнований по этому игровому виду спорта, с использованием филателистических, фалеристических и нумизматических материалов.

Ключевые слова: женский футбол, филателия, почтовые марки и конверты, фалеристика, памятные значки, нумизматика, памятные монеты и медали.

WOMEN'S FOOTBALL REFLECTED BY COLLECTORS

К. А. Bugaevskiy

Petro Mohyla Black Sea State University
68 Marines Str., Mykolayiv City, 54000, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents the results of a study devoted to the reflection of the history and development of world women's football and competitions in this game sport, using philatelic, phaleristic and numismatic materials.

Keywords: women's football, philately, postage stamps and envelopes, faleristics, commemorative badges, numismatics, commemorative coins and medals,.

Введение. История современного женского футбола очень интересна и трагична. Первые упоминания о женском футболе можно было наблюдать в Китае около 2000 лет назад на фресках. Именно там начались преследования данного вида спорта с целью его притеснения, запрещения. В Европе в 20 веке нашлись единомышленники у правителей Китая. Футбольные ассоциации Голландии, Германии и Англии выдвинули своё объявление о запрете женского футбола, огласив, что это является незаконным. Этот вид спорта относился, только к мужскому, до 1970 года [3,4]. В 1971 году был проведен референдум, благодаря которому женский футбол получил официальный статус. Этому послужило участие женских команд в неформальных матчах в 1970 и 1971 годах в Италии и Мексике. В 1988 году состоялся первый международный турнир в Китае. В нем приняли участие 12 сборных команд. Только в 1990 году произошла первая международная встреча женской футбольной команды СССР с другими странами. В 1989 году была образована Ассоциация Женского Футбола СССР (Президент – Н. Тищенко) и под ее руководством прошел Чемпионат СССР среди профсоюзных команд, а затем – в 90 и 91 гг. – официальные Чемпионаты СССР. Чемпионками Союза становились: дважды - команда Нива из г. Барышевка Киевской области (гл. тренер – Н. Богданенко) и Раменский "Текстильщик" (гл. тренер – Л. Вартаков) [3,4]. Женская сборная России по футболу образована в 1990. В 1999 россиянки впервые приняли участие в чемпионате мира и заняли 5-е место. На чемпионате Европы 2001 в Германии они поделили 5–6 место [3,4]. В 120 странах женский футбол продолжает развиваться и по сей день. В 1996 году женский футбол наконец-то дебютировал на Олимпийских играх в Атланте. Первыми обладательни-

цами олимпийского золота стали американки, победившие представительниц Китая со счетом 2:1. На сиднейских Играх они дошли до финала, но в дополнительное время уступили норвежкам – 2:3. А на Олимпиаде в Афинах команда США снова добилась своего и во второй раз завоевала олимпийское золото. С 2003 года идет борьба между Германией и США за первенство в этом отдельном виде спорта [3,4].

Основная часть исследования. Представляя женский футбол в средствах коллекционирования, начать свой рассказ хотелось бы с представления его в средствах филателии, во всем его многообразии. Так, на рис. 1, представлены почтовые марки таких стран, как: Корея, Народная Демократическая Республика, Британские Виргинские Острова, Бельгия, Вануату, Сербская Республика, Канада, Монако, США, Бразилия, Папуа Новая Гвинея, Франции, Швейцарии, Венгрии, Республика Бенин, Швеции, Италии, сюжеты которых, посвящены современному женскому футболу [7,12,13,15-18,23,26-32,34,35,37].

Отдельной подборкой, на рис. 2, представлены почтовые блоки Гвинеи-Биссау, КНДР, Швейцарии, ФРГ, Японии, посвященные соревнованиям разного уровня, посвященные женскому футболу [19,22,24,41].





Рис. 1. Почтовые марки, посвящённые женскому футболу



Рис. 2. Почтовые блоки и малый лист, посвящённые женскому футболу

Почтовыми ведомствами ряда стран мира (Монако, ФРГ, США, КНР), были выпущены конверты первого дня, с тематической маркой и штемпелем специального гашения, посвящённые чемпионатам по женскому футболу [8,9,40,42].



Рис. 3. КПД и картмаксимум, посвящённые женскому футболу

Переходя к освещению женского футбола в нумизматике, хотелось бы представить подборку памятных зарубежных монет (большинство в аверс и реверс), посвящённых, проводившимся, в разные годы, чемпионаты по женскому футболу [10,11,36-39,43-45]. Эти монеты были выпущены такими государствами, как ФРГ. Китайская Народная Республика (КНР), Канада, Франция, Австрия [1,2, 6,14,20,].







Рис. 4. Памятные монеты, посвящённые соревнованиям по женскому футболу

На рис. 5, представлены подборка памятных медалей (КНР и Мексика), посвящённых международным соревнованиям разного уровня, с выступлением женских футбольных команд [16,21,25].



Рис. 5. Памятные медали, посвящённые соревнованиям по женскому футболу

Данная статья, является одной из большой серии тематических статей, посвящённых отражению разных видов спорта в разных средствах коллекционирования.

Выводы.

1. Существует достаточное количество коллекционных нумизматических и филателистических материалов, посвящённых современному женскому футболу.
2. Представленные в данной статье материалы могут быть интересны, как спортсменам, любителям спорта, специалистам по истории спорта и спортивных соревнованиям, разным группам коллекционеров и всем тем, кто искренне любит спорт.

Библиографические ссылки

1. Германия 2011 медаль "Женский футбол" Серебро - Зна URL: [http:// Фарпост](http://Фарпост) (дата обращения: 06.05.2021).
2. Женский футбол на памятных монетах достоинством 1 URL: [http:// Планета монет](http://Планета монет) (дата обращения: 06.05.2021).
3. История женского футбола URL: <https://works.doklad.ru> › view › flrGimEqKaI (дата обращения: 06.05.2021).
4. История развития и возникновения женского футбола ... [https:// footballno.ru](https://footballno.ru) › Статья (дата обращения: 06.05.2021).
5. Монета. США. 50 центов 1996 год (S). XXVI летние олим URL: [http:// В мире монет](http://В мире монет) (дата обращения: 06.05.2021).
6. Austria 5 Euro CC 2008 Soccer Coin 1 URL: [http:// eurofischer](http://eurofischer) (дата обращения: 06.05.2021).
7. British Virgin Islands stamp 100th anniversary of FIFA, wo URL: [http:// HipStamp](http://HipStamp) (дата обращения: 06.05.2021).
8. BV Colecionismo URL: [http:// BV Colecionismo](http://BV Colecionismo) (дата обращения: 06.05.2021).
9. Calcio e canottaggio al femminile | Maria Grazia Dosio - my weblo URL: [http:// Maria Grazia Dosio - Blog](http://Maria Grazia Dosio - Blog) (дата обращения: 06.05.2021).
10. Coins FIFA Women's world cup France 2019 - Monnaie de P URL: [http:// Numismag](http://Numismag) (дата обращения: 06.05.2021).
11. Coins FIFA Women's world cup France 2019 - Monnaie de P Numismag (дата обращения: 06.05.2021).
12. Commonwealth Stamps Opinion: 1408 URL: [http:// Commonwealth Stamps Opinion](http://Commonwealth Stamps Opinion) (дата обращения: 06.05.2021).
13. Coup de sombrero Football - Vos 10 gestes préférés - Timbre de 2016 URL: [http:// philouest.com](http://philouest.com) (дата обращения: 06.05.2021).
14. Deutschland - BRD Medaille Frauenfussball WM 2011 in De URL: [http:// MA-Shops](http://MA-Shops) (дата обращения: 06.05.2021).
15. Entwürfe 10 Euro Münze „Frauenfussball-WM“ 2011 URL: [http:// Münzen Blog](http://Münzen Blog) (дата обращения: 06.05.2021).
16. FIFA World Championship for Women Football 1991 medal URL: [http:// WorthPoint](http://WorthPoint) (дата обращения: 06.05.2021).
17. Football féminin et Coupe du Monde Féminine. URL: [http:// Multicollection.fr](http://Multicollection.fr) (дата обращения: 06.05.2021).
18. Football (Soccer), Our Hope for the Future - Canada Postag URL: [http:// Postage Stamp](http://Postage Stamp) (дата обращения: 06.05.2021).
19. Fußball - Briefmarken Holsten URL: [http:// Briefmarken Holsten](http://Briefmarken Holsten) (дата обращения: 06.05.2021).
20. Frauenfußball-WM 2011 in Deutschland: URL: [http:// Silbermünze zum Sammlermünzen](http://Silbermünze zum Sammlermünzen) (дата обращения: 06.05.2021).
21. Hermoso Museo casero - Las Pioneras del Fútbol Femenin URL: [http:// Facebook](http://Facebook) (дата обращения: 06.05.2021).
22. Issue of Guinée-Bissau postage stamps 2011-08-14 | Biss URL: [http:// Bissau Guinea postage stamps](http://Bissau Guinea postage stamps) (дата обращения: 06.05.2021).
23. KOREA - CIRCA 1991 a stamp printed in North Korea Show URL: [http:// 123RF](http://123RF) (дата обращения: 06.05.2021).
24. La Coupe du Monde de Football Féminin, les premiers tirs... URL: [http:// LE C LE CAR-TOPHILION - Canalblog](http://LE C LE CAR-TOPHILION - Canalblog) (дата обращения: 06.05.2021).
25. Medalla Del 2do Campeonato De Futbol Femenil 1971 Plat URL: [http:// Mercado Libre México](http://Mercado Libre México) (дата обращения: 06.05.2021).
26. moneda Alemania 10 Euros 2011 Futbol femenino., URL: [http:// Tienda](http://Tienda) (дата обращения: 06.05.2021).

27. Nordposta HAMBURG 17. / 19. September Ausstellungskat URL: <http:// DocPlayer.org> (дата обращения: 06.05.2021).
28. Postage stamp from North Korea depicting women soccer players, issued Stock Photo – Alamy URL: <http:// alamy.com> (дата обращения: 06.05.2021).
29. Stamp: Women and team sports: football (Belgium) (Wome URL: <http:// Pinterest> (дата обращения: 06.05.2021).
30. Stamp: Woman Soccer (Vanuatu 2002) URL: <http:// TouchStamps> (дата обращения: 06.05.2021).
31. Soccer - Page 12 - Stamp Community Forum URL: <http:// Stamp Community Forum> (дата обращения: 06.05.2021).
32. The Postal Universal Website of R.O.C — Stamp House - Pa URL: <http:// 中華郵政> (дата обращения: 06.05.2021).
33. Timbre : 2019 FOOTBALL | WikiTimbres URL: <http:// WikiTimbres> (дата обращения: 06.05.2021).
34. V-373 • Frauenfußball WM > PP-Ausgabe URL: <http:// Worbes> (дата обращения: 06.05.2021).
35. Women's World Cup Soccer mnh stamp 2019 Monaco Foot URL: <http:// eBay> (дата обращения: 06.05.2021).
36. 20 Dollar 1/4 oz 7,96g fein 27 mm Ø Frauenfußball Weltmei URL: <http:// MA-Shops> (дата обращения: 06.05.2021).
37. 71 OLYMPIC GAMES/POSTAGE STAMPS ideas | olympic ga URL: <http:// Pinterest> (дата обращения: 06.05.2021).
38. 1991年第一届世界女子足球锦标赛金银币鉴赏_中泉钱币官 新浪通行证登录 (дата обращения: 06.05.2021).
39. 2015 FIFA Women's World Cup Canada Silver Coin for | CoinNews URL: <http:// coin-news.net> (дата обращения: 06.05.2021).
40. 2017.05] 交通部邮政总局1987.10.11发行世界女子足球大 URL: <http:// 孔夫子旧书网> (дата обращения: 06.05.2021).
41. 2019 FIFA Women's World Cup – Stamps on Women's Worl URL: <http:// Stamp Digest> (дата обращения: 06.05.2021).
42. 收藏推荐| J185 世界女子足球锦标赛纪念邮票- URL: <http:// 邮票交易市>(дата обращения: 06.05.2021).
43. 大陸郵票J185第一屆世界女子足球錦標賽FIFA郵票首日封1 URL: <http:// 蝦皮購物> (дата обращения: 06.05.2021).
44. 昊藏天下钱币藏品543 昊藏天下1991年流通纪念币一届世界URL: <http:// 苏宁易购> (дата обращения: 06.05.2021).
45. 铿锵玫瑰！金银币上的永恒！_腾讯新闻 URL: <http:// 腾讯网> (дата обращения: 06.05.2021).

References

1. Germanija 2011 medal' "Zhenskij futbol" Srebro - Zna URL: <http:// Farpost> (data obrashhenija: 06.05.2021).
2. Zhenskij futbol na pamjatnyh monetah dostoinstvom 1 URL: <http:// Planeta monet> (data obrashhenija: 06.05.2021).
3. Istorija zhenskogo futbola URL: <https://works.doklad.ru> > view > flrGimEqKaI (data obrashhenija: 06.05.2021).
4. Istorija razvitija i voznikovenija zhenskogo futbola ... <https:// futbolno.ru> > Stat'ja (data obrashhenija: 06.05.2021).
5. Moneta. SShA. 50 centov 1996 god (S). XXVI letnie olim URL: <http:// V mire monet> (data obrashhenija: 06.05.2021).
6. Austria 5 Euro CC 2008 Soccer Coin 1 URL: <http:// eurofischer> (data obrashhenija: 06.05.2021).

7. British Virgin Islands stamp 100th anniversary of FIFA, wo URL: <http:// HipStamp> (data obrashhenija: 06.05.2021).
8. BV Colecionismo URL: <http:// BV Colecionismo> (data obrashhenija: 06.05.2021).
9. Calcio e canottaggio al femminile | Maria Grazia Dosio - my weblo URL: <http:// Maria Grazia Dosio - Blog> (data obrashhenija: 06.05.2021).
10. Coins FIFA Women's world cup France 2019 - Monnaie de P URL: <http:// Numismag> (data obrashhenija: 06.05.2021).
11. Coins FIFA Women's world cup France 2019 - Monnaie de P Numismag (data obrashhenija: 06.05.2021).
12. Commonwealth Stamps Opinion: 1408 URL: <http:// Commonwealth Stamps Opinion> (data obrashhenija: 06.05.2021).
13. Coup de sombrero Football - Vos 10 gestes préférés - Timbre de 2016 URL: <http:// phil-ouest.com> (data obrashhenija: 06.05.2021).
14. Deutschland - BRD Medaille Frauenfussball WM 2011 in De URL: <http:// MA-Shops> (data obrashhenija: 06.05.2021).
15. Entwürfe 10 Euro Münze „Frauenfussball-WM“ 2011 URL: <http:// Münzen Blog> (data obrashhenija: 06.05.2021).
16. FIFA World Championship for Women Football 1991 medal URL: <http:// WorthPoint> (data obrashhenija: 06.05.2021).
17. Football féminin et Coupe du Monde Féminine. URL: <http:// Multicollection.fr> (data obrashhenija: 06.05.2021).
18. Football (Soccer), Our Hope for the Future - Canada Postag URL: <http:// Postage Stamp> (data obrashhenija: 06.05.2021).
19. Fußball - Briefmarken Holsten URL: <http:// Briefmarken Holsten> (data obrashhenija: 06.05.2021).
20. Frauenfußball-WM 2011 in Deutschland: URL: <http:// Silbermünze zum Sammlermünzen> (data obrashhenija: 06.05.2021).
21. Hermoso Museo casero - Las Pioneras del Fútbol Femenin URL: <http:// Facebook> (data obrashhenija: 06.05.2021).
22. Issue of Guinée-Bissau postage stamps 2011-08-14 | Biss URL: <http:// Bissau Guinea postage stamps> (data obrashhenija: 06.05.2021).
23. KOREA - CIRCA 1991 a stamp printed in North Korea Show URL: <http:// 123RF> (data obrashhenija: 06.05.2021).
24. La Coupe du Monde de Football Féminin, les premiers tirs... URL: <http:// LE C LE CAR-TOPHILION - Canalblog> (data obrashhenija: 06.05.2021).
25. Medalla Del 2do Campeonato De Futbol Femenil 1971 Plat URL: <http:// Mercado Libre México> (data obrashhenija: 06.05.2021).
26. moneda Alemania 10 Euros 2011 Futbol femenino., URL: <http:// Tienda> (data obrashhenija: 06.05.2021).
27. Nordposta HAMBURG 17. / 19. September Ausstellungskat URL: <http:// DocPlayer.org> (data obrashhenija: 06.05.2021).
28. Postage stamp from North Korea depicting women soccer players, issued Stock Photo – Alamy URL: <http:// alamy.com> (дата обращения: 06.05.2021).
29. Stamp: Women and team sports: football (Belgium) (Wome URL: <http:// Pinterest> (data obrashhenija: 06.05.2021).
30. Stamp: Woman Soccer (Vanuatu 2002) URL: <http:// TouchStamps> (data obrashhenija: 06.05.2021).
31. Soccer - Page 12 - Stamp Community Forum URL: <http:// Stamp Community Forum> (data obrashhenija: 06.05.2021).
32. The Postal Universal Website of R.O.C — Stamp House - Pa URL: <http:// 中華郵政> (data obrashhenija: 06.05.2021).

33. Timbre : 2019 FOOTBALL | WikiTimbres URL: <http:// WikiTimbres> (data obrashhenija: 06.05.2021).
34. V-373 • Frauenfußball WM > PP-Ausgabe URL: <http:// Worbes> (data obrashhenija: 06.05.2021).
35. Women's World Cup Soccer mnh stamp 2019 Monaco Foot URL: <http:// eBay> (data obrashhenija: 06.05.2021).
36. 20 Dollar 1/4 oz 7,96g fein 27 mm Ø Frauenfußball Weltmei URL: <http:// MA-Shops> (data obrashhenija: 06.05.2021).
37. 71 OLYMPIC GAMES/POSTAGE STAMPS ideas | olympic ga URL: <http:// Pinterest> (data obrashhenija: 06.05.2021).
38. 1991年第一届世界女子足球锦标赛金银币鉴赏_中泉钱币官 URL: <http:// 新浪通行证登录> (data obrashhenija: 06.05.2021).
39. 2015 FIFA Women's World Cup Canada Silver Coin for | CoinNews URL: <http:// coin-news.net> (data obrashhenija: 06.05.2021).
40. 2017.05] 交通部邮政总局1987.10.11发行世界女子足球大 URL:<http:// 孔夫子旧书网> (data obrashhenija: 06.05.2021).
41. 2019 FIFA Women's World Cup – Stamps on Women's Worl URL: <http:// Stamp Digest> (data obrashhenija: 06.05.2021).
42. 收藏推荐| J185 世界女子足球锦标赛纪念邮票- URL: <http:// 邮票交易市>(data obrashhenija: 06.05.2021).
43. 大陸郵票J185第一屆世界女子足球錦標賽FIFA郵票首日封1 URL: <http:// 蝦皮購物> (data obrashhenija: 06.05.2021).
44. 昊藏天下钱币藏品543 昊藏天下1991年流通纪念币一届世界URL: <http:// 苏宁易购> (data obrashhenija: 06.05.2021).
45. 铿锵玫瑰！金银币上的永恒！_腾讯新闻 URL: <http:// 腾讯网> (data obrashhenija: 06.05.2021).

© Бугаевский К. А., 2021

УДК 577.2

СПОРТ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ

К. А. Бугаевский

Черноморский национальный университет имени Петра Могилы
Украина, 54000, г. Николаев, ул. 68 Десантников
E-mail: apostol_luka@ukr.net

В статье представлены результаты исследования, посвященного отражению истории и развития спорта в древней Греции, с использованием филателистических, фалеристических и нумизматических материалов.

Ключевые слова: древняя Греция, спорт, филателия, почтовые марки и конверты, фалеристика, памятные значки, нумизматика, памятные монеты и медали.

SPORT IN ANCIENT GREECE REFLECTED BY COLLECTING FACILITIES

К. А. Bugaevskiy

Petro Mohyla Black Sea State University
68 Marines Str., Mykolayiv City, 54000, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents the results of a study devoted to the reflection of the history and development of sports in ancient Greece, using philatelic, phaleristic and numismatic materials.

Keywords: ancient Greece, sports, philately, postage stamps and envelopes, phaleristics, commemorative badges, numismatics, commemorative coins and medals.

Введение. История современного спорта, берёт начало из древней Греции, где в гимнасиях, мальчики много времени проводили за разными физическими упражнениями: бегом, прыжками, гимнастикой, борьбой, кулачным боем, подъёмом тяжестей, метанием копья и диска. Все эти дисциплины, в последующем, стали основой первых в мире спортивных соревнований, проводившихся в Олимпе, в честь пантеона древнегреческих богов, главных из которых был Зевс. Благодаря развитию спорта в древней Греции, современный мир, со временем обрёл, развил и усовершенствовал многие спортивные дисциплины, существующие и теперь. Главным даром человечеству от древних греков, в мире спорта, стали Олимпийские игры, которые сейчас разделены на летние и зимние. В них присутствуют, как старые, так и новые спортивные дисциплины, со своими правилами, экипировкой и составами участников [1]. Все, без исключения, современные средства коллекционирования, отдадут дань памяти началу развития мирового спорта, имеющего начало в древней Греции. Он представлен в филателии, на почтовых марках, конвертах, блоках мира, в нумизматике – на памятных монетах и медалях, в фалеристике – на памятных значках, знаках, наградах [1]. В связи с этим, целью написания данной статьи, является представить заинтересованному читателю, иллюстративный и текстовый, сопроводительный материал, который отражает сохранение памяти о развитии спорта в древней Греции, в отражении средств коллекционирования.

Основная часть исследования. Представление результатов проведённого исследования, хотелось бы начать с филателистических материалов, рассказывающих о первых спортивных соревнованиях в Олимпе. Подборка почтовых марок, с изображением первой олимпийской

арены, символов и божеств древней Греции, представлена на рис. 1 [3,4,14,19,21,23,26,28-33,36].



Рис. 1. Филателистические материалы, посвящённые первым Олимпийским играм

Существует достаточно большое количество филателистических материалов, посвящённых процессу подготовки греческих спортсменов, к участию в соревнованиях в древней Греции. Это и обучение молодых греков в гимнасиумах, их тренировки, а также подготовка и участие спортсменов в самих соревнованиях. Сохранились старинные греческие вазы. Фрески, скульптуры, хранящиеся сейчас во многих музеях мира, на которых изображены спортсмены, участвующие в разных спортивных дисциплинах. Большая подборка филателистических материалов, посвящённая данному вопросу, представлена на рис. 2 [3,4,14,19,21,23,26,28-33,36].





Рис. 2. Филателистические материалы, посвящённые спорту в древней Греции

Отдельной подборкой, хотелось бы выделить филателистические материалы, посвящённые древнегреческой скульптуре дискобола, творение скульптора Мирона, ставшей символом и визитной карточкой первых Олимпийских игр в древней Греции. Этим почтовым маркам, с фигурой дискобола, оказалось немало! Часть из них, представлена на рис. 3 [5,6,10-13,34,37,39,40].



Рис. 3. Почтовые марки, посвящённые дискоболу

Кроме этого, существуют почтовые марки мира, сюжет которых состоит в представлении ряда современных видов спорта, берущих свои корни, от древнегреческих Олимпиад и спортсменов Греции, представлявших эти виды спорта. Почтовые миниатюры несут на себе изображение, как современных, так и древнегреческих спортсменов в том, или ином виде спорта. Подборка этих почтовых марок, представлена на рис. 4 [9,20,24,25,38,40].





Рис. 4. Почтовые марки, посвящённые взаимосвязи древнегреческих и современных видов спорта

Отдельно, можно выделить коллекционные филателистические материалы, посвящённые чествованию победителей древних Олимпийских игр в Греции. Эти материалы представлены на рис. 5 [7,15,22].



Рис. 5. Почтовые марки, посвящённые чествованию победителей Олимпийских игр в древней Греции

Отдельной, небольшой подборкой, на рис. 6, представлены конверты первого дня (КПД), посвящённые спортивным соревнованиям и спортсменам в древней Греции [16].

Переходя к отражению олимпийских традиций и спорта в древней Греции, в отражении средств нумизматики, на памятных монетах и медалях, вначале, на рис. 7, хотелось бы представить старинные греческие монеты, посвящённые ряду олимпийских видов спорта – борьбе, метанию диска и копья, бегу [7,27,].



Рис. 6. КПД, посвящённые спорту в древней Греции



Рис. 7. Древнегреческие монеты, посвящённые спорту в древней Греции

На рис. 8, представлена подборка памятных медалей, выполненная в древнегреческом стиле, посвящённая ряду спортивных дисциплин в древней Греции [17,18].



Рис. 8. Памятные медали, посвящённые спорту в древней Греции

Далее, на рис. 9, представлена большая подборка памятных монет ряда стран мира, разных лет выпуска и приуроченных к различным мировым спортивным событиям современности, несущих на себе изображение древнегреческих спортсменов и древних Олимпийских игр в Греции [8,12]. Многие монеты представлены в аверс и реверс.

На рис. 10, представлена интересная микст-композиция конверта первого дня (КПД) и памятной олимпийской монеты, с изображением древнегреческих монет и сюжета спортивных соревнований в древней Греции [18].



Рис. 9. Памятные монеты, посвящённые спорту в древней Греции



Рис. 10. КПД с памятной монетой, посвящённые спорту в древней Греции

И, в заключение данной статьи, на рис. 11, представлены памятные фалеристические материалы – подборка значков периода СССР, посвящённые спорту и Олимпийским играм в древней Греции [2,16].





Рис. 11. Олимпийские игры в древней Греции на памятных значках

Данная статья, является частью серии исследовательских статей автора, посвящённых отражению мирового и отечественного спорта, в отражении разнообразных средств коллекционирования.

Выводы.

1. Существует достаточное количество коллекционных нумизматических и филателистических материалов, посвящённых современному женскому футболу.
2. Представленные в данной статье материалы могут быть интересны, как спортсменам, любителям спорта, специалистам по истории спорта и спортивных соревнованиям, разным группам коллекционеров и всем тем, кто искренне любит спорт.

Библиографические ссылки

1. Бугаевский К.А. Единоборства на памятных монетах мира / К.А. Бугаевский // Боевые искусства. Пути совершенства. – Харьков. – 2019. – № 2. – С. 21-25.
2. Набор значков Олимпийские игры Древней Греции URL: <http://> Самара нумизматика (дата обращения: 09.05.2021).
3. Amphora Painted High Resolution Stock Photography and I URL: <http://> Alamy (дата обращения: 09.05.2021).
4. Ancient Greek vase with runners URL: <http://> Colnect (дата обращения: 09.05.2021).
5. Ancient Discus Thrower High Resolution URL: <http://> Stock Photograph (дата обращения: 09.05.2021).

6. Ancient Greece sports - Screen 7 on FlowVella - Presentatio URL: <http:// FlowVella> (дата обращения: 09.05.2021).
7. Ancient Olympics URL: <http:// Ancient Olympics> (дата обращения: 09.05.2021).
8. Coin, Greece, Pan European Games, 500 Drachmai, 1981, Proof, , S URL: <http:// VCoins> (дата обращения: 09.05.2021).
9. Czechoslovakia 1971 Olympic Games/ Olympics/ Sports/ URL: <http:// brumstamp stamp shop> (дата обращения: 09.05.2021).
10. Discobolus, 5th century BC Greek Statue by Miron, postage URL: <http:// Alamy> (дата обращения: 09.05.2021).
11. Discobolus Statue Postage Stamp Stock Picture I3485702 URL: <http:// FeaturePics.com> (дата обращения: 09.05.2021).
12. Discus Throwing High Resolution Stock Photography and I URL: <http:// Alamy> (дата обращения: 09.05.2021).
13. Faster, higher, stronger: Science and engineering behind the URL: <http:// National Museum of American History - Smithsonian Institution Ancient Greek Athletes> (дата обращения: 09.05.2021).
14. File:Stamp of Albania - 1998 - Colnect 186193 - Old Greek URL: <http:// Wikimedia Commons> (дата обращения: 09.05.2021).
15. Gabon : Stamp Mall by Steve Fletcher, Stamp Collecting do URL: <http:// Stamp Mall> (дата обращения: 09.05.2021).
16. GREECE. ANCIENT OLYMPIC Games Sports Medal Silver .9 URL: <http:// PicClick> (дата обращения: 09.05.2021).
17. Greece. Greek Medal "STADION", Ancient Olympic Games URL: <http:// eBay> (дата обращения: 09.05.2021).
18. GREECE. GREEK MEDAL "STADION", Ancient Olympic Games. URL: <http:// PicClick> (дата обращения: 09.05.2021).
19. Greek Stamps - Commemoratives of 1906-1926 URL: <http:// Stamp Collecting World> (дата обращения: 09.05.2021).
20. Greek Postage Sports Stamps for sale URL: <http:// eBay> (дата обращения: 09.05.2021).
21. Gymnasium URL: <http:// Hellenica World> (дата обращения: 09.05.2021).
22. History & Sports: How The Greeks Organized The Olympic URL: <http:// Steemit> (дата обращения: 09.05.2021).
23. Modern Sports and Games of Ancient Greece. A Stamp with the "Ball Player Relief" from the National Museum of Archeology in Athens, 4th ... | Old stamps, Stamp, Greece URL: <http:// in.pinterest.com> (дата обращения: 09.05.2021).
24. Modern Sports and Games of Ancient Greece URL: <http:// Hellenica World> (дата обращения: 09.05.2021).
25. NEW WINTER COURSE | Greece: Ancient to Modern - Cent URL: <http:// The Henry M. Jackson School of International Studies - University o> (дата обращения: 09.05.2021).
26. Panathenaic Games URL: <http:// Hellenica World> (дата обращения: 09.05.2021).
27. Pamphylia, Aspendos, Stater, Aspendos, , Silver, 10.42 URL: <http:// VCoins> (дата обращения: 09.05.2021).
28. Postage Stamps Posters, Prints, Paintings & Wall Art | AllP URL: <http:// AllPosters.com> (дата обращения: 09.05.2021).
29. Postcard Travels on Twitter: "'O'lympia, site of the ancient #OlympicGames # Greece #Hellas #ELTA #hellenicpost... " URL: <http:// twitter.com> (дата обращения: 09.05.2021).
30. Show us your Sport and/or Athletes on Stamps - Page 3 - P URL: <http:// Stampboards> (дата обращения: 09.05.2021).
31. Stamps - Corner Block Stamps Stamps URL: <http:// Corner Block Stamps> (дата обращения: 09.05.2021).
32. Stamp Inspired by Ancient Greeks and a Contest! | StUSPS Stamp of Approval - URL: <http:// WordPress.com> (дата обращения: 09.05.2021).

33. Stamp: Olympic Games Athens 1896 - Wrestlers (Greece) (Summer Olympic Games 1896 - Athens) URL: [http:// colnect.com](http://colnect.com) (дата обращения: 09.05.2021).
34. 3,219 Greek Pottery Photos - Free & Royalty-Free Stock Photo URL: <http:// Dreamstime.com> (дата обращения: 09.05.2021).
35. 12 Greek .999 Silver Proof Medals "Ancient Olympic Games" in Wo URL: <http:// WorthPoint> (дата обращения: 09.05.2021).
36. 13 California - Stamps for this state ideas | stamp collectin URL: <http:// Pinterest> (дата обращения: 09.05.2021).
37. 105 Discus Statue Photos - Free & Royalty-Free Stock Photo URL: <http:// Dreamstime.com> (дата обращения: 09.05.2021).
38. 1952 Summer Olympics - Wikipedia URL: <http:// Wikipedia> (дата обращения: 09.05.2021).
39. 2004 - Themen und Motive der 2-€-Gedenkmünzen auf Brie URL: <http:// Deutsches MünzenForum™> (дата обращения: 09.05.2021).
40. IX Juegos Atléticos Nacionales de Ibagué | La Red Cultural URL: <http:// La Red Cultural del Banco de la República> (дата обращения: 09.05.2021).

References

1. Бугаевский К.А. Bugaevskij K.A. Edinoborstva na pamjatnyh monetah mira / К.А. Bugaevskij // Боевые искусства. Пути совершенства. – Хар'ков. – 2019. – № 2. – С. 21-25.
2. Nabor znachkov Olimpijskie igry Drevnej Grecii URL: <http:// Samara numizmatika> (data obrashhenija: 09.05.2021).
3. Amphora Painted High Resolution Stock Photography and I URL: <http:// Alamy> (data obrashhenija: 09.05.2021).
4. Ancient Greek vase with runners URL: <http:// Colnect> (data obrashhenija: 09.05.2021).
5. Ancient Discus Thrower High Resolution URL: <http:// Stock Photograph> (data obrashhenija: 09.05.2021).
6. Ancient Greece sports - Screen 7 on FlowVella - Presentatio URL: <http:// FlowVella> (data obrashhenija: 09.05.2021).
7. Ancient Olympics URL: <http:// Ancient Olympics> (data obrashhenija: 09.05.2021).
8. Coin, Greece, Pan European Games, 500 Drachmai, 1981, Proof, , S URL: <http:// VCoins> (data obrashhenija: 09.05.2021).
9. Czechoslovakia 1971 Olympic Games/ Olympics/ Sports/ URL: <http:// brumstamp stamp shop> (data obrashhenija: 09.05.2021).
10. Discobolus, 5th century BC Greek Statue by Miron, postage URL: <http:// Alamy> (data obrashhenija: 09.05.2021).
11. Discobolus Statue Postage Stamp Stock Picture I3485702 URL: <http:// FeaturePics.com>
12. Discus Throwing High Resolution Stock Photography and I URL: <http:// Alamy> (data obrashhenija: 09.05.2021).
13. Faster, higher, stronger: Science and engineering behind the URL: <http:// National Museum of American History - Smithsonian Institution Ancient Greek Athletes> (data obrashhenija: 09.05.2021).
14. File:Stamp of Albania - 1998 - Colnect 186193 - Old Greek URL: <http:// Wikimedia Commons> (data obrashhenija: 09.05.2021).
15. Gabon : Stamp Mall by Steve Fletcher, Stamp Collecting do URL: <http:// Stamp Mall> (data obrashhenija: 09.05.2021).
16. GREECE. ANCIENT OLYMPIC Games Sports Medal Silver .9 URL: <http:// PicClick> (data obrashhenija: 09.05.2021).
17. Greece. Greek Medal "STADION", Ancient Olympic Games URL: <http:// eBay> (data obrashhenija: 09.05.2021).
18. GREECE. GREEK MEDAL "STADION", Ancient Olympic Games. URL: <http:// PicClick> (data obrashhenija: 09.05.2021).

19. Greek Stamps - Commemoratives of 1906-1926 URL: [http:// Stamp Collecting World](http://StampCollectingWorld.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
20. Greek Postage Sports Stamps for sale URL: [http:// eBay](http://eBay.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
21. Gymnasium URL: [http:// Hellenica World](http://HellenicaWorld.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
22. History & Sports: How The Greeks Organized The Olympic URL: [http:// Steemit](http://Steemit.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
23. Modern Sports and Games of Ancient Greece. A Stamp with the "Ball Player Relief" from the National Museum of Archeology in Athens, 4th ... | Old stamps, Stamp, Greece URL: [http:// in.pinterest.com](http://in.pinterest.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
24. Modern Sports and Games of Ancient Greece URL: [http:// Hellenica World](http://HellenicaWorld.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
25. NEW WINTER COURSE | Greece: Ancient to Modern - Cent URL: [http:// The Henry M. Jackson School of International Studies - University o](http://TheHenryM.JacksonSchoolofInternationalStudies.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
26. Panathenaic Games URL: [http:// Hellenica World](http://HellenicaWorld.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
27. Pamphylia, Aspendos, Stater, Aspendos, , Silver, 10.42 URL: [http:// VCoins](http://VCoins.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
28. Postage Stamps Posters, Prints, Paintings & Wall Art | AllP URL: [http:// AllPosters.com](http://AllPosters.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
29. Postcard Travels on Twitter: "O'lympia, site of the ancient #OlympicGames # Greece #Hellas #ELTA #hellenicpost... " URL: [http:// twitter.com](http://twitter.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
30. Show us your Sport and/or Athletes on Stamps - Page 3 - P URL: [http:// Stampboards](http://Stampboards.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
31. Stamps - Corner Block Stamps Stamps URL: [http:// Corner Block Stamps](http://CornerBlockStamps.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
32. Stamp Inspired by Ancient Greeks and a Contest! | StUSPS Stamp of Approval - URL: [http:// WordPress.com](http://WordPress.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
33. Stamp: Olympic Games Athens 1896 - Wrestlers (Greece) (Summer Olympic Games 1896 - Athens) URL: [http:// colnect.com](http://colnect.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
34. 3,219 Greek Pottery Photos - Free & Royalty-Free Stock Pho URL: [http:// Dreamstime.com](http://Dreamstime.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
35. 12 Greek .999 Silver Proof Medals "Ancient Olympic Games" in Wo URL: [http:// WorthPoint](http://WorthPoint.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
36. 13 California - Stamps for this state ideas | stamp collectin URL: [http:// Pinterest](http://Pinterest.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
37. 105 Discus Statue Photos - Free & Royalty-Free Stock Phot URL: [http:// Dreamstime.com](http://Dreamstime.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
38. 1952 Summer Olympics - Wikipedia URL: [http:// Wikipedia](http://Wikipedia.org) 39. 2004 - Themen und Motive der 2-€-Gedenkmünzen auf Brie URL: [http:// Deutsches MünzenForum™](http://DeutschesMunzenForumTM.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).
40. IX Juegos Atléticos Nacionales de Ibagué | La Red Cultural URL: [http:// La Red Cultural del Banco de la República](http://LaRedCulturaldelBanco.de.la.Republica.com) (data obrashhenija: 09.05.2021).

© Бугаевский К. А., 2021

УДК 796.0/376

КОРРЕКЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР

И. Н. Бучацкая¹, О. А. Прянишникова², А. В. Дегтярева³

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: ira.buchatsckaya@yandex.ru

²E-mail: olga.pryanishnikova.71@mail.ru

³E-mail: lina-1189alina@yandex.ru

В статье рассматривается коррекция координационных способностей у детей 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости посредством комплексов специальных физических упражнений и игр. Педагогическое тестирование уровня координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости в ходе эксперимента подтвердило положительное влияние разработанных нами комплексов специальных упражнений и игр.

Ключевые слова: координационные способности, младший школьный возраст, умственная отсталость, комплексы физических упражнений и игр, адаптивное физическое воспитание.

CORRECTION OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN OF THE YOUNGER SCHOOL AGE WITH MENTAL DELAY THROUGH SPECIAL COMPLEXES OF PHYSICAL EXERCISES AND GAMES

I. N. Buchatskaya¹, O. A. Pryanishnikova², A. V. Degtyareva³

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: ira.buchatsckaya@yandex.ru

²E-mail: olga.pryanishnikova.71@mail.ru

³E-mail: lina-1189alina@yandex.ru

The article discusses the correction of coordination abilities in children of 10-11 years old with a mild degree of mental retardation through complexes of special physical exercises and games. Pedagogical testing of the level of coordination abilities in children of primary school age with a mild degree of mental retardation during the experiment confirmed the positive effect of the complexes of special exercises and games developed by us.

Keywords: coordination abilities, primary school age, mental retardation, complexes of physical exercises and games, adaptive physical education.

В последнее время в современном обществе существует тенденция к увеличению рождения детей с пороками умственного развития. Авторы, изучая влияние адаптивного физического воспитания на умственно отсталых школьников, констатируют, что количество детей с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата за последнее десятилетие не изменилось, а среди групп с недостатками интеллекта произошли значительные изменения, их количество возросло почти вдвое [1].

Многие авторы отмечают, что дети с нарушениями умственного развития имеют вторичные нарушения опорно-двигательного аппарата (деформация стоп, нарушение осанки, диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы), а также отстают от своих здоровых сверстников в развитии физических качеств, особенно по показателям координационных способностей, таких как: способности к сохранению равновесия тела, ритма, управления пространственными и силовыми параметрами движений, ориентировки в пространстве, координации движений [2,3,4,5].

Перспективным направлением в работе с умственно отсталыми детьми является использование специальных физических упражнений и игр для решения проблем коррекции координационных способностей, улучшения общего физического состояния и адаптации к дальнейшей жизнедеятельности [3]. Практика нашей работы в специальных школах показала, что на сегодняшний день в рамках программы по физической культуре требуется разработка комплексов специальных физических упражнений и игр, направленных на коррекцию координационных способностей у детей с нарушениями умственного развития. Именно это и обусловило выбор темы исследования.

Целью работы явилась разработка и оценка эффективности применения комплексов специальных физических упражнений и игр на занятиях физической культурой для улучшения координационных способностей умственно отсталых детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе ГБОУ «Центр специального образования №3» г. Великие Луки. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости. Контрольная группа (КГ) в количестве 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек) занималась по рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» ГБОУ «Центр специального образования №3». Занятия проводились продолжительностью 40 минут 3 раза в неделю в течение учебного года (102 часа). Экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек) занималась по той же программе с дополнительным включением комплексов специальных физических упражнений и игр, составленных на основе работ И.Ю. Горской с соавторами [2]. Разработанные комплексы специальных физических упражнений и игр были разделены по направленности формирования способностей («Коррекция ходьбы», «Коррекция бега», «Коррекция прыжков», «Коррекция метания», «Коррекция и развитие мелкой моторики рук», «Коррекция лазания и перелезания») и рассчитаны на 36 занятий по 3 урока в неделю продолжительностью 40 минут. Занятия также проводились малогрупповым и индивидуальным способами и имели структуру аналогичную, как и в контрольной группе. В вводной (разминка) части продолжительностью 5-7 минут применялись общеразвивающие упражнения, разные виды ходьбы, упражнения дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой [6]. В основной части занятия продолжительностью 20-25 минут нами были включены комплексы специальных физических упражнений и игр по направленности формирования координационных способностей соответствующего раздела. В заключительной части занятия продолжительностью 5-7 минут применялись упражнения на расслабление для снятия психоэмоционального возбуждения и мышечного напряжения, восстановления нормальной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В каждое занятие входило по одному комплексу упражнений по направленности формирования способностей, которые были идентичны по объему нагрузки и дозировке. Количество повторений упражнений для детей с умственной отсталостью составляло от 2-3 раз до 8-10 раз. Разучивание и выполнение упражнений проводилось по степени их координационной сложности по принципу от простого к сложному. На занятиях в экспериментальной группе использовались методы строго регламентированного упражнения (стандартно-повторного и вариативного упражнений) и игровой.

До начала исследований нами были выявлены исходные показатели координационных способностей школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости. Результаты их тестирования, представленные в таблице 1, сравнивались с показателями практически здоровых сверстников, которые были заимствованы из литературных данных [2].

Сравнительный анализ показателей координационных способностей школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости позволил установить, что у детей контрольной

и экспериментальной групп на начало эксперимента исходный уровень изучаемых показателей статистически достоверно не отличался ($P>0,05$), что указывает об однородности групп (Таблица 1). Проанализировав показатели координационных способностей школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости, нами было выявлено, что они отстают от возрастных нормативных значений (Таблица 1). У школьников КГ по сравнению со здоровыми сверстниками отставание в тесте «Ловля линейки» составило от 11,53 см до 14,53 см, у экспериментальной группы – от 11,82 см до 14,82 см; в тесте «Пяточно-носовая проба» – у контрольной группы от 30,35 с до 40,35 с, у экспериментальной группы – от 30,17 с до 40,17 с; в тесте «Аист» – у контрольной группы от 6,08 с до 7,08 с, у экспериментальной группы – от 5,75 с до 6,75 с; в тесте «Метание в цель» – у контрольной группы от 2,53 раза до 7,53 раза, у ЭГ – от 2,69 раза до 7,69 раза; в тесте «Набивания мяча» – у контрольной группы от 2,32 раза до 3,32 раза, у экспериментальной группы – от 2,27 раза до 3,37 раза; в тесте «Перекладывание фишек» – у контрольной группы от 8,14 с до 10,14 с, у экспериментальной группы – от 8,03 с до 10,03 с.

Таблица 1

Показатели координационных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп и их практически здоровых сверстников

Способность	Тест	Практически здоровые дети [8, с.58-78]	КГ	ЭГ	P (U-критерий Манна-Уитни)
Реагирующая способность	«Ловля линейки», см	13-16	27,53±0,41	27,82±0,38	>0,05
Способность к сохранению равновесия	«Пяточно-носовая проба», с	40-50	9,65±0,10	9,83±0,13	>0,05
	«Аист», с	13-14	6,92±0,14	7,25±0,09	>0,05
Способность к ориентации в пространстве	«Метание в цель», кол-во раз	8-13	5,47±0,18	5,31±0,22	>0,05
Ритмическая способность	«Набивания мяча», кол-во раз	30-31	27,68±0,24	27,73±0,28	>0,05
Кинестетическая способность,	«Перекладывание фишек», с	12-14	20,14±0,21	20,03±0,17	>0,05

Таким образом, предварительное тестирование координационных способностей школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости раскрывает целесообразность использования занятий с применением предложенных нами комплексов специальных физических упражнений и игр по направленности формирования координационных способностей («Коррекция ходьбы», «Коррекция бега», «Коррекция прыжков», «Коррекция метания», «Коррекция и развитие мелкой моторики рук», «Коррекция лазания и перелезания»).

Для оценки эффективности использования комплексов физических упражнений и игр, направленных на улучшение координационных способностей умственно отсталых детей младшего школьного возраста, было проведено контрольное тестирование экспериментальной группы после педагогического эксперимента, а также контрольной группы (Таблицы 2-7).

По представленным экспериментальным данным таблицы 2 видно, что в конце педагогического эксперимента показатели теста «Ловля линейки» достоверно изменились у школьников 10-11 лет экспериментальной группы.

После педагогического эксперимента у школьников экспериментальной группы расстояние от нулевой отметки до нижнего края ладони достоверно значительно уменьшилось на 7,92 см ($P<0,001$), а в контрольной – всего лишь на 0,47 см ($P>0,05$). Данный факт указывает на то, что показатели развития реагирующей способности (Тест «Ловля линейки») у школьников ЭГ достоверно возросли на 38,12% по сравнению с детьми КГ ($P<0,001$).

Таблица 2

Показатели реагирующей способности у школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости в процессе педагогического эксперимента, см

Тест	Педагогический эксперимент				P##
	до	после	до	после	
	Контрольная группа		Экспериментальная группа		
«Ловля линейки»	27,53±0,41	28,00±0,31	27,82±0,38	19,90±0,22	<0,001
P#	>0,05		<0,001		

Примечание: здесь и в таблицах 3-7 P# (критерий Уилкоксона) – уровень достоверности до и после педагогического эксперимента; P## (U-критерий Манна-Уитни) – уровень достоверности между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента.

После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе достоверно улучшились показатели, направленные на развитие способности к сохранению равновесия (Таблицы 3-4).

Таблица 3

Показатели способности к сохранению равновесия у школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости в процессе педагогического эксперимента, сек (Проба Ромберга «Пяточно-носочная»)

Тест	Педагогический эксперимент				P##
	до	после	до	после	
	Контрольная группа		Экспериментальная группа		
«Пяточно-носочная»	9,65±0,10	10,06±0,10	9,83±0,13	15,13±0,23	<0,01
P#	>0,05		<0,01		

Таблица 4

Показатели способности к сохранению равновесия у школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости в процессе педагогического эксперимента, сек (Проба Ромберга «Аист»)

Тест	Педагогический эксперимент				P##
	до	после	до	после	
	Контрольная группа		Экспериментальная группа		
«Аист»	6,92±0,14	8,16±0,20	7,25±0,09	14,22±0,32	<0,001
P#	>0.05		<0.01		

Из данных таблиц 3 и 4 видно, что время устойчивости в позах «Пяточно-носочная» и «Аист» у экспериментальной группы достоверно значимо улучшилось на 5,30 с ($P<0,01$) и 6,97 с ($P<0,01$), соответственно, тогда, как в контрольной группе данные показатели имели лишь тенденцию к улучшению – на 0,41 с ($P>0,05$) и 1,74 с ($P>0,05$). Анализ результатов исследования, представленных в таблицах 3-4 показал, что уровень развития способности к сохранению равновесия у школьников экспериментальной группы был лучше, чем у контрольной группы. Это проявлялось в приросте показателей проб Ромберга «Пяточно-носочная» и «Аист» в экспериментальной группе на 30,96% ($P<0,01$) и 33,81% ($P<0,001$), соответственно, по сравнению с контрольной группой.

В таблице 5 представлены результаты способности к ориентации в пространстве у школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента. В экспериментальной группе наблюдались достоверные изменения в тесте «Метание мяча в цель», а в контрольной группе происходили незначительные изменения. Так, у школьников экспериментальной группы количество попаданий баскетбольного мяча в обруч к концу эксперимента достоверно значимо уве-

личилось на 3,99 раза ($P < 0,01$), а в контрольной группе отмечалась лишь тенденция к повышению данного показателя на 0,55 раза ($P > 0,05$).

Таблица 5

Показатели способности к ориентации в пространстве у школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости в процессе педагогического эксперимента в процессе педагогического эксперимента, кол-во раз

Тест	Педагогический эксперимент				P##
	до	после	до	после	
	Контрольная группа		Экспериментальная группа		
«Метание мяча в цель»	5,47±0,18	6,02±0,08	5,31±0,22	9,30±0,21	<0,001
P [#]	>0,05		<0,01		

Анализ показателей ритмической способности у школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости показал, что в контрольной и экспериментальной группах отмечались достоверные изменения к концу педагогического эксперимента в тестовом задании «Набивания мяча» по сравнению с исходными данными (Таблица 6). В контрольной и экспериментальной группах данный показатель улучшился на 4,42 удара ($P < 0,05$) и 12,67 удара ($P < 0,001$) соответственно.

Таблица 6

Показатели ритмической способности у школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости в процессе педагогического эксперимента, кол-во раз

Тест	Педагогический эксперимент				P##
	до	после	до	после	
	контрольная группа		экспериментальная группа		
«Набивания мяча»	27,68±0,24	32,10±0,38	27,73±0,28	40,40±0,31	<0,01
P#	<0.05		<0.001		

Сравнительный анализ между группами показал, что у школьников экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента ритмическая способность в тесте «Набивания мяча» улучшилась на 8,30 ударов ($P < 0,01$) по сравнению с контрольной группой, что составило достоверный его прирост на 17,56% по сравнению с контрольной группой ($P < 0,01$).

Сравнительный анализ данных контрольной и экспериментальной групп по тесту «Пере-
кладывание фишек малого диаметра» выявил статистически значимые различия в кинестетической способности к концу эксперимента (Таблица 7).

Таблица 7

Показатели кинестетической способности у школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости в процессе педагогического эксперимента, с

Тест	Педагогический эксперимент				P##
	до	после	до	после	
	контрольная группа		экспериментальная группа		
«Перекладывание фишек»	20,14±0,21	18,44±0,11	20,03±0,17	13,73±0,27	<0,01
P#	<0,05		<0,001		

Из данных таблицы 7 видно, что после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах время пере-
кладывание фишек малого диаметра достоверно значимо сократилось на 1,70 с ($P < 0,05$) и 6,30 с ($P < 0,001$) соответственно. В экспериментальной

группе наблюдалось достоверное уменьшение времени переключивания фишек малого диаметра на 4,71 с ($P < 0,01$) по сравнению с контрольной группой, что составило достоверный прирост исследуемого показателя на 36,66% в сравнении с контрольной группой.

Таким образом, достоверно полученные нами результаты исследований об изменении показателей координационных способностей у школьников 10-11 лет с легкой степенью умственной отсталости подтверждают эффективность разработанных нами комплексов специальных физических упражнений и игр, которые могут быть рекомендованы к применению в практической работе специализированных (коррекционных) образовательных учреждений.

Библиографические ссылки

1. Хвастунова Е.П. Медицинская помощь детям с умственной отсталостью: институциональный анализ // Время перемен: проблемы общества ответы социологии: материалы V Международной науч. конф. 2015. С. 86-87.
2. Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / Омск: СибГАФК, 2000. 212 с.
3. Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учеб. пособие / Омск: СибГАФК, 2016. 242 с.
4. Давлетшина Ф.Н. Подвижные игры как средство коррекции координационных способностей детей 8-10 лет с умственной отсталостью // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: сборник статей Международной науч.-практ. конф. Москва, 2018. С. 843-847.
5. Овсянникова Е.Ю. Развитие координационных способностей умственно отсталых детей среднего школьного возраста средствами плавания, с применением определенных упражнений на уроках плавания // Современные научные исследования и инновации. 2018. № 7 (87). С. 21.
6. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Москва: Метафора, 2010. 368 с.

References

1. Khvastunova E.P. Medical care for children with mental retardation: institutional analysis // Time for change: problems of society answers of sociology: materials of the V International scientific. conf. 2015. — S. 86-87.
2. Gorskaya I.Yu. Basic coordination abilities of schoolchildren with different levels of health: monograph / Omsk: SibGAFK, 2000. 212 p.
3. Gorskaya I.Yu. Coordination abilities of schoolchildren with intellectual disabilities: textbook. manual / Omsk: SibGAFK, 2016. — 242 p.
4. Davletshina F.N. Outdoor games as a means of correcting the coordination abilities of children 8-10 years old with mental retardation // Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: collection of articles of International scientific-practical. conf. Moscow, 2018. — S. 843-847.
5. Ovsyannikova E.Yu. The development of coordination abilities of mentally retarded children of secondary school age by means of swimming, with the use of certain exercises in swimming lessons // Modern scientific research and innovations. 2018. No. 7 (87). S. 21.
6. Shchetinin M. N. Respiratory gymnastics A. N. Strelnikova. Moscow: Metaphor, 2010. 368 p.

© Буцацкая И. Н., Прянишникова О. А., Дегтярёва А. В., 2021

УДК 796.323.2

**К ВОПРОСУ О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ КУРСАНТОВ АРМСПОРТОМ В НЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

В. А. Власов^{1,2}, А. С. Шерстяных¹

¹ Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20 ²

² Красноярский государственный аграрный университет
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, просп. Мира, 90
E-mail: vav.70@mail.ru; E-mail: sher_as@bk.ru

В настоящее время в Российской Федерации осуществляется перестройка системы физического воспитания, которая сопровождается прогрессом ее практической сферы, расширением спектра применения методов и средств, как в области профессионального спорта, так и в сфере физической культуры молодежи. Соответственно, в ближайшей перспективе необходимо создание эффективной системы подготовки кадров для ОВД, отвечающей мировым стандартам полицейского образования и обеспечивающей необходимый уровень компетенций и профессионализма сотрудников. Авторами обосновывается внедрение дополнительных занятий армспортом в полицейских вузах в неурочное время, поскольку это будет способствовать развитию силы, гибкости и выносливости, тех качеств, которые необходимы в реальной профессиональной деятельности сотрудника ОВД.

Ключевые слова: армспорт, сила, скорость, гибкость, специальная выносливость, скоростно-силовые виды спорта, физическое воспитание, физическая подготовка, студенческий спорт, курсанты, обучающиеся, обучение в вузах МВД, неурочное время.

**TO THE QUESTION ABOUT THE FEASIBILITY OF IMPLEMENTING ADDITIONAL
TRAINING OF COURSERS BY ARMSPORT AT OFFLINE TIME IN THE PROCESS
OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MINISTRY OF INTERIOR OF RUSSIA**

V. A. Vlasov^{1,2}, A. S. Sherstyanykh¹

¹ Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

² Krasnoyarsk State Agrarian University
90, Mira Av., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: vav.70@mail.ru; E-mail: sher_as@bk.ru

Стратегическое развитие и преобразование сферы физической культуры и спорта в современной России направлено на выявление новых перспективных методик обучения, способствующих значительному улучшению физической подготовки молодежи. Чрезвычайно важная и актуальная в настоящее время проблема физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения является стратегической задачей как на федеральном, так и на региональном и муниципальном уровнях. [1]

В Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года в качестве основной цели закреплено: «увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся

и студентов должно увеличиться до 90% к 2025 году». Проецируя указанный выше нормативный правовой акт на обучающихся в системе ОВД, следует отметить, что одной из базовых целей является определение стратегии и системы работы с личным составом, путей и методов её модернизации.

Общеизвестно, что практически все физические свойства любого человека находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости между собой. Особенная ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, непосредственно, требует значительной силы. Без выносливости нельзя достичь серьезного развития ни одного из указанных выше свойств. Поэтому, развивая все перечисленные качества, курсанты высших учебных заведений Министерства внутренних дел Российской Федерации создают эффективные условия не только для повышения своих спортивных достижений, но и закладывают фундамент будущей профессии.

Реальное включение студента вуза, в рассматриваемом случае курсантов в вузах МВД Российской Федерации, в процедуру формирования содержания, получаемого им высшего образования возможно путем выбора того или иного элективного курса в неурочное время, который преподается в образовательной организации, в порядке, указанном в ее уставе. Доступной формой элективного физического воспитания являются занятия армспортом, которые отличаются высокой эмоциональностью и доступностью [2].

Физической подготовке будущих сотрудников ОВД уделяется достаточно много внимания, поскольку она имеет важное практическое значение в будущем. Общеизвестно, что при первичном отборе кандидатов на обучение в вузах МВД Российской Федерации, приоритетным направлением служит высокий уровень физической подготовленности абитуриентов, которые должны успешно выполнить нормативы на выносливость (1000 м), силу (подтягивание, силовое комплексное упражнение) и быстроту (100 м).

Задачами физической подготовки сотрудников ОВД являются: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач; овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование.

Соответственно, для выполнения поставленных перед сотрудником задач необходимо иметь определенный уровень физической подготовленности. В общем смысле, физическая подготовленность – это наличие двигательных способностей и морфофункциональных свойств организма, определённая степень развитости таких основных физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость.

Физическая подготовка курсантов в вузах МВД Российской Федерации – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности курсантов к выполнению служебных задач, сохранению высокой работоспособности, включающий в себя общеразвивающие и специально-прикладные упражнения.

Достаточно большой этап обучения курсантов в полицейском вузе (4 года или 5 лет в зависимости от направления и специальности) занимает особое место в жизни обучающихся, и значительно сказывается на и не только улучшении их физических и нравственных качеств, но и формировании личности курсантов в целом. Обращает на себя внимание тот факт, что взаимосвязь и взаимозависимость физического воспитания с профессиональной деятельностью наиболее продуктивно может проявляться в специальной физической подготовке.

Эффективной формой организации физической подготовки обучающихся вуза следует признать спортивно-ориентированное и физкультурно-ориентированное физическое воспитание в форме дополнительных элективных курсов, поскольку данные курсы учитывают потребности и интересы курсантов к конкретным видам спорта, исходя, в первую очередь из их индивидуальных особенностей и предпочтений, а также из специфики подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Наибольшую продуктивную ценность в физической подготовке курсантов вузов образовательных организаций системы МВД России имеют занятия скоростно-силовыми видами спорта, одним из самых популярных и доступных является армспорт. Следует признать, что

это одно из самых древних, дошедших до наших дней видов состязаний, а именно – рукоборство (борьба на руках), которая была знакома представителям различных народов [3].

Дополнительные занятия указанным видом спорта направлены на развитие силы, скорости, специальной выносливости курсантов, а также способствуют формированию профессионально значимых качеств личности, что делает процесс физической подготовки более целенаправленным и эффективным. Включение занятий данным видом спорта в учебно-тренировочный процесс курсантов обеспечивает учет разнообразия тактических приемов при ведении поединка, а также повышение уровня физических кондиций обучающихся, чем формирует высокий уровень прикладного его значения для будущей профессиональной деятельности.

Объективная популярность и доступность рассматриваемого вида спорта объясняется рядом причин. Для него не требуется дорогостоящий инвентарь, какие-либо специальные места для занятий, а главное – нет необходимости в длительной предварительной подготовке для участия в соревнованиях. Главный спортивный инвентарь в этом виде единоборств – специальный стол для армспорта.

Во время неурочных занятий курсантами армспортом решаются следующие задачи: развитие быстроты и координации движений; улучшение показателей силы, ловкости, гибкости и выносливости к силовой работе; воспитание смелости, решительности и уверенности в своих силах. Средства, приемы и методические пути использования занятий армспортом в физической подготовке курсантов имеют прикладное значение высокой ценности, что позволяет им быть рассматриваемыми с позиций наибольшей максимальной возможности осуществления продуктивных решений в профессионально ориентированных ситуациях, в частности, при задержании правонарушителей. Дополнительные занятия указанным видом спорта являются эффективным средством развития не только собственно физических качеств, но и направлены на качественное улучшение интеллектуальных способностей и психических возможностей курсантов.

Неурочные занятия курсантами вузов образовательных организаций системы МВД России, таким доступным видом спорта, как армспорт – это педагогический процесс, направленный на активизацию мотивации студентов к занятиям данным достаточно доступным и эффективным видом спорта, посредством включения его в процесс физической подготовки обучающихся, органично развивающих скоростно-силовые виды физических упражнений в вузе и способствующих освоению нетрадиционных видов физических упражнений и формированию новых знаний о физическом и духовном совершенстве человека, разностороннему гармоничному развитию физических качеств, поддержанию и укреплению физической и профессионально-прикладной физической подготовленности [4].

Авторы убеждены в том, что среди всего большого разнообразия средств физического воспитания, используемых в целях гармонического развития курсантов, одним из самых доступных и эффективных в ближайшей перспективе должен стать армспорт.

Подводя итог, внедрение армспорта в полицейских вузах в неурочное время будет позитивным явлением, поскольку направленно непосредственно на развитие силы, гибкости и выносливости, тех важных качеств, которые необходимы в реальной профессиональной деятельности сотрудника ОВД.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т.Г., Власов В.А. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения // Право и государство: теория и практика. 2020. № 5 (185). С. 26-28.
2. Власов В.А., Пономарев В.В. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовленности студентов в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 35.
3. Власов В.А. Краткий очерк генезиса зарождения и развития армрестлинга: мировой, российский и региональный опыт // Сборник материалов X Юбилейной международной на-

учно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» (01 июня 2020 г.). Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. Красноярск, 2020. С. 369-371.

4. Власов В.А. Некоторые актуальные аспекты необходимости программно-методического сопровождения элективного курса спортивно-прикладных занятий студентов армрестлингом в процессе физического воспитания в полицейском вузе // Сборник статей V Международной научно-методической конференции «Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки» (20–21 ноября 2020 г.). Редакция: В.В. Борисенко (отв. редактор) [и др.]. Могилев, 2020. С. 11-15.

References

1. Harutyunyan T.G., Vlasov V.A. Legal foundations of the relationship between physical, patriotic and spiritual and moral education of the younger generation // Law and state: theory and practice. 2020. No. 5 (185). S. 26-28.

2. Vlasov V.A., Ponomarev V.V. Arm wrestling as a means of forming applied physical fitness of students in the university // Theory and practice of physical culture. 2017.No. 11.P. 35.

3. Vlasov V.A. A brief outline of the genesis of the origin and development of arm wrestling: world, Russian and regional experience // Collection of materials of the X Jubilee International Scientific and Practical Conference "Physical Education, Sports, Physical Rehabilitation and Recreation: Problems and Prospects for Development" (01 June 2020). Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev. Krasnoyarsk, 2020.S. 369-371.

4. Vlasov V.A. Some topical aspects of the need for programmatic and methodological support of an elective course of applied sports training of students in arm wrestling in the process of physical education at a police university // Collection of articles of the V International scientific and methodological conference "Actual problems of fire, tactical-special and professional-applied physical training" (20 –21 November 2020). Editorial Board: V.V. Borisenko (Responsible Editor) [and others]. Mogilev, 2020.S. 11-15.

© Власов В. А., Шерстяных А. С., 2021

УДК 796.2.012.1

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Г. Я. Галимов⁴, А. А. Рамазанова^{3,5}, М. Д. Кудрявцев^{1,2,3}, В. А. Анисимов³, С. В. Фомин³

¹Институт гастрономии, Институт физической культуры, спорта и туризма,
Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

³Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Бурятский государственный университет

Российская Федерация, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолиной, 24 А

⁵Костанайская академия Министерства внутренних дел Республики Казахстан
имени Ш. Кабылбаева

Республика Казахстан, 110000, г. Костанай, проспект Абая, дом 11,

¹E-mail: tfk@bsu.ru

²E-mail: alusha_1999@mail.ru

³E-mail: kumid@yandex.ru

⁴E-mail: vadimanisimov1997@yandex.ru

⁵E-mail: fomin.1951@bk.ru

Физические упражнения в настоящее время это очень востребованный в молодёжной среде вид деятельности, т. к. они способствуют всестороннему физическому развитию человека. Во все времена теме спорта уделяли важное внимание. Занятия спортом являются залогом хорошего здоровья. Поэтому с детства молодому человеку должны прививать любовь к спорту. Физическое воспитание является неотъемлемой частью становления личности человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, личность, физическая культура, здоровье, спорт, студенты.

THE IMPORTANCE OF STUDENT PHYSICAL EDUCATION

G. I. Galimov⁴, A. A. Ramazanova^{3,5}, M. D. Kudryavtsev^{1,2,3}, V. A. Anisimov³

¹Institute of Gastronomy, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism,
Siberian Federal University,

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny prospect, 79

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
20, Rokossovskia str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

⁴Buryat State University,

Russian Federation, 670000, Ulan-Ude, Smolina str., 24 A

⁵The Kostanai Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic
of Kazakhstan after Shyrakbek Kabylbayev

The Republic of Kazakhstan, Kostanay city, Abay avenue, 110000

¹E-mail: tfk@bsu.ru

²E-mail: alusha_1999@mail.ru

³E-mail: kumid@yandex.ru

⁴E-mail: vadimanisimov1997@yandex.ru

⁵E-mail: fomin.1951@bk.ru

Physical exercise is currently a very popular activity among the youth, since it contributes to the all-round physical development of a person. At all times, the topic of sports has been given great attention. Sports activities are the key to good health. Therefore, from childhood, a young person should be instilled with a love of sports. Physical education is an integral part of the formation of a person's personality.

Key words: physical education, personality, physical culture, health, sports, students.

Физическое воспитание направлено на создание крепкого, в плане здоровья, человека. Конечно же, здоровый и крепкий человек, в первую очередь, хорошо развит физически, он активный не только в спорте, но и также в социальной жизни. Воспитание очень важно в жизни любого человека, потому что решает такие важные задачи как: укрепление здоровья, реализацию потребности человеческого организма в двигательной активности, всестороннее развитие физических и духовных сил, повышение работоспособности, продление долголетия жизни людей, занятых во всех сферах деятельности. Физическое воспитание – является категорией общественной жизни, одной из сфер социальных отношений [1].

У каждого направления деятельности существуют свои принципы, так и у физического воспитания. В целом понятие «принцип» в педагогике расшифровывается как очень важное и действующее положение, которое, в свою очередь, отражает значимо важные аспекты воспитания. Педагогические принципы существенно помогают руководителям и педагогам формировать у занимающихся потребность к физическим нагрузкам. Существующие принципы: принцип всестороннего и гармоничного развития личности, принцип связи физического воспитания с практикой развития личности, принцип оздоровительной направленности физического воспитания [2].

В современное время среди молодого населения очень модно заниматься спортом. И, чтобы число студентов, вовлеченных в спорт, увеличивалось нужно рассказывать о том, какие преимущества приносит спорт в жизнь любого человека. А, естественно, что преимуществ у спорта очень много, именно поэтому спортом должны заниматься абсолютно все студенты, а не только те, кто учится в физкультурных вузах. В любые времена двигательная активность являлась и является до сих пор важным аспектом в жизни для нормализации здоровья. Студент, который абсолютно не занимается спортом и имеет пониженную двигательную активность, не может обладать отменным здоровьем. Потому что малоподвижный образ жизни ведет к снижению тренированности организма, что значительно влияет на умственную работоспособность. Также снижена будет, следовательно, и физическая работоспособность, которая, в свою очередь, может привести к недомоганиям, а в худшем случае, и к болезням [3].

Конечно же, о значении физической культуры и спорта в жизни молодого человека можно говорить очень много. Потому что, в первую очередь, речь идет о воспитании личности человека в целом. Важны аспекты морального воспитания, так как возникает любовь к спорту, рождается патриотизм, улучшается умственное развитие, ведь двигательная активность хорошо влияет на работу мозга в целом. Собственно говоря, спорт способствует формированию только положительных качеств.

Физическое воспитание студентов очень тесно взаимосвязано с воспитанием моральным. Это обусловлено тем, что человек упорно тренируется (не важно для себя или на соревнованиях) и у него формируются очень важные морально – волевые качества. Среди них можно выделить: силу воли (что очень важно для спортсменов), выдержку (для выполнения некоторых физических упражнений она просто необходима), решительность, самообладание, дисциплинированность.

Также очень важно отметить, что спорт раскрывает у людей такие качества как преданность своей команде, своему коллективу. Ведь спортивные занятия очень часто носят именно коллективный характер. На спортивных мероприятиях у человека будут формироваться такие качества как честность, уважение к другим людям, в том числе, и к соперникам.

Двигательная физическая активность и постоянные занятия физической культурой в значительной мере влияют на умственную работоспособность. Например, для студентов, которые в течение учебы испытывают большую нервно - психическую нагрузку, очень важно иметь стойкую умственную работоспособность на протяжении всего учебного года, а помогут им в этом, именно систематические физические нагрузки и высокий уровень физической подготовки. Все учебно-спортивные программы, которые осваивает студент в течение своего обучения, имеют общее положительное влияние. В различных исследованиях замечено, что в процессе тренировок улучшается объём памяти, внимание. У студентов, которые недостаточно тренируются, или ведут малоподвижный образ жизни, все эти показатели снижаются.

Поэтому, чтобы оставаться в хорошей не только физической, но и умственной форме крайне обязательно обеспечивать непрерывность тренировочного процесса, заниматься любыми физическими нагрузками. Но, естественно, что каждый человек должен делать упражнения исходя из своего физического состояния, и регулировать интенсивность и количество упражнений в соответствии со своим физическим здоровьем.

О физическом воспитании можно сказать, что оно универсально. Физическое воспитание очень схоже с трудовым воспитанием. Например, когда человек тренируется для себя (т.е. для улучшения формы тела), или же тренируется для повышения достижений в спорте, он преодолевает свою усталость, многочисленно повторяя физические упражнения, тем самым у него вырабатывается очень важное качество - трудолюбие. Каждому человеку в этом мире это качество крайне необходимо, ведь трудолюбие влияет на ход всей жизни в целом. Всему молодому поколению в дальнейшем нужно будет заниматься трудовой деятельностью, а волевые качества, которые воспитывает в нас спорт, будут очень необходимы.

Помимо трудолюбия, в процессе тренировочных занятий, а также на спортивных соревнованиях, воспитывается ещё, конечно же, и целеустремлённость. Ведь человек, не смотря на свою усталость, идёт к намеченной цели, чтобы достичь спортивных высот. При этом ещё развивается настойчивость. И, конечно же, все эти качества нужны и важны в будущем для каждого человека.

Под воздействием физических нагрузок улучшается строение тела и координационные способности. Физические упражнения дают заряд энергии, что помогает всегда оставаться в тонусе в течение всего дня. Конечно же, очень многие люди занимаются спортом, для достижения своих собственно поставленных целей – таких как укрепление здоровья, повышение спортивного разряда или установление рекорда. Но находятся и те, кто занимается спортом для получения эстетического удовольствия. Внешний красивый вид и моральное воспитание (волевые качества, поведение в современном обществе, эстетика поступков) возможно достигнуть благодаря взаимосвязи занятий физической культурой и спортом с эстетическим воспитанием.

Подводя итог, важно отметить еще раз то, что физическое воспитание играет немаловажную роль в жизни студентов, потому что это средство формирования личности молодого человека. Для молодых людей занятия физическими упражнениями позитивно сказываются на дальнейшей жизни. У них формируются крайне важные положительные черты характера. Огромное влияние спорт оказывает и на сознание молодого человека, укрепляет физическую форму человека. Занятия физическими упражнениями способствуют не только основополагающим биологическим изменениям в организме, но в значительной мере влияют на формирование привычек, нравственных убеждений и в целом успешно всесторонне развивают правильный духовный мир современной студенческой молодёжи.

Библиографические ссылки

1. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие, Манжелей И.В., 2015
2. Физическое воспитание, подвижные игры, практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета, Лапицкая Л.А., 2006
3. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта, Шилько В.Г., 2005

References

1. Innovations in physical education, textbook, Manzhelei I. V., 2015
2. Physical education, outdoor games, a practical guide for students of non-core specialties of the University, Lapitskaya L. A., 2006
3. Physical education of students with the use of personality-oriented content of technologies of selected sports, Shilko V. G., 2005

© Галимов Г. Я., Рамазанова А. А., Кудрявцев М. Д.,
Анисимов В.А., Фомин С. В., 2021

УДК 613:796

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ПРОЕКТОВ

В. А. Горовой¹, В. А. Жуковец², В. П. Павлов³

Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина
Республика Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28

¹E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

²E-mail: ffk-mgpu@yandex.ru

³E-mail: ffk-mgpu@yandex.ru

Рассмотрены вопросы, касающиеся отношения учащихся и студентов к здоровому образу жизни. Представлен анализ уровня пропаганды здорового образа жизни с использованием метода проекта среди студентов и учащихся старших классов общеобразовательных школ, а также схема реализации проекта программы пропаганды здорового образа жизни.

Ключевые слова: пропаганда, здоровый образ жизни, учащиеся, студенты, метод проектов.

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES FOR STUDENTS AND STUDENTS USING THE PROJECT METHOD

V. A. Gorovoy¹, V. A. Zhukovets², V. P. Pavlov³

Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin
28, Student Str., Mozyr, 247760, Republic of Belarus

¹E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

²E-mail: ffk-mgpu@yandex.ru

³E-mail: ffk-mgpu@yandex.ru

The article addresses issues related to the attitude of students and students to a healthy lifestyle. An analysis of the level of promotion of a healthy lifestyle using the project method among students and high school students is presented, as well as a scheme for the implementation of the project of the program for promotion of a healthy lifestyle.

Keywords: promotion, healthy lifestyle, pupils, students, method of projects.

Введение. Одной из наиболее значимых проблем современного общества является пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) среди лиц разного возраста и пола. В последние годы в стране созданы благоприятные условия для популяризации и пропаганды ЗОЖ, укрепления здоровья как важнейшего качества жизни [1]. На различных марафонах, конкурсах, мастер-классах, мероприятиях и других публичных мероприятиях все большее значение придается ЗОЖ.

В тоже время имеются проблемы, связанные с небольшой изученностью и недостаточной научной разработанностью вопросов владения пропаганды физической культуры и спорта, ЗОЖ среди учащейся молодежи и студентов. Возникает противоречие между необходимостью формирования у учащихся и студентов надобности в систематических занятиях физической культурой и спортом, с одной стороны, и отсутствием эффективной пропаганды содействующей формированию этих потребностей в процессе физического воспитания – с другой.

Цель исследования – анализ уровня пропаганды ЗОЖ с использованием метода проекта среди студентов и учащихся старших классов общеобразовательных школ.

Основное содержание работы. Практические исследования проводились на базе ГУО «СШ № 212 г. Минска». Всего в исследовании приняли две группы испытуемых: первая группа включала в себя 8 учащихся и студентов 17-19 лет. Вторая группа состояла из 10 учащихся 13-15 лет.

Перед первой группой была поставлена задача разработки и организации пропаганды ЗОЖ для учащихся 13-15 лет с использованием метода проектов. Во время эксперимента учащиеся и студенты вовлечены участвовали в проектной деятельности, что позволило сделать вывод о том, что данный вид работы их заинтересовал. Так же положительно повлияла проделанная работа на учеников средних классов во время взаимодействия со студентами и учащимися старших классов.

Нами была разработана схема успешной реализации использования метода проектов в пропаганде ЗОЖ среди учащихся и студентов (рисунок 1).

Для оценки эффективности применяемого нами образовательно-воспитательного проекта пропаганды ЗОЖ в начале и в конце эксперимента проведено анкетирование, по вопросам отношения учащихся и студентов к ЗОЖ.

Так, старшая группа учащихся и студентов показала более высокие результаты, по сравнению со средним школьным возрастом. Но сравнение показателей до и после эксперимента позволило судить об эффективности применения метода проектов как для реализующей группы, так и для принимающих участие испытуемых.

Результаты исследования указывают на то, что пропаганда ЗОЖ среди старших школьников протекает эффективнее, если развитие мотивов осуществляется в тесной связи с системой личностных и социальных отношений учеников в учебной деятельности. Оценка учащейся молодежи самих себя, своей значимости, волевых качеств, стремление к достижению успеха, желание добиться более высоких результатов способствуют усилению направленности старшеклассников на самостоятельное совершенствование способов достижения цели. В процессе учебной деятельности учащиеся, претендуя на определенную позицию, место в отношениях с окружающими, желая заслужить авторитет и одобрение, ищут новые способы учебных действий и форм сотрудничества и взаимодействия с одноклассниками и учителями. Зрелость мотивационной сферы достигается правильным сочетанием форм, методов и приемов, используемых в ходе обучения познавательной и социальной активности старших школьников.

Также установлено, что пропаганда достигает более высокого эффекта тогда, когда пропагандист владеет психолого-педагогическими и социально-психологическими особенностями аудитории (8%), учитывает пол, возраст, образовательный уровень, социальные ценности и установки, стереотипы слушателей. При этом важно сделать правильный выбор средств (39%); приемов и методов ее проведения (30%); умения комбинировать методы и приемы пропаганды (23%).

В наглядной агитации наибольшего эффекта достигают яркие, образные материалы с лаконичным, юмористическим текстом. Однако, чтобы добиться такого эффекта, необходимо не просто знать все принципы, но и уметь ими пользоваться.

По полученным данным было выявлено, что успех действия пропаганды зависит от видов пропаганды. По возможности одновременного воздействия видеоресурсы (36%) намного превосходят наглядную (12%) и устную (10%) пропаганду. Сочетанием звукового, видового, динамичного ряда видеoinформация создает эффект причастности аудитории к событиям, происходящим за тысячи километров от нее, что, несомненно, повышает и эффективность пропагандистских сообщений. Современная пропаганда строится в основном на апелляции к эмоциям и чувствам аудитории с опорой на интернет-ресурсы (42%). При организации пропаганды ЗОЖ среди учащейся молодежи можно задействовать все возможные каналы передачи, однако при этом следует не забывать о чувстве меры.

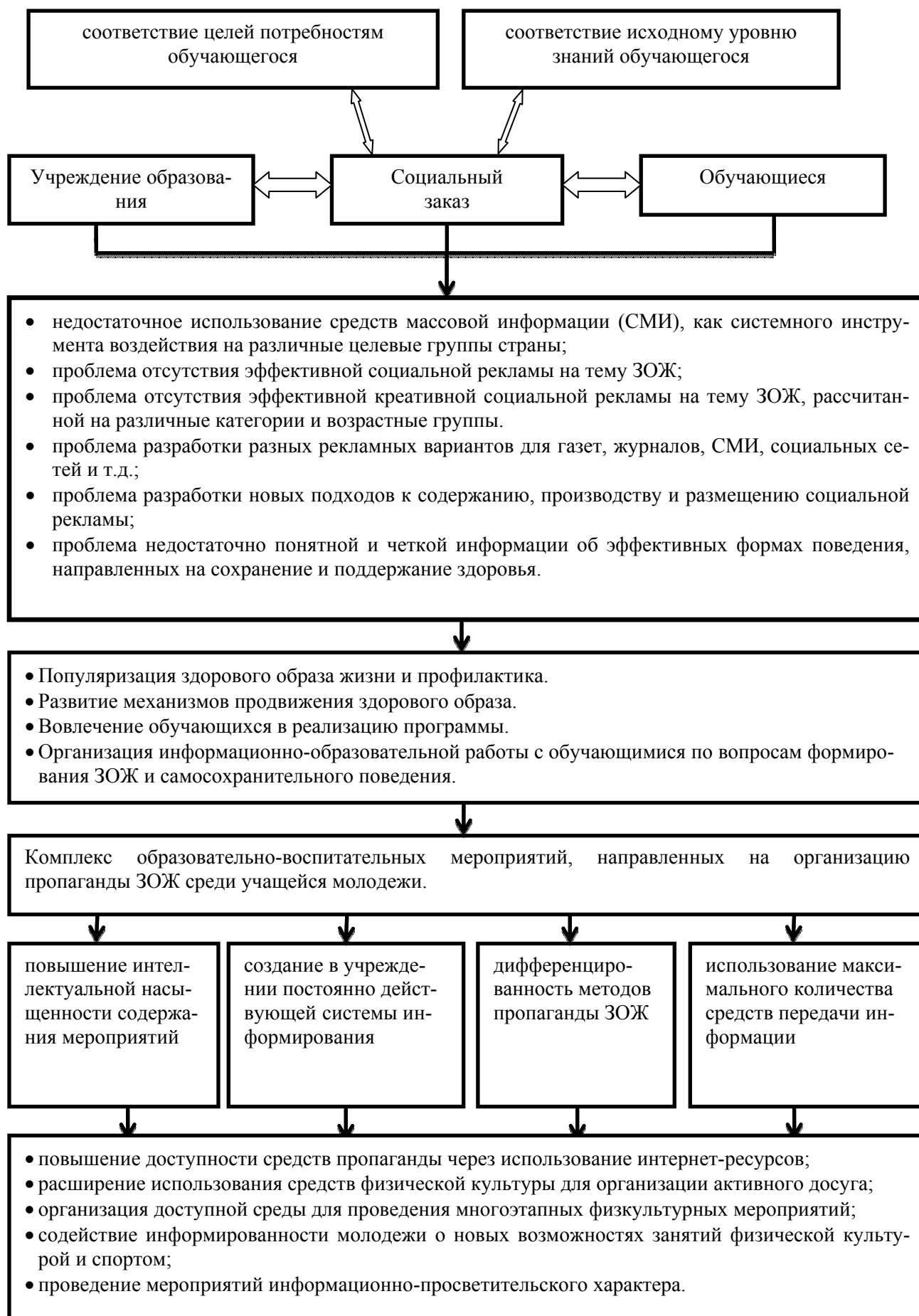


Рисунок 1 – Схема реализации проекта программы пропаганды ЗОЖ

Вопрос анализа содержания сообщения несомненно важен для достижения успеха пропаганды ЗОЖ посредством проведения пропагандистского мероприятия.

Результаты педагогического эксперимента позволили установить, что пропагандистское мероприятие будет более действенным, если его проводить, привлекая нескольких авторитетных людей, например, известных спортсменов, а также независимых друг от друга источников (11%). На действенность пропаганды оказывает влияние охват большинства целевой аудитории (24%). При этом следует учитывать «эффект насыщения», т. е. помнить о том, что существует предел повторения аргументов (16%), иначе у аудитории возникает негативная эмоциональная реакция, появляется стремление избегать контактов с источником информации. Повторение может дать положительный результат лишь при значительных вариациях сообщения и формах его подачи (30%). Также необходимо знать, что молодые люди принимают лишь ту информацию, которая соответствует их личным убеждениям (19%).

Важно помнить, что личностные особенности пропагандиста, а также способы и формы донесения информации – важные факторы, влияющие на эффективность. Например, для эффективности устного пропагандистского сообщения важно соблюдать «принцип первенства», согласно которому аргументы, излагаемые в первую очередь, запоминаются быстрее, чем последующие.

Из всего этого можно сделать вывод о том, что именно внедрение метода проектов в пропаганду ЗОЖ позволяет использовать все более эффективные способы достижения наилучшего результата.

Внедрение разработанного проекта пропаганды ЗОЖ в учебно-воспитательный процесс позволяет повысить вовлеченность молодых людей в процесс физического совершенствования, способствует их социальной самореализации, творческому сотрудничеству с педагогом, что также приводит к повышению личной заинтересованности и внутренней мотивации к здоровому образу жизни.

Вывод. Таким образом, разработанный нами проект позволяет повысить уровень пропаганды ЗОЖ среди учащихся и студентов, что дает возможность на практике применять разработанную методику при соблюдении ряда условий:

- определение приоритетов для первоочередного планирования и распределения мероприятий организации пропаганды ЗОЖ среди учащейся молодежи;
- оперативное реагирование на выявленные недостатки в организации пропаганды ЗОЖ среди учащейся молодежи;
- своевременная корректировка мероприятий программы;
- повышение образовательного уровня всех участников системы организации пропаганды;
- учет длительного периода формирования мотивации ЗОЖ, необходимой для эффективной реализации программы организации пропаганды;
- проведение мониторинга планируемых изменений программы.

Библиографические ссылки

1. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. 3-е изд., доп. Мозырь: УО МГПУ имени И.П. Шамякина. 2017. с. 200.

References

1. Furmanov, A.G. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni / A.G. Furmanov, V.A. Gorovoj. 3-e izd., dop. Mozyr': UO MGPU imeni I.P. SHamyakina. 2017. s. 200.

© Горовой В. А., Жуковец В. А., Павлов В. П., 2021

УДК 796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

З. А. Дустов¹, Е. Н. Морозова²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: hitman_7878488123@mail.ru

²E-mail: morozova_e_n@mail.ru

Данная статья посвящена значимости физической культуры в жизни человека, рассматриваются порядок выполнения и возможные упражнения для тренировки в условиях пандемии.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, эпидемия, карантин, Covid-19.

WELLNESS PHYSICAL CULTURE UNDER COVID-19 PANDEMIC

Z. A. Dustov¹, E. N. Morozova²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: hitman_7878488123@mail.ru

²E-mail: morozova_e_n@mail.ru

This article is devoted to the importance of physical culture in human life, the order of performance and possible exercises for training in a pandemic are considered.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, epidemic, quarantine, Covid-19.

COVID-19 в 2020-2021 году, на территории Российской Федерации, ограничил возможности спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни. Спортзалы, фитнес клубы, бассейны были вынуждены закрыться, а физическая культура в школах и в вузах стали дистанционными и в основном ограничивались теоретической подготовкой. Сейчас же всё возвращается на свои места но, к большому сожалению, ещё остаются люди, которые не могут отойти от впечатлений пандемии и продолжают отсиживаться, дома забросив тренировки. Их можно понять, для беспокойства остаются веские основания, ведь существует бессимптомная форма заболевания, при которой человек и, не подозревая о болезни, может заразить окружающих. Но наше мнение такое: продолжая соблюдать меры предосторожности необходимо выбираться из затворничества и приступать к активному образу жизни ведь занятия спортом, и физическими упражнениями это – путь к здоровью. Даже, если тело находится в хорошей физической форме, это не значит, что можно забрасывать тренировки, физическая активность все равно должна присутствовать в жизни каждого. В сочетании с правильным питанием и режимом сна, физическая нагрузка поможет организму в адаптации и борьбе с коварным вирусом.

Целями данного исследования являются нахождение альтернатив спортивным залам и клубам в условиях социального ограничения, а также предложение методик для поддержания хорошего физического состояния и здорового образа жизни.

Исходя из целей исследования, можно выделить задачи:

- Обозначить правила и меры предосторожности;
- Рассмотреть возможности физической активности дома или на улице;
- Предложить пути проведения тренировок в домашних или уличных условиях.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует всем здоровым людям 150 минут умеренной или 75 минут высокой физической активности в неделю, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Доказано – такие периодические упражнения полезны, особенно при состоянии тревожности, и кризисной ситуации.

При самостоятельном выполнении упражнений с физической нагрузкой необходимо придерживаться следующих правил:

- перед тренировкой необходимо обязательно выполнить разминку, а после тренировки – растяжку;
- исполнять упражнения плавно, не нарушая техники выполнения упражнения;
- соблюдать правильное дыхание (при расслаблении мышц воздух нужно вдыхать через нос, при мышечном сокращении – выдох через рот);
- при плохом самочувствии (тошнота, головокружение и т. д.) тренировку необходимо прекратить и оказать себе первую медицинскую помощь.

Разминку перед тренировкой необходимо начинать с мышц шеи и заканчивать мышцами ног, а продолжительность её должна быть не менее 10 минут. Растяжка после тренировки необходима для снятия напряжения с мышц, для ускорения восстановительных процессов и улучшения кровообращения. Как правило, растяжка выполняется на те же группы мышц, которые были задействованы во время тренировки. Также растяжку можно использовать для улучшения общей гибкости тела.

Физическая культура в домашних условиях.

Некоторые люди считают, что физическая культура дома бесполезна, потому что нет оборудования и тренера, который не даст себя жалеть. Но это, по нашему мнению, лишь отговорки «ленивцев». Если человек хочет следить за своим здоровьем, заниматься физической культурой и спортом то он в первую очередь изучит специальную, публичную литературу, а также интернет источники, проконсультируется с квалифицированным тренером который поможет установить оптимальный план тренировки.

При занятиях в домашних условиях беспорядок или пыль будут препятствовать нормальной тренировке, поэтому в комнате, в которой будет проходить занятие, чтобы не навредить своему здоровью, необходимо соблюдать порядок. При занятиях физической культурой на своём дачном участке, если такой имеется, необходимо также соблюдать технику безопасности, следует заранее выбрать подходящее место. В списке упражнений выполняемых в домашних условиях и на улице можно перечислить такие как:

- приседания;
- планка, поднятия корпуса или ног (упражнения на пресс);
- отжимания;
- бёрпи (включает в себя элементы приседаний, планки, отжиманий от пола и прыжков вверх);
- йога;

Физическая культура на открытых уличных площадках.

Если помещение маленькое и нет возможности уехать на дачный участок, то отличным способом поддержания здорового образа жизни и тела, являются пробежки, но и тут необходимо быть осторожными. Во время изоляции следует выбирать хорошо проветриваемые места, например, в парках, скверах, вдоль рек, а также в местах, где мало людей. Но при этом не стоит забывать о мерах предосторожности: по необходимости использовать маску, но только ту, через которую не сложно дышать, соблюдать дистанцию, если вы не одни.

Упражнения рекомендуемые на улице:

- бег;

- ходьба гуськом;
- спортивная ходьба;
- прыжки со скакалкой;
- можно использовать велосипед, роликовые коньки (если имеется);

Выводы:

Пандемия COVID-19 и связанная с ней самоизоляция запомнится человечеству надолго. Вирус, принеся изоляцию людей друг от друга, заставил нас посмотреть на многие вещи с другой стороны, предложив задуматься о собственном здоровье и о здоровье близких нам людей. Призвав нас сделать выводы о необходимости обязательности занятий физической культурой не только в период изоляции, но и после неё.

Для того чтобы избежать заболеваний связанных с малоподвижным образом жизни и поддерживать хорошее физическое состояние и спортивную форму, в сложившейся ситуации, человеку необходимо:

- желание и условия, которые он может создать себе сам, проявив умственные и морально-волевые качества;
- прибегнуть к помощи домашних тренировок извлекая пользу из преимуществ, заключающихся в свободном выборе упражнений и нагрузки;
- использовать в своих интересах экономию времени и финансов на поездки и сборы в зал, что немало важно при стесненном экономическом состоянии у большинства людей.

© Дустов З. А., Морозова Е. Н., 2021

УДК 796.323.2

РАВНОВЕСИЕ У СКАЛОЛАЗОВ

Е. В. Королькова

МБУ «СШОР имени В. Г. Путинцева»
Российская Федерация, 660094, г. Красноярск, ул. Павлова, 5
E-mail: kot_korol@mail.ru
E-mail: sdushorcl@mail.ru

Рассмотрим какое равновесие бывает у скалолазов, как применяют спортсмены равновесие.

Ключевые слова: равновесие, скалолазание, скалодром, техника, трасса.

BALANCE AMONG ROCK CLIMBERS

E. Korolkova

MBU "SSHOR named after V. G. Putintsev"
5, Pavlova Str., Krasnoyarsk, 660094, Russian Federation
E-mail: kot_korol@mail.ru
E-mail: sdushorcl@mail.ru

Let's consider what kind of balance climbers have, how athletes use balance.

Keywords: balance, rock climbing, climbing wall, technique, track.

Введение. Скалолазание прекрасный вид спорта. Сочетает в себе отдых, и экстрим. Занимаясь скалолазанием, спортсмен не только лезет за счет силы, но и за счет техники. Техника включает себя равновесие. Для чего нужно спортсменам балансировать между зацепами, и как это происходит.

Актуальности работы. Как работает равновесие, и для чего нужно равновесие.

Скалолазание молодой олимпийский вид спорта. Скалолазание может быть не только видом спорта, но и видом отдыха. Задача спортсмена-пролезть заданную трассу или маршрут по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу.

Обучение технике лазания и совершенствование в ней – важная часть подготовки спортсменов. Обучение скалолазов идет в двух направлениях: первое направление-это подготовка личностных качеств скалолаза: сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, равновесие и др.

Второе направление-это подготовка к виду соревнований скорости, трудности, боулдерингу. [2].

Скалолазание сложный вид спорта, в котором зависит от того на сколько экономно спортсмен затрачивает энергию во время лазания. Техника–эффективное использование энергии за счет умения сохранять равновесие и знания правильных положений тела, вследствие чего при каждом движении и комплексе движений работают те группы мышц, которые действительно нужны в данном случае. Техника скалолаза представляет собой систему специализированных, координационных движений, при котором задействованы все группы мышц, которые помогают скалолазу передвигаться по тренажеру.

Динамическое равновесие – это способность оставаться в балансе в движении. Координация – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи, т. е. это способность совершать точные целенаправленные движения. [6]

Динамическое равновесие, позиция тела, при которой проекция центра тяжести находится за пределами опоры, спортсмен скалолаз постоянно находится в движении, центр тяжести перемещается и меняется от положения тела, а тело принимает такое положение, при котором спортсмен может оставаться на трассе. Положение тела зависит не только как расположены зацепы, но и угол наклона тренажера или скалы. При каждом новом движении спортсмена, и центр тяжести перемещается, вслед за спортсменом и стремится занять статическое положение внутри опоры. Примером динамического равновесия в скалолазании: прыжки, динамические движения, после таких движений спортсмену надо остановиться, и после продолжить лазание. Скалолаз начинает делать движение, его центр тяжести находится в положении статического равновесия, потом с помощью определенного усилия он выходит за пределы опоры, благодаря создавшейся инерции делается движение, ноги перемещаются и занимают новую позицию, центр тяжести опять находится внутри опоры.

Спортсмен при удержания статической позы, проявляет силу без изменения длины мышц. Такой режим называется статическим или изометрическим. Этот режим является самым неблагоприятным для организма, так как напряжение мышц, сдавливая сосуды препятствует нормальному кровообращению.

Статическое равновесие – это способность сохранять и контролировать стационарное положение тела.

Статическое равновесие – это позиция опорных рук и ног, при которой проекция центра тяжести лезущего спортсмена находится внутри опорной площадки. При таком положении вес тела распределяется между всеми точками опоры. Количество точек опоры может быть от 1 до 4. Движения, при которых проекция центра тяжести перемещается внутри опоры, делаются без особых усилий. При этом широкое основание опоры и опускается центр тяжести вниз, ближе к основанию опоры. Такое положение тела, делает позу более стабильной и надежной. [5]

Смещенное равновесие – это положение тела, при котором проекция центра тяжести приближается или находится на границе опоры, при таком варианте равновесия положение тела ненадежно (к примеру, балерина делающая фуэте: вся опорная площадка заключается в точке, на которой стоит танцовщица, центр тяжести непосредственно над ней и небольшое его смещение в сторону грозит потерей равновесия), но все – таки достаточно стабильное и, если тело продолжает оставаться в таком положении, свободно можно совершать только лишь небольшие движения вверх или вниз. Использование таких технических элементов, как скручивания и развороты корпуса, подворачивания, колена и т. д. значительно увеличивают технический арсенал, с помощью которого можно применять большее количество вариантов поз статического и динамического равновесия для инициации любых движений на стенде или скале.

Скалолаз, начиная свое лазание на скале или тренажере, берется руками за зацепы ноги ставит на другие зацепы, что бы они заработали и спортсмен не упал, спортсмену надо правильно расположение тела. Если спортсмен сделал все правильно, от дальше продолжает лазание. Чем мельче зацепы или большие покатые зацепы, тем сложнее правильно расположиться.

Наше тело – это единый инструмент, и поэтому трудно рассматривать движения по частям. [5]. Все наше тело должно быть единым целым. Равновесие скалолазу нужно также, как и сила, скорость и выносливость, и тренировать равновесие тоже надо.

Вывод: Равновесие и скалолазание очень связаны между собой. Для достижения цели на скалодроме или естественном рельефе, скалолазу нужно равновесие, это важная часть в технике и мастерстве спортсмена.

Библиографические ссылки

- 1 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, СпортАкадемПресс 2001-480с
- 2 Eric J. Horst. Flash Training: 2005. <https://trainingforclimbing.com/> Mountain.RU перевод А. Чуприн
- 3 Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000
- 4 Гусак И.В. Особенности подготовки спортсменов-скалолазов в лазании на трудность. I Всероссийский образовательный семинар по скалолазанию. Москва 2010-34с
- 5 Королькова Е.В. Скалолазание для всех. LAP LAMBERT Academic Publishihg ru. 2017-39
- 6 Википедия

References

- 1 Sports terminology. Explanatory dictionary of sports terms, SportAcademPress 2001-480с
- 2 Eric J. Horst. Flash Training: 2005. <https://trainingforclimbing.com/> Mountain.EN translated by A. Chuprin
- 3 Podgorbunskikh Z. S., Piratinsky A. E. Technique of sports climbing. Yekaterinburg. UGTU-UPI. 2000
- 4 Gusak I. V. Features of training of athletes-climbers in climbing on difficulty. I All-Russian educational seminar on rock climbing. Moscow-2010-34с
- 5 Korolkova E. V. Rock climbing for everyone. LAP LAMBERT Academic Publishihg ru. 2017-39
- 6 Wikipedia

© Королькова Е. В., 2021

УДК 796.323.2

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Д. А. Кочергин, А. Ю. Мунгалов

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: dimasikkochergin@gmail.com

В данной статье рассматриваются базовые виды тренировок, их составляющие, а также основные правила безопасности при их выполнении. Главной целью данной статьи является показать студентам и подростковому поколению какие бывают виды тренировок, как можно начать принимать в них участие, а также помощь в каких из занятий спортом можно себя определить.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, тренировка, здоровье, разминка, физическое развитие

THE BASICS OF THE METHODOLOGY OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISE

D. A. Kochergin, A. Yu. Mungalov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
Email: dimasikkochergin@gmail.com

This article discusses the main types of training, their components, as well as the basic safety rules for their implementation. The main purpose of this article is to show students and adolescents what types of training are, how you can start taking part in them, as well as help in which of the sports you can determine.

Keywords: physical culture, sports, training, health, warm-up, physical development.

Введение. С каждым годом значение физической культуры растет все выше и выше. Занятия спортом физически развивают человека, совершенствуют его тело и укрепляют здоровье, помогают заработать идеальную для себя фигуру, а также получить нужные физические качества, которые помогут в дальнейшей жизни.

Физкультура и спорт различные друг от друга понятия которые многие привыкли совмещать.

Физическая культура – это культура и деятельность направленная на совершенствования своего тела и достижения само созданными и всеобщими рекордами. Такая деятельность позволяет всем использовать свое тело на максимум. Показателями состояния физической культуры в обществе и государстве являются:

- совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования членов общества;
- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физических упражнений в сфере воспитания, образования, в производстве и быту, для других целей общественной практики.

Понятие "физическая культура" является наиболее общим и наиболее широким. Оно вбирает в себя и такое частное, более узкое понятие, как "спорт".[2]

Спорт – это одна из частей физической культуры направленная на борьбу между людьми или групп людей в определенном направлении в целях определения победителя.

В нашей жизни мы можем видеть спорт очень часто. Например, по телевизору мы можем видеть организованные турниры или чемпионаты, а также менее известные противостояния людей или групп. Каждая тренировка и занятие начинается с разминки. Обычно разминка начинается с бега для поднятия температуры тела и разогрева мышц для того чтобы повысить работоспособность этих же мышц.

Разминку обычно начинают с гимнастики в которую входят наклоны, повороты тела и вращательные движения. Так же разминку нужно проводить сверху вниз начиная с шеи заканчивая стопами. Конечно же акцент делается на мышцы которые будут участвовать в дальнейшем занятии или соревновании. Специальная часть разминки так и называется потому что состоит из упражнений которые подбираются по виду вашей деятельности и состоянию ваших способностей. В зависимости от того как физически развито ваше тело и насколько тяжёлое будет дальнейшая деятельность нужно будет выполнить определённые упражнения и количество подходов нужных для полноценного разогрева ваших мышц. В последней части обычно выполняется медленный бег с переходом на ходьбу для того чтобы успокоить ваше дыхание и тело. Это делается чтобы тело не чувствовало себя перенапряженным.

Сейчас большую популярность набирают виды тренировок, основанные на спортивных играх, такие как волейбол, баскетбол, футбол и другие. Это связано с тем что многим обычные занятия кажутся довольно скучными, и они хотят испытать и показать себя в определённых играх которые им нравятся.

Многие спортивные игры требуют не только обычных упражнений, но и повышения их сложности. Это требуется для того чтобы человек смог развить себя для противостояния с более сильными соперниками. Конечно же можно заниматься с определенным кругом людей ради самоудовлетворения, но для большого спорта этого будет мало.

Атлетическая гимнастика-это вид спорта, в котором главным показателем является сила или физическая развитость тела. Обычно в атлетизме целью в соревнованиях является показать максимальный уровень силы человека. В этом спорте упор идет на поднятие больших весов для повышения своей максимальной силы. Люди в атлетизме обычно используют такой инвентарь как: гантели, штанги, диски и т. д. Как и было сказано выше в этом виде спорта решает не только показатель силы, а форма вашего тела. Бодибилдинг – это вид спорта, в котором люди пытаются добиться максимально идеальной формы своего тела и в соревнованиях не нужно поднимать большие веса, судьи будут оценивать только визуально оценивать физическую развитость вашего тела.

Бег является одним из самых распространённых видов занятий спортом. Обусловлено это тем что заниматься бегом можно почти что везде. бегом можно заниматься на улицах, в парках, стадионах и т. д. Бег является одним из самых оздоровительных занятий ведь он обладает такими полезными свойствами как: сжигание жира, насыщение организма кислородом, укреплением мышц и связок и улучшение осанки. Так же плюсом бега является что можно потратить на него

Не нужно забывать, что бегом тоже нужно заниматься правильно потому что неправильный бег может только навредить организму. Есть несколько правил которые нужно соблюдать при беге. До бега нужно размяться обычной ходьбой с переходом на повышение скорости. Большую часть в беге играет дыхание ведь при неправильном дыхании у вас не только ухудшатся показатели, но и ухудшится самочувствие. И последнее не нужно перенапрягаться, если вы чувствуете, что вам хватит не нужно продолжать тренировку дальше ведь вам не только может стать плохо, вы можете начать путаться в ногах и получить травму.

Основные правила как не навредить себе при занятиях:

1) делайте разминку и растяжку. Чтобы не навредить себе и улучшить свои показатели во время тренировки не забывайте разминаться для разогрева своих мышц.

2) соблюдайте правила безопасности. Не бойтесь спросить у тренера или найти в интернете как правильно выполнять какое-либо упражнение. Ведь неправильное выполнение упражнения только навредит вам.

3) вовремя останавливайтесь. Если по каким-то причинам или из-за усталости вы чувствуете что вам достаточно, остановитесь. Ведь если за один раз сделать слишком много вы не только навредите себе, но и не сможете продолжать тренировки несколько дней.

4) диета и вода. Диета играет важную роль в спорте, соблюдая ее вы не только ускорите свое физическое развитие, но и будете давать организму нужные ему продукты. Вода так же играет большую роль в тренировке ведь неправильный ее выбор может повлиять на дальнейшее самочувствие.

Заключение. В данный момент большинство людей занимается физической культурой начиная самостоятельными занятиями заканчивая большим спортом.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность [1].

Библиографические ссылки

1. Оздоровительная аэробика, Абдуллин М.Г., Гимранова Л.В., Лопатина З.Ф., Рылова Е.В., Халитова О.Ю., 2010
2. Физическая культура и спорт, Лекционный курс для студентов I-III курсов, Буянов В.Н., Переверзева И.В., 2011
3. Теория и методика физического воспитания, учебник, Васильков А.А., 2008

References

1. Health-improving aerobics, Abdullin M.G., Gimranova L.V., Lopatina Z.F., Rylova E.V., Khalitova O.Yu., 2010
2. Physical culture and sports, Lecture course for students of I-III courses, Buyanov V.N., Pereverzeva I.V., 2011
3. Theory and methodology of physical education, textbook, Vasilkov AA, 2008

© Кочергин Д. А., Мунгалов А. Ю., 2021

УДК 796.011.1

ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В. К. Лаврова, Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: viktorialavrova48@mail.ru
E-mail: dimytch111168@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается студенческий спорт. Проблемы студенческого спорта, физическая подготовка студентов, их образ жизни и состояние здоровья.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическое воспитание, спорт, физическая активность, здоровый образ жизни.

PROBLEMS OF UNIVERSITY SPORTS AT THE PRESENT STAGE

V. K. Lavrova, D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: viktorialavrova48@mail.ru
E-mail: dimytch111168@mail.ru

Annotation. This article discusses student sports. Problems of student sports, physical training of students, their lifestyle and health status.

Keywords: student sports, physical education, sports, physical activity, healthy lifestyle.

Спорт – это особый тип интеллектуальной и физической деятельности, направленный на улучшение и развитие физических и морально-волевых качеств человека и достижения максимального результата на соревнованиях. В сочетании с отдыхом стремление постепенно улучшать физическое здоровье, повышать умственные способности, получать моральное удовлетворение от достигнутых результатов. Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2030 года говорит о том, что применение средств физической культуры и спорта в учебном процессе образовательных учреждений способствует формированию физической готовности учащихся и обеспечению гражданско-патриотического воспитания [1].

Студенческий спорт считается неотъемлемой частью спорта, культивируемого в вузах, объединяющего массовый спорт и спорт высших достижений. Возрастные особенности студентов, особенности учебной работы, особенности их возможностей и условия занятий физкультурой и спортом позволяют отнести студенческий спорт к особой категории физической культуры.

Можно отметить следующие организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в течение часов обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- возможность заниматься спортом в свободное от учебы время в университетских спортивных секциях, а также самостоятельно;

– возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (внутренние и внеуниверситетские соревнования по избранным видам спорта).

Вся эта система позволяет каждому практически здоровому учащемуся сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий. Во многих университетах есть спортивные секции по различным видам спорта, в которых студенты проходят курсы повышения своей спортивной квалификации. Согласно статистике, почти в каждом российском университете имеется как минимум от пяти спортивных секций, а также клубы, где студенты занимаются спортом: лыжами, различными видами единоборств, акробатикой, гимнастикой, а также водными видами спорта и др. Любой университет развивает некоторые игровые виды спорта.

Современная жизнь требует от студентов более эффективной работы над собой, однако, числом студентов, освобождённых от физической культуры, увеличивается, из этого следует, что физическая подготовка и развитие студентов является основным компонентом здоровья.

По состоянию здоровья многие не посещают занятия физкультуры – это отражается на их состоянии здоровья. Из этого следует, что, если мы хотим быть здоровыми и успешными, мы должны заниматься физкультурой и не иметь вредных привычек.

Это всегда было довольно актуальной проблемой, потому что здоровье является наиболее важным фактором в дальнейшей жизни индивида. Студент, который регулярно занимается физической активностью, приносит гораздо больше пользы в учебе и работе.

Вот некоторые факторы, которые определяют здоровый образ жизни студента:

- гигиенические основы здорового образа жизни;
- правильное питание;
- режим рабочего времени и отдыха;
- предотвращение вредных привычек.

Студентам требуется двигательная активность, т.к. длинные учебные занятия не позволяют кислороду насыщать мозг, следовательно, есть угроза различных заболеваний.

Многие студенты, предпочитают активно использовать свое свободное время. Это занятия в спортивных залах, йога, езда на велосипеде, бег в лесу, плавание и др. Отдельно можно выделить учащихся, которые профессионально занимаются каким-либо видом спорта. Они участвуют в соревнованиях и защищают честь своего учебного заведения. Можно смело сказать, что тем студентам, которые регулярно занимаются спортом, ощутимо легче переносить сессионный период, потому что они менее болезненно реагируют на нагрузку обучения.

В студенческой жизни есть еще один серьезный недостаток – недоедание. Многие не имеют достаточно времени, чтобы приготовить домашнюю еду, и питаются так называемыми «перекусами».

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни зависит от ценностей и опыта студента. Нормы, сложившиеся в обществе, и ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личные, но не всегда совпадают с ценностями окружающего общества.

На данный момент многие исследователи отмечают проблему снижения уровня развития и повсеместного отсутствия внедрения специально организованных студенческих видов спорта (помимо занятий по физическому воспитанию) в учреждениях высшего профессионального образования.

Эта ситуация объясняется авторами исследований рядом причин, среди которых:

- отсутствие механизмов, стимулирующих деятельность преподавателей кафедр физического воспитания;
- малый уровень замотивированной администрации высших учебных заведений к развитию студенческого спорта, деятельности спортивных клубов и участию студентов в соревнованиях;
- неудовлетворительное состояние спортивной базы, ее несоответствие современным требованиям и стандартам аккредитации;

- отсутствие целенаправленной пропаганды физического воспитания и спорта среди учащихся в средствах массовой информации и т. д.
- низкий уровень экипировки и оборудования для занятий физкультурой и спортом;
- низкий уровень заинтересованности и ответственности большинства региональных спортивных федераций для развития спорта среди студентов.

На основе анализа нормативных документов, регулирующих развитие спорта в образовании, а также с учетом изложенных выше проблем, можно подчеркнуть, что создание современной и эффективной структура управления физической культурой и спортом в вузе должно быть реализовано с учетом следующих основополагающих принципов его функционирования:

- финансовая, экономическая и экономическая независимость в соответствии с уставами университетов и действующим законодательством.
- гармоничное сочетание учебной и внеклассной (массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной) работы;

По некоторым оценкам, сегодня необходимо искать пути расширения масштабов, оптимизации и совершенствования студенческого спорта в высших учебных заведениях, чтобы выполнить социальный заказ государства и общества по воспитанию и профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Развитие студенческого спортивного движения возможно, по некоторому мнению, путем организации факультативных занятий в различных высших учебных заведениях с различными практическими и активными компонентами физического воспитания и реализации базового компонента, направленного на повышение личной физической культуры.

Резюмируя вышесказанное, мы заключаем, что существующая система физического воспитания в учреждениях высшего профессионального образования все еще несовершенна, поскольку она не в полной мере выполняет социальный заказ государства по обеспечению здоровья, специальной профессиональной и прикладной готовности студентов к полноценная жизнь и правильного выполнения своих профессиональных обязанностей.

Современные исследователи видят решение проблемы активизации и позитивного отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию в высших учебных заведениях в повышении социального статуса и престижности физического воспитания. Основные способы сделать это:

- обеспечение методического планирования для реализации студенческого спортивного развития;
- создание спортивных секций и развитие студенческого спортивного движения в целом;
- совершенствование материально-технической базы и ассортимента спортивного инвентаря, соответствие его современным требованиям, с учетом последних достижений педагогики, валеологии, медицины и других наук в вопросах физического развития молодежи;
- разработка спортивного информационного ресурса для организации взаимодействия студенческих спортивных организаций средних технических и высших учебных заведений с целью оказания консультационной, методической поддержки и обмена опытом и т. д.
- привлечение внимания работодателей крупного и среднего бизнеса к студентам спортсменам для обеспечения спонсорства;
- мотивация студентов систематически заниматься спортом, участвуя в спортивных мероприятиях разного уровня.

Однако, реализация этих направлений и условий недостаточна для полноценного и масштабного развития спортивного движения в рядах студентов. На наш взгляд, сегодня также обязательным условием является осуществление теоретического и методического обеспечения процесса повышения престижа спорта среди молодежи, реализация способов физического воспитания будущих специалистов в процессе их обучения в высшей школе.

На сегодняшний день существует потребность в следующих фундаментальных исследованиях проблем студенческого спорта, нацеленных на формирование теоретических аспектов, задач организационно-методического предоставления студенческого спорта.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян, Т. Г. Галимова, А. Г. Кыргыз, Э. К. Радченко, Д. Г. Патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий лёгкой атлетикой / Арутюнян, Т. Г. Галимова, А. Г. Кыргыз, Э. К. Радченко, Д. Г. Текст : непосредственный// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2020. №1. С. 8-10.
2. Волочаева, А. С. Тенденции развития спорта у студенческой молодежи в России / Волочаева, А. С. Текст : непосредственный// Сборник матер. науч.-теор. конференции «перспективы государственно-правового развития России в 21 веке». 2017. С 718-724.
3. Деменко, А. В. Егорычева, Е. В. Чернышёва, И. В. Значение и роль физической культуры в жизни студента / Деменко, А. В. Егорычева, Е. В. Чернышёва, И. В. Текст : непосредственный // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 205-205.

References

1. Arutyunyan, T. G. Galimova, A. G. Kyrgyz, E. K. Radchenko, D. G. Patriotic education of students of general education institutions in the process of athletics / Arutyunyan, T. G. Galimova, A. G. Kyrgyz, E. K. Radchenko, D. G. Text: direct/ / Physical culture: education, education, training. -2020. No. 1. pp. 8-10.
2. Volochaeva, A. S. Trends in the development of sports among students in Russia / Volochaeva, A. S.-Text : direct / / Collection of materials of the scientific and theoretical conference "prospects of state and legal development of Russia in the 21st century". 2017. S 718-724.
3. Demenko, A.V. Yegorycheva, E. V. Chernysheva, I. V. The meaning and role of physical culture in the life of a student / Demenko, A.V. Yegorycheva, E. V. Chernysheva, I. V.-Text: direct // Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya. 2013. No. 10. pp. 205-205.

© Лаврова В. К., Радченко Д. Г., 2021

УДК 796:630*272

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДНЫХ ОБЪЕКТОВ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА И ЕГО ОКРЕСТНОСТЕЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Т. В. Лепилина

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lepilinatat@mail.ru

Опрос студентов СибГУ позволил выявить наиболее популярные природные объекты города Красноярск и его окрестностей для использования в целях повышения двигательной активности, развития выносливости, оздоровления. Перечислены предложения для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» с использованием природных ресурсов города Красноярск и его окрестностей в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: природные ресурсы, студенты, пешеходный туризм, двигательная активность, опрос, дистанционное обучение.

THE USE OF NATURAL OBJECTS OF THE CITY OF KRASNOYARSK AND ITS ENVIRONS TO INCREASE THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

T. V. Lepilina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lepilinatat@mail.ru

The survey of SibSU students allowed us to identify the most popular natural objects of the city of Krasnoyarsk and its environs for use in order to increase motor activity, develop endurance, and improve health. The proposals for solving educational, educational and health-improving tasks in the disciplines "Physical Culture and Sports", "Professionally applied Physical culture" using the natural resources of the city of Krasnoyarsk and its environs in the conditions of distance learning are listed.

Keywords: natural resources, students, hiking, motor activity, survey, distance learning.

Введение. Современная система образования неразрывно связана с внедрением цифровых, информационно-коммуникационных технологий, развитием системы дистанционного образования [2]. Дистанционное обучение изменяет способы, методы и средства образовательного процесса в высшей школе, способствует интенсификации учебного процесса, улучшает информационное ресурсное обеспечение, является предпосылкой для разработки качественно новой методики обучения студентов в вузе [1]. Что предусматривает разработку новых программ, подходов, технологий, поиск и использование разнообразных средств и методов физического воспитания для повышения двигательной активности студентов в условиях дистанционного обучения.

Пешеходный туризм – двигательная активность человека с применением естественных движений (ходьбы). Занятия можно выполнять в любых доступных условиях (дома, во дворе, на даче, в школьном дворе, в парке, зеленых зонах города, на любых улицах города, в пригороде и т. д.). Вся деятельность выполняется в режиме оптимальных нагрузок (это нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект, частота сердечных сокращений при такой нагрузке – 100-120 ударов в минуту). Занятия пешеходным туризмом не требует материальных затрат, специальной экипировки, им можно заниматься в любое удобное время. [3]

Маршруты, объекты города Красноярска – различные парки, скверы, зеленые зоны, остров Татышев и т. д. Такие объекты, как Фан-парк Бобровый лог, заповедник Столбы, Роев ручей, живописные маршруты в окрестностях города, дач, загородных поселков, залив Шумиха на Красноярском море, река Мана, и многие другие, находятся в различной удаленности от города, удобной для посещения в любое свободное время. Достаточно узнать номер маршрута городского транспорта до выбранного объекта, либо доехать до него личным транспортом.

Основное содержание работы. Дистанционный опрос студентов СибГУ позволил выявить наиболее популярные природные объекты города Красноярска и его окрестностей для использования в целях повышения двигательной активности, развития выносливости, оздоровления и отдыха. Студенты заполняли таблицу 1, присылали ответы на почту. Был взят период с 01 января по 16 марта 2020 года, 17 марта студенты вышли на дистанционное обучение в связи с ограничениями. В исследовании приняли участие студенты первого и второго курса СибГУ, всего 56 человек.

Таблица 1

Какие маршруты, объекты г. Красноярска и его окрестностей Вы посещали в период с 01 января по 16 марта 2020г.

Объект, маршрут	Посещал, не посещал ни разу	Примерное кол-во раз в период с 01.01. по 16.03.2020г.
Школьная спортивная площадка, спортивная площадка рядом с домом		
Парк, сквер		
Городская прогулка по выбранному Вами маршруту		
Остров Татышев		
Бобровый лог		
Заповедник Столбы		
Другое		

В дистанционном опросе участвовали студенты первого и второго курсов СибГУ, всего 56 человек. Результаты опроса приведены в таблице 2.

Было выявлено, что большая часть студентов систематически и регулярно посещают такие объекты, как школьная спортивная площадка, спортивная площадка рядом с домом, парк, сквер, совершают городские прогулки по лично выбранному маршруту. Это связано с нахождением данных объектов в удобном местоположении для использования в целях повышения двигательной активности, выполнения физической нагрузки, времяпровождения в рекреационных и оздоровительных целях. Остров Татышев популярен у 17,85% студентов, 1-4 раза там были – 35,71 % студентов. Такие природные объекты, как ФанПарк Бобровый Лог и заповедник Столбы редко используются студентами для посещений в целях повышения двигательной активности и рекреации (посетили 5-10 раз – 3,57% и 1,78% студентов, 1-4 раза – 19,64% и 23,21% студентов), более 70% не посещали их вообще. Это связано с относительной удаленностью данных объектов от города и малой информированностью студентов

(особенно иногородних) о возможности посещения таких красивых и удивительных мест в окрестностях города Красноярска. Пункт «другое» включал такие ответы, как: посещение дачи и ее окрестностей, прогулки в лесу, посещение катка, прогулки по набережной, конные прогулки (рисунок 1).

Таблица 2

Результаты опроса студентов СибГУ посещения маршрутов, объектов г. Красноярска и его окрестностей в период с 01 января по 16 марта 2020г

Количество посещений	Школьная спортивная площадка, спортивная площадка рядом с домом	Парк, сквер	Городская прогулка по выбранному Вами маршруту	Остров Татышев	Бобровый лог	Заповедник Столбы	Другое
Систематически	17 30.35%	16 28.57%	28 50%	4 07.14%	-	-	14 25%
5-10 раз	18 32.14%	9 16.07%	16 28.57%	10 17.85%	2 03.57%	1 01.78%	2 03.57%
1-4 раза	6 11.11%	15 26.78%	7 12.50%	20 35.71%	11 19.64%	13 23.21%	-
Не посещал	15 26.78%	18 32.14%	5 08.92%	22 39.28%	43 76.78%	42 75%	40 71.42%



Посещение студентами природных маршрутов, объектов г. Красноярска и его окрестностей в период с 01 января по 16 марта 2020 г.

Из данного опроса следует, что пешеходный туризм для повышения двигательной активности, выполнения физической нагрузки аэробного характера в оздоровительных и рекреационных целях, популярен среди студентов. Реализация образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач по дисциплинам Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» в условиях дистанционного обучения с использованием природных ресурсов города Красноярск и его окрестностей предполагает:

- ❖ разработку и размещение учебного материала по данному направлению на сервере электронно-дистанционного образования СибГУ <https://dl.sibsau.ru/?redirect=0>;
- ❖ включение в лекционный материал темы: «Использование природных ресурсов города Красноярск и его окрестностей для повышения двигательной активности»;
- ❖ представление презентаций о природных объектах города Красноярск и его окрестностях (что это за объекты, как можно до них доехать, какие знать и соблюдать правила посещения), выполнение презентаций студентами;
- ❖ разработку текстовых файлов с материалами, контрольными вопросами и заданиями по данной теме;
- ❖ повышение интереса, мотивации студентов для выполнения теоретических и практических заданий в данном виде двигательной активности;
- ❖ разъяснение правил безопасности и поведения на пешеходных природных маршрутах.

Правила занятий пешеходным туризмом в условиях дистанционного обучения и в связи с ограничениями:

- выбирать маршрут с наиболее минимальным количеством скопления людей, соблюдать дистанцию 1,5 метров при передвижении;
- иметь при себе защитную маску;
- выходить на маршрут при соблюдении мер самоконтроля;
- одежда и обувь должна соответствовать погодным условиям.

Вывод. Такая форма двигательной активности как пешеходный туризм позволяет устранить или ослабить неблагоприятные последствия учебной нагрузки, улучшить функциональное состояние организма, сохранить и укрепить здоровье студента. Обеспечить переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечь от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности, устранить неблагоприятные последствия «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма [4].

Систематические занятия пешеходным туризмом поддерживают и развивают общую выносливость человека – способность организма продолжительно выполнять какую-либо работу, в том числе умственную, без заметного снижения работоспособности. Вся деятельность выполняется в режиме оптимальных нагрузок (это нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект), пульс при таких нагрузках – 100-120 ударов в минуту. Возможность выполнять двигательную деятельность независимо от места нахождения, в удобное время, в индивидуальном темпе – основное преимущество использования пешеходного туризма в условиях дистанционного обучения.

Библиографические ссылки

1. Кочисов В.К., Роль дистанционного обучения в изменении способов и приемов образовательного процесса в вузе. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23194154_69758431.pdf. (Дата обращения: 22.02.2010)
2. Ларионов В.Г., Инновационная технология преподавания физической культуры в техническом университете в условиях дистанционного образования // В.Г. Ларионов, О.А. Легкая, И.А. Сажин, Научный журнал «Инновации в менеджменте», <https://elibrary.ru/item.asp?id=44176973>
3. Лепилина Т.В., Методические и организационные правила занятий рекреационным туризмом для студентов // Материалы молодежной науч.-практ. конференции «МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ XI. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса». Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ». 2020. 870 с., С. 764-767.

4. Лепилина Т.В., Рекреационный туризм для восстановления учебной работоспособности студентов первого курса. // Материалы всероссийской научной конференции с международным участием «Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов». ЧГИФКС. г. Якутск. 2019. С.447-452.

References

1. Kochisov V.K., Rol' distancionnogo obuchenija v izmenenii sposobov i priemov obrazovatel'nogo processa v vuze. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23194154_69758431. (Data obrashhenija: 29.04.2021)

2. Larionov V.G., Legkaja O.A., Sazhin I.A. Innovacionnaja tehnologija prepodavaniya fizicheskoj kul'tury v tehničeskom universitete v uslovijah distancionnogo obrazovanija // stat'ja v nauchnom zhurnale «Innovacii v menedzhmente», <https://elibrary.ru/item.asp?id=44176973>

3. Lepilina T.V., Metodicheskie i organizacionnye pravila zanjatij rekreacionnym turizmom dlja studentov // Materialy molodezhnoj nauch.-prakt. konferencii «MOLODEZh"-NAUKE XI. Aktual'nye problemy turizma, gostepriimstva, obshhestvennogo pitaniya i tehničeskogo servisa». Sochi: RIC FGBOU VO «SGU». 2020. 870 s., S. 764-767.

4. Lepilina T.V., Rekreacionnyj turizm dlja vosstanovlenija uchebnoj rabotosposobnosti studentov pervogo kursa. // Materialy vs Rossijskoj nauchnoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem «Rol' fizicheskoj kul'tury i sporta v razvitii chelovečeskogo kapitala i realizacii nacional'nyh proektov». ChGIFKS. g. Jakutsk. 2019. S.447-452.

© Лепилина Т. В., 2021

УДК 378.001:796.012.23

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СИБГУ

Т. В. Лепилина

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: lepilinatat@mail.ru

Проведена оценка уровня развития гибкости студентов I курса СибГУ. Гибкость необходима человеку во многих видах двигательной активности, от уровня развития гибкости зависит проявление таких качеств, как сила, скорость, координация, выносливость. Перечислены предложения для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» в направлении воспитания, поддержания гибкости студентов в отличном, хорошем состоянии с учетом природных, индивидуальных способностей молодых людей.

Ключевые слова: гибкость, студенты, тест, воспитание, уровень, гимнастические упражнения, растяжка, занятия.

ASSESSMENT OF THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN FIRST-YEAR STUDENTS OF SIBGU

T. V. Lepilina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: lepilinatat@mail.ru

The assessment of the level of flexibility development of 1st-year students of SibGU was carried out. Flexibility is necessary for a person in many types of motor activity, the level of development of flexibility depends on the manifestation of such qualities as strength, speed, coordination, endurance. The proposals for solving educational, educational and health-improving tasks in the disciplines "Physical Culture and Sports", "Professionally applied Physical culture" in the direction of education, maintaining the flexibility of students in excellent, good condition, taking into account the natural, individual abilities of young people are listed.

Keywords: flexibility, students, test, education, level, gymnastic exercises, stretching, classes.

Повседневная жизнь молодого человека в большей степени сидячая. На учебе студент сидит. Сидит студент за компьютером, пишет лекции и курсовые, принимает пищу, смотрит фильмы и развлекательные программы, сидя едет в транспорте, а во время отдыха сидит или лежит. Молодые люди не задумываются над таким «сидячим» образом жизни, который со временем может привести ко многим проблемам: избыточному весу, отеку ног, заболеваниям сосудов и многим другим. Основная причина этих проблем – утрата гибкости тела, вследствие отсутствия движений. Однако все это уже последствия многолетнего сидячего образа жизни [4].

Значение гибкости в жизни человека велико. Хороший уровень развития гибкости дает человеку разнообразие, свободу, легкость движений, которые проявляются в перемещениях тела человека в пространстве и во времени. Прежде всего гибкость является условием качественного выполнения движений. Достигая значительно большей подвижности в суставах и создавая «запас» подвижности, человек приобретает возможность выполнять движения с большей быстротой, а значит, и с большей силой [1]. Гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [3]. Недостаточно развитая гибкость вызывает:

- «крепощение» движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков;
- лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев;
- затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, может привести к нарушениям в осанке, остеохондрозу, отложению солей, повышается риск получения травм [2].

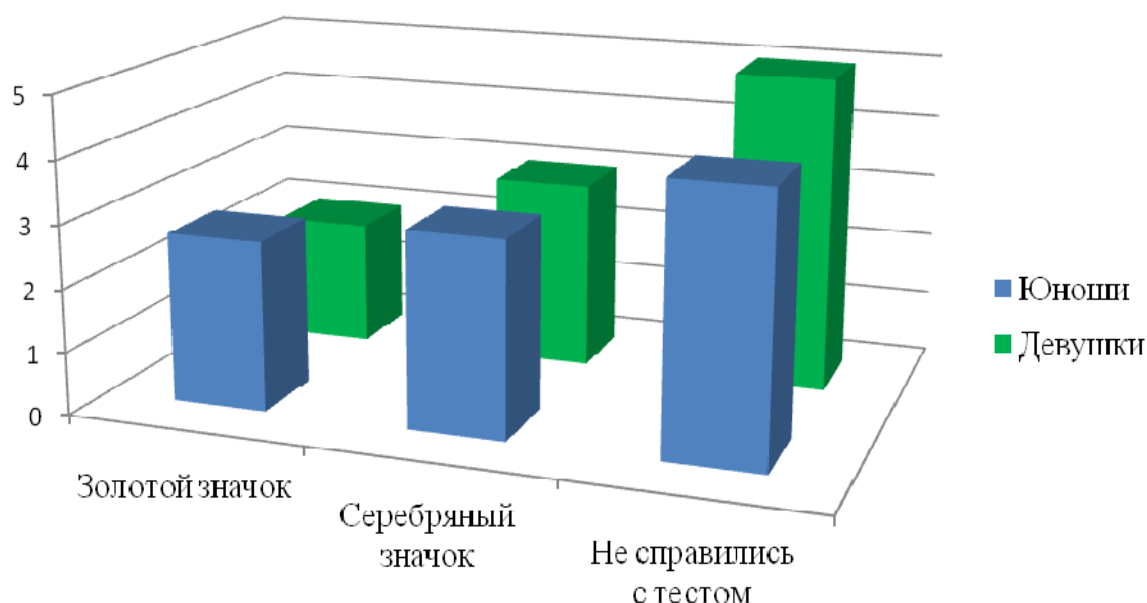
Для развития гибкости студентов СибГУ разработаны теоретические и практические задания, лекционный материал, текстовые файлы, комплексы упражнений, которые позволяют успешно решать задачи развития данного физического качества, как на практических занятиях, так и в условиях дистанционного обучения. Учебные материалы расположены на сервере электронно-дистанционного обучения СибГУ, режим доступа: <https://dl.sibsau.ru/course/view.php?id=5237>. Задания содержат теоретическую и практическую части. Теоретическая работа: лекционный материал, ответы на вопросы текстовых заданий, написание рефератов, представление презентаций и докладов по теме. Практическая работа студентов заключалась в выполнении комплексов упражнений на гибкость по возможностям и способностям студентов, при соблюдении техники безопасности и самостоятельном контроле самочувствия (пульсометрия, субъективные показатели самоконтроля).

Проведена оценка уровня развития гибкости студентов 1 курса СибГУ. Протестировано 26 юношей и 10 девушек (36 человек), студенты выполняли тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье». Анализ результатов показал, что 26,92 % юношей и 20% девушек выполняют тест на золотой значок ГТО (девушки – 16 см и более, юноши – 13 см и более). 30,76% юношей и 20% девушек выполняют тест на серебряный значок ГТО (юноши – 7-13 см, девушки – 11-16 см). Не справились с тестом 42.30% юношей и 50% девушек (рис.1).

Для выявления уровня развития гибкости студенты выполняли тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье» – обязательный тест Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест на гибкость «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» один из обязательных видов испытания в системе ГТО, как показывает статистика, является одним из сложных испытания для молодых людей.

Большой процент студентов не справились с тестом (42.30% юношей и 50% девушек), можно назвать причины:

- ✓ подготовка к экзаменам, сдача ЕГЭ, поступление в университет требуют большое количество времени, умственного и эмоционального напряжения, на занятия физической культурой у большинства не остается времени и сил;
- ✓ первый семестр студенты первого курса посещают лекции дисциплины «Физическая культура и спорт» в количестве 72 часа, не занимаются практическими занятиями в учебное время по расписанию занятий;
- ✓ неумение, нежелание молодых людей самостоятельно организовать личную физическую подготовку в режиме свободного времени;
- ✓ генетические факторы: тип телосложения, пол, эластические свойства связок и мышц, подвижность суставов, нервная регуляция тонуса мышц.



Результаты теста «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» студентов первого курса СибГУ.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5 – 6 и 9 – 14 лет. Активная гибкость развивается: 10 – 14 лет. Пассивная гибкость: 9 – 11 лет. Далее гибкость важно поддерживать на хорошем, оптимальном уровне, систематически выполняя гимнастические комплексы, упражнения на растяжку. На вопрос: «Сколько раз в неделю, по вашему мнению, нужно уделять времени упражнениям на гибкость? Ежедневно, два-три раза, нисколько (подчеркните)» 64,43% студентов ответили – 2-3 раза в неделю, 33,12% – ежедневно. Что говорит о том, что теоретический, лекционный, текстовый учебный материал дает студентам знание и понимание о важности развития и поддержания гибкости на хорошем и отличном уровне лично для себя.

Отличный, хороший уровень развития гибкости студентов СибГУ с учетом природных, индивидуальных данных предполагает;

- ❖ разработку и размещение учебного материала по данному направлению на сервере электронно-дистанционного образования СибГУ <https://dl.sibsau.ru/?redirect=0>;

- ❖ представление наглядных материалов, презентаций, текстовых файлов с заданиями и контрольными вопросами по данной теме, выполнение теоретических контрольных тестов, презентаций студентами;

- ❖ выполнение гимнастических упражнений, комплексов на растяжку на всех практических занятиях по физической культуре;

- ❖ повышение личной заинтересованности, мотивации студентов в систематическом выполнении комплексов на растяжку, гимнастических упражнений на воспитание гибкости в режиме свободного времени;

- ❖ выполнение контрольных нормативов, тестов на гибкость не менее трех раз в семестр (1, 2 аттестация, зачетная неделя), для понимания уровня развития данного физического качества;

- ❖ разработку индивидуальных гимнастических комплексов для студентов (дозировка количества упражнений и времени их выполнения);

- ❖ разработку студентами личных гимнастических комплексов (под руководством преподавателя), выполнение личных комплексов самостоятельное в режиме свободного времени с соблюдением правил самоконтроля.

Значение гибкости для человека велико, гибкость необходима во многих видах двигательной активности. Кроме возможности для человека выполнять движения с большой амплитудой, от гибкости зависит проявление таких качеств как сила, скорость, координация, выносливость [1].

Библиографические ссылки

1. Гибкость человека. [Электронный ресурс]. URL: <http://wikiwhat.ru> (дата обращения 17.05. 2021)
2. Значение развития гибкости для человека [Электронный ресурс]. URL: <https://dinamika-zhizni.ru/fitnes/razvitie-gibkosti.html> (дата обращения 29.04.2021)
3. Лепилина Т.В. Развитие гибкости для качественного выполнения движений, оздоровления, формирования правильной осанки студента. Материалы VIII международной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития». СибГУ, Красноярск. 2018. 469с.
4. Лепилина Т.В. Система упражнений «стретчинг» для развития гибкости студентов в режиме свободного времени /Материалы 10 всероссийской научно-практической конференции «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании». СибЮИ, Красноярск. 2018 г. С.305-308.

References

1. Gibkost' cheloveka. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://wikiwhat.ru/> (data obrashhenija 17.05. 2021)
2. Znachenie razvitija gibkosti dlja cheloveka [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://dinamika-zhizni.ru/fitnes/razvitie-gibkosti.html> (data obrashhenija 29.04.2021)
3. Lepilina T.V. Razvitie gibkosti dlja kachestvennogo vypolnenija dvizhenij, ozdorovlenija, formirovanija pravil'noj osanki studenta. Materialy VIII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija». SibGU, Krasnojarsk. 2018. 469s.
4. Lepilina T.V. Sistema uprazhnenij «stretching» dlja razvitija gibkosti studentov v rezhime svobodnogo vremeni /Materialy 10 vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Optimizacija uchebno-vospitatel'nogo i trenirovochnogo processa v uchebnyh organizacijah vysshego obrazovanija. Zdorovyj obraz zhizni kak faktor profilaktiki narkomanii». SibJuI, Krasnojarsk. 2018. S.305-308.

© Лепилина Т. В., 2021

УДК 796:378.6

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Е. Ю. Малянова

Северо-западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, пр. Пискаревский, 47
E-mail :lena.malyanowa@yandex.ru

Аннотация: в статье рассмотрены виды заданий, предлагаемые студентам медицинского университета для самостоятельной работы, являющимися комплексной проверкой знаний, умений и навыков по дисциплинам физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная компетентность, студенты – медики, методико-практические занятия, задания для самостоятельной работы студента в медицинском университете.

FEATURES OF THE FORMATION OF TASKS FOR INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE AT A MEDICAL UNIVERSITY

E. Yu. Malianova

North-Western State Medical University named after I. I. Mechnikov
47, Piskarevsky Av., Saint Petersburg, Russian Federation
E-mail :lena.malyanowa@yandex.ru

Abstract: the article considers the types of tasks offered to students of the medical university for independent work, which are a comprehensive test of knowledge, skills and abilities in the disciplines of physical culture and sports.

Keywords: physical education, professional competence, medical students, methodological and practical classes, tasks for independent work of a student at a medical university.

Актуальность. Профессиональная компетентность является неотъемлемым качеством современного высоко квалифицированного специалиста и показателем его производственной и общественной полезности. Необходимость приобретения отмеченных качеств для будущего врача не вызывает сомнений. Как будущим специалистам в области медицины и здравоохранения, обучающимся медицинского университета необходимо овладеть знаниями о правилах здорового образа жизни, об основных положениях валеологии, лечебном, оздоровительном и профилактическом воздействии средств физической культуры на организм человека. Характерной чертой современной концепции физического воспитания является усиление его образовательной направленности как определяющего условия успешности формирования физической культуры личности.

Целью данной работы стало определение и краткая характеристика комплексных заданий для самостоятельной работы студентам медицинского университета.

Обсуждение материалов. Кафедра физической культуры СЗГМУ им. И.И. Мечникова в учебной работе со студентами применяет различные формы учебных и внеучебных занятий. Программой предусмотрены лекционные, практические, контрольные, элективные, методи-

ко-практические и учебно-тренировочные занятия; дополнительные занятия или консультации; самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя. Внеаудиторные занятия представлены самостоятельной работой. Внеучебные – спортивно-массовые и рекреационные мероприятия; занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом.

С учетом требования ФГОС в СЗГМУ им. И.И. Мечникова, некоторые разделы программы связаны с будущей профессиональной деятельностью. Следует отметить, что студенты – медики должны владеть навыками оздоровления различных слоев населения средствами физической культуры, могли дать необходимые рекомендации по выбору вида двигательной активности в зависимости от морфофункционального статуса больного или здорового человека. Основываясь на комплексном исследовании освоения программы ФГОС 3+, проведенного в СЗГМУ им. И.И. Мечникова в 2017-2018 г. г., которое подтвердило необходимость комплексного характера оценочных средств по дисциплинам Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, был расширен методико-практический раздел [1].

В процессе обучения предусмотрены методико-практические и учебно-тренировочные занятия, предусматривающие овладение практическими навыками и использование полученных знаний.

На методико-практических занятиях студенты осваивают методы развития физических качеств, субъективные и объективные методы контроля и самоконтроля. Большое внимание уделяется подбору физических упражнений при различных заболеваниях и профессионально-прикладной физической подготовке. При проведении методико-практических занятий применяются различные задания (составление комплексов упражнений различной направленности при различных морфофункциональных особенностях, патологиях, для профилактики заболеваний), выполняемые обучающимися под руководством преподавателя. Такие задания предполагают направленность самостоятельной работы. При выполнении задания взаимодействуют не только преподаватель и «студент-исполнитель», но и все обучающиеся, вовлеченные в активное обсуждение (групповая дискуссия) обоснованности выбора упражнений, их дозировки и т. д. Критериями оценки являются: точность решения поставленной задачи; выбор источника данных в сети Интернет; сбор и анализ необходимых данных; демонстрация теоретической и практической подготовленности (например, правильность подбора и выполнения упражнений); использование соответствующей терминологии; аргументированность изложения своей позиции. Определение качества выполнения индивидуальных заданий является достаточно надежной и информативной оценкой уровня сформированности необходимых компетенций [2].

В раздел внеаудиторной работы вынесена проектная работа, также имеющая направленность самостоятельной работы. Пример такой работы представлен ниже.

«Оценка эффективности использования современных оздоровительных систем».

Перечень шагов:

- Выбор источника данных в сети Интернет;
- Сбор и анализ необходимых данных;
- Расчет показателей, свидетельствующих об эффективности использования современных оздоровительных систем;
- Формулирование студентами собственной точки зрения относительно использования современных оздоровительных систем;
- Подготовка аналитического отчета, содержащего описание проделанной работы, а также расчеты и визуальное представление полученных результатов.

Работа представляется в системе ЭИОС университета. Критерии оценивания проектной работы – четкость формулировки проблемы, характер раскрытия темы, выбор источника данных в сети Интернет, творческий подход, собственное оригинальное отношение автора к идее проекта, презентация проекта

Задание по составлению программы занятий тренировочной, оздоровительной и рекреационной направленности является полностью самостоятельной работой студента при завершении дисциплины. Работа представляется в системе ЭИОС университета.

Таблица 1

Критерии оценки контрольного задания

Оценка	Описание критерия
«отлично»	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета). Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений. Наличие аргументации при защите. Своевременность выполнения и предоставления работы. Наличие творческой направленности. Использование мобильного приложения Здоровье.
«хорошо»	Правильность определения уровня физической подготовленности. Наличие обоснования выбранных упражнений. Правильно подобранные упражнения и достаточное количество приведенных упражнений. Соблюдение методической последовательности выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета). Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии, выделение наиболее важных деталей техники упражнений, наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, указания дозировки упражнений.
«удовлетворительно»	Не определен уровень физической подготовленности. Не обоснован подбор упражнений. Не достаточное количество приведенных упражнений. Не соблюдена методическая последовательность выполнения упражнений, полноту изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета). Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок, не указана дозировка упражнений.
«неудовлетворительно»	Не обоснован выбор упражнений. Не определен уровень физической подготовленности. Не соблюдена методической последовательности выполнения упражнений, нет дозировки упражнений. Формулировки гимнастической терминологии не четкие, нет выделения наиболее важных деталей техники упражнений, нет указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок. Была попытка выполнить задание.

Обучение студентов созданию индивидуальной программы тренировочной, оздоровительной и рекреационной направленности, выполнение и ее корректировка, является основой сознательного формирования жизненно важных привычек, помогающих вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье, максимально реализовывать свои способности, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

Рассмотренные варианты самостоятельной работы являются комплексными работами и демонстрируют овладение студентами учебными материалами дисциплин по физической

культуре и спорту. По предложенным вариантам самостоятельной работы разработаны методические рекомендации для выполнения.

Выводы. Использование предложенных вариантов профессионально ориентированных заданий самостоятельной работы требует от обучающихся как мыслительной, так и практической деятельности, развивает способность использовать знания, умения и навыки в области физической культуры в будущей профессиональной деятельности. Успешное выполнение приведенных заданий свидетельствует о формировании компетенций будущего специалиста.

Библиографические ссылки

1. Явдошенко Е.О. Особенности формирования фонда оценочных средств по физической культуре в медицинском университете / Е.О. Явдошенко // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов: сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Е.О. Явдошенко. -СПб., 2019. с.96-99

2. Буйкова О.М., Тристан В.Г. Формирование фонда оценочных средств по физической культуре в медицинском вузе / О.М. Буйкова, В.Г. Тристан // Человек. Спорт. Медицина. - 2016. Т. 16, № 2. с71-84

3. Панина С.В., Гоголева Е.Н. Разработка учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов медицинского профиля по дисциплине «Физическая культура» / С.В. Панина, Е.Н. Гоголева // Общество: социология, психология, педагогика 2014, № 4. с. 47-50

4. Сивас, Н.В. Оценка уровня сформированности компетентности в области профилактики заболеваний и здорового образа жизни у студентов-медиков / Н.В. Сивас // Ученые записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. 2014. Т. XX, № 1. С. 75–79.

References

1. Yavdoshenko E.O. Osobennosti formirovaniya fonda ocenochny`x sredstv po fizicheskoy kul`ture v medicinskom universitete / E.O. Yavdoshenko // Aktual`ny`e problemy` fizicheskoy kul`tury` studentov medicinskix vuzov: sbornik materialov V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem/ pod red. E.O. Yavdoshenko. -SPb., 2019. s.96-99

2. Bujkova O.M., Tristan V.G. Formirovanie fonda ocenochny`x sredstv po fizicheskoy kul`ture v medicinskom vuze / O.M. Bujkova, V.G. Tristan // Chelovek. Sport. Medicina. -2016. T. 16, № 2. s71-84

3. Panina S.V., Gogoleva E.N. Razrabotka uchebno-metodicheskogo obespecheniya samostoyatel`noj raboty` studentov medicinskogo profilya po discipline «Fizicheskaya kul`tura» / S.V. Panina, E.N. Gogoleva // Obshhestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika 2014, № 4. s. 47-50

4. Sivas, N.V. Ocenka urovnya sformirovannosti kompetentnosti v oblasti profilaktiki zabolevanij i zdorovogo obraza zhizni u studentov-medikov / N.V. Sivas // Ucheny`e zapiski SPbGMU im. akad. I.P. Pavlova. 2014. T. XX, № 1. S. 75–79.

© Малянова Е. Ю., 2021

УДК 796.323.2

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

М. Е. Масальская¹, Н. И. Сидорова², О. О. Сидорова³

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹ E-mail: masalskaya-mariya@mail.ru

² E-mail: sidorova60476@mail.ru

В современном мире мы переживаем большое количество стресса, чрезмерно работаем, что влияет на здоровье. Физическая культура помогает привести физическое и психологическое состояние в нормальное состояние. В данной статье рассматривается, как с помощью физической культуры и спорта можно укрепить здоровье.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, нагрузки, упражнения.

HEALTH PROMOTION THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

M. E. Masalskaya¹, N. I. Sidorova², O. O. Sidorova³

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: masalskaya-mariya@mail.ru

E-mail: sidorova60476@mail.ru

In the modern world, we experience a lot of stress, overwork, which affects our health. Physical education helps to bring the physical and psychological state to a normal state. This article discusses how physical education and sports can help you improve your health.

Keywords: health, sports, physical education, prevention, exercise.

Физическая культура – важная составляющая в жизни каждого человека. В настоящее время невозможно вообразить наше существование без спорта. Многим нравится следить за спортивными состязаниями, болеть за спортсменами, наслаждаться их игрой, и в то же время с ними переживать проигрыши. Однако, к сожалению, не все люди самостоятельно каждый день занимаются спортом, даже не делают утреннюю зарядку. Люди никак не могут осознать, что непосредственно физкультура и спорт, влившись в их жизнь, смогут изменить ее процесс, а также оказать положительное влияние на психологическое и физическое состояние здоровья. Спортивные нагрузки уменьшают уровень стресса. Здоровье предполагает полное физиологическое, внутреннее, а также социальное благосостояние.

Предоставленная тема актуальна в наши дни. Не только врачей, но также и людей без медицинского образования интересует эта тема. Неподвижность современного общества приводит к ухудшению состояния здоровья. Важно направить внимание людей на обстановку, которая образовалась в современном мире и начать здоровый образ жизни.

Рассмотрим способы профилактики заболеваний и укрепления здоровья через занятия физической культурой и спортом.

Существуют различные способы поддержания и сбережения здоровья. Концепция таких методов, физические упражнения, соблюдение личной гигиены, правильное, здоровое

питание, отсутствие вредных привычек в совокупности представляют здоровый образ жизни (ЗОЖ). При одной только физической деятельности, игнорирование остальных методов непременно отразится. Невозможно достичь эффекта, придерживаясь одного правила, только в совокупности все методы и правила могут дать хороший результат. Однако не следует начинать быстро, абсолютно во всем непременно необходима подготовка.

Утренняя гимнастика представляет значительное место в жизни каждого человека. Она помогает достичь лучшей физической подготовки. Немаловажно правильно сформировать программу упражнений, отталкиваясь от индивидуальных способностей, чтобы не перегрузить себя. Утренняя зарядка снимает слабость и отёчность, приводит в активность нервную систему, помогает набраться сил и энергии. Со временем вводя в жизнь что-то нужное на постоянной основе возможно почти без затруднений перейти к здоровому этапу.

В учебно-методическом пособии Казанского университета предлагают несколько комплексов утренней гимнастики. Вот один из них:

1. И. п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.

2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно.

3. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.

4. И. п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п.

5. И. п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить.

6. И. п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее.

7. И. п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать).

8. И. п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п.

9. И. п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колени вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

10. И. п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед [2].

На сегодняшний день практически каждый работает с компьютером на учебе, дома, на работе, из-за чего люди стали меньше двигаться, энергичность спадает, а состояние здоровья из-за такой работы усугубляется. Конечно в нынешнее время современную жизнь нельзя представить без персональных компьютеров, но главное помнить, что всегда нужно делать перерывы, чтобы дать покой глазам и расслабить мышцы. Имеется большое количество комплексов упражнений, которые возможно выполнять даже на рабочем месте в кабинете.

Особая тренировка, зарядка для глаз, созданная по методике советского офтальмолога ученого Э.С. Аветисова в условиях учебного процесса и работы сможет помочь предотвратить усталость органа зрения, сбросить эмоциональное напряжение.

Гимнастика для глаз по Аветисову – это три группы упражнений, и каждая из них преследует свою цель.

Упражнения первой группы (улучшают кровообращение и питание глаз, усиливают циркуляцию внутриглазной влаги). Исходное положение для выполнения упражнений этой группы – сидя.

Упражнение 1. Крепко зажмуривайте глаза (поочередно, то левый, то правый) на 3-5 секунд, затем, на это же время открывайте их.

Упражнение 2. Поморгайте обоими глазами 10-15 секунд в убыстряющемся темпе, после чего сделайте небольшую паузу (7-10 сек.). Выполните 3-4 повторения упражнения.

Упражнение 3. Указательными пальцами рук, необходимо помассировать соответствующий закрытый глаз, выполняя легкие круговые движения. Для массажа каждого глаза достаточно 1 минуты. Данное упражнение улучшает кровоток, расслабляет глазные мышцы.

Упражнение 4. Нужно закрыть глаза и 3-мя пальцами соответствующей руки осуществлять легкие надавливания на глазные яблоки. Надавливания выполняют 1-3 секунды. Данная манипуляция требует 3-4 повторений.

Упражнение 5. Указательными пальцами рук, необходимо «подпереть» кожу обеих надбровных дуг и закрыть глаза. Пальцы при этом, должны оказывать ощутимое сопротивление мышцам лба и верхних век. Упражнение повторяют 6-8 раз.

Упражнения второй группы (укрепляют глазодвигательные мышцы). Исходное положение – сидя, голова остается неподвижной.

Упражнение 1. Поднимите медленно взгляд на потолок, затем, так же медленно опустите его в пол. Сделайте 8-12 подобных повторений.

Упражнение 2. Устремите взгляд вперед, затем медленно в горизонтальной плоскости переводите его, сначала вправо, потом – влево. Сделайте так 8-10 раз.

Упражнение 3. Не спеша водите взглядом по диагоналям: сперва вправо-вверх, потом влево-вниз и в обратном порядке. Затем сделайте то же по другой диагонали – сначала влево-вверх, потом вправо-вниз и в обратном порядке. На каждую диагональ выполните 8-10 повторений.

Упражнение 4. Начинайте двигать глазами по кругу: против часовой стрелки, затем в обратную сторону. Всего 4-6 повторений.

Упражнения третьей группы (для тренировки аккомодации). Упражнения этой группы выполняются в положении стоя.

Упражнение 1. Взгляд направьте вперед и зафиксируйте на 2-3 секунды, поднимите правую руку к лицу и сосредоточьте взгляд на ее пальце, расположенном в 25-30 сантиметрах на уровне носа. Через 3-5 секунд опустите руку. Сделайте 10-12 повторов этого упражнения.

Упражнение 2. Вытянутую левую руку поднимите до уровня глаз и зафиксируйте взгляд на указательном пальце (3-5 сек.). Потом начинайте сгибать руку, так что бы палец приближался к носу, как только заметите раздвоение пальца, начинайте его отодвигать. Прodelайте 6-8 повторений упражнения.

Упражнение 3. Необходимо выставить указательный палец на правой руке и поднять ее на уровень лица. Зафиксировать взгляд на пальце (3-5 сек.). После этого, закройте левый глаз левой ладонью и начинайте сгибать и разгибать правую руку, так, чтобы расстояние между указательным пальцем и глазами менялось. Следите за пальцем правым глазом. Прodelайте тоже самое, вытянув левую руку и прикрыв правый глаз. Для каждого глаза необходимо выполнить 6-8 повторов. Это упражнение помогает для работы глаз вблизи.

Упражнение 4. Данное упражнение получило название «Метка на стекле». Для его выполнения необходимо надеть очки, если вы их носите [1].

Упражнения и физические нагрузки должны присутствовать как в рабочее время, чтобы давать отдых своим мышцам, так и независимо от работы, в свободное время, чтобы поддерживать физическую форму. В настоящее время практически любой спорт в открытом доступе. Очень много спортивных залов, различных направлений для занятия спортом, онлайн тренировки от фитнес-тренеров. Нагрузки для любительского спорта не должны быть сильно большими, опять же всё зависит от индивидуальных особенностей.

Одним из полезных разновидностей спорта является плавание. Занятия плаванием благоприятно влияют на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную системы, укрепляют суставы, укрепляют иммунитет. Возможность ходить в бассейн есть у каждого, плавать в сезон в разрешенных водоёмах, поэтому плавание можно считать доступным видом спорта. Также доступным видом спорта можно считать бег. В конкретной дозировке, в комбинации с водными процедурами, бег является хорошим способом борьбы с бессонницей. Умеренный бег

либо спортивная ходьба сокращает угрозу большого давления, сердечной недостаточности, сосудистых заболеваний, инфарктных либо инсультных состояний. Бег оказывать содействие похудению, улучшает стойкость организма, укрепляет иммунитет. Утренний бег активизирует метаболические процессы, делает лучше мозговую деятельность.

Рассмотрим, каким именно образом физические нагрузки влияют на состояние органов человека. Для примера возьмем сердечно-сосудистую систему и ее основной орган – сердце. Как уже отмечалось, ни один орган не нуждается столь сильно в тренировке и не поддается ей столь легко, как сердце. Работая с большой нагрузкой, сердце неизбежно тренируется. Расширяются границы его возможностей, и оно приспосабливается к переброске намного большего количества крови, чем это может сделать сердце нетренированного человека. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями, спортом, как правило, происходит увеличение размеров сердца, причем различные формы двигательной активности имеют и различные возможности по совершенствованию работы сердца [3].

При нехватке движений отмечаются негативные перемены в органах дыхания. Объем остаточного воздуха в легких становится значительнее, что приводит к кислородному голоданию, что в дальнейшем приводит к возникновению и развитию гипоксии.

Физические нагрузки влияют не только на физическое состояние здоровья, но и на психологическое. Они снимают стресс, дают позитивные эмоции, нормализуя почти все функции организма.

Небольшие физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм человека и его состояние здоровья. Пониженная динамичность ведёт к формированию разных болезней, вследствие к уменьшению продолжительности жизни. А ведь качество жизни в настоящее время представляет существенную значимость для нас.

Людям нужно основательно подходить к вопросу своего здоровья. Сидячий образ жизни при недостатке должных физических нагрузок считается важной проблемой современного общества. Не следует допускать смещения в худшую сторону и так не простой ситуации. Для этого необходимо осуществлять спортивные акции, на своем личном примере демонстрировать, как сильно влияет физкультура на состояние здоровья человека.

Библиографические ссылки

1. Молчанова А.А. Лечебно-профилактическая гимнастика для глаз по Э.С. Аветисову [Электронный ресурс]. 2015. URL: <https://mgkl.ru/patient/stati/lechebno-profilakticheskaya-gimnastka-dlya-glaz-po-avetisovu> (Дата обращения: 19.05.2021);
2. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Казань: Казан. ун-т, 2015. 35 с.
3. Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека//Научно-методический электронный журнал «Концепт».2017.№4.URL: <http://e-koncept.ru/2017/170084.htm>. (Дата обращения: 28.04.2021).

References

1. Molchanova A.A. Lechebno-profilakticheskaya gimnastka dlya glaz po E.S. Avetisovu [Elektronnyj resurs]. 2015. URL: <https://mgkl.ru/patient/stati/lechebno-profilakticheskaya-gimnastka-dlya-glaz-po-avetisovu> (Data obrashcheniya: 19.05.2021);
2. Sadykova A.M., Ratova E.N. Kompleksy utrennej gimnastiki / Sadykova A.M., Ratova E.N. Kazan': Kazan. un-t, 2015. 35 s.
3. Shut'eva E. Ju., Zajceva T. V. Vlijanie sporta na zhizn' i zdorov'e cheloveka//Nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal «Koncept».2017.№4.URL: <http://e-koncept.ru/2017/170084.htm>. (Data obrashhenija: 28.04.2021).

© Масальская М. Е., Сидорова Н. И., Сидорова О. О., 2021

УДК 796.323.2

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

М. Е. Масальская

Научный руководитель – Н. И. Сидорова

Преподаватель кафедры физической культуры и валеологии – О. О. Сидорова

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: masalskaya-mariya@mail.ru

E-mail: sidorova60476@mail.ru

В современном мире мы переживаем много стресса, много работаем, что влияет на наше здоровье. Физическая культура помогает привести физическое и психологическое состояние в норму. В данной статье рассматривается как с помощью физической культуры и спорта можно укрепить здоровье.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, нагрузки, упражнения.

HEALTH PROMOTION THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

M. E. Masalskaya

Scientific supervisor – N. I. Sidorova

Teacher of the Department of Physical Culture and Valeology – O. O. Sidorova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: masalskaya-mariya@mail.ru

E-mail: sidorova60476@mail.ru

In the modern world, we experience a lot of stress, work a lot, which affects our health. Physical culture helps to bring the physical and psychological state back to normal. This article discusses how physical culture and sports can help you improve your health.

Keywords: health, sports, physical education, prevention, exercise.

Физическая культура – основной компонент в жизни всех людей. В настоящее время немислимо вообразить наше существование без спорта. Многим нравится следить за спортивными состязаниями, болеть за спортсменов, наслаждаться их игрой, и в то же время с ними переживать проигрыши. Однако, к сожалению, не все люди самостоятельно каждый день занимаются спортом, даже не делают утреннюю зарядку. Люди никак не могут осознать, что непосредственно физкультура и спорт, влившись в их жизнь, смогут изменить ее процесс, а также оказать положительное влияние на психологическое и физическое состояние здоровья. Ни для кого не секрет, что спортивные нагрузки уменьшают уровень стресса. Здоровье предполагает под собой абсолютное физиологическое, внутреннее, а также социальное благосостояние.

Предоставленная тема весьма актуальна в наши дни. Захватывает умы не только лишь врачей, но также и обычных людей. Неподвижность нынешнего общества приводит к смещению в худшую сторону состояния здоровья. Принципиально еще раз сосредоточить внимание жителей на создавшуюся обстановку, обратиться к собственным проблемам лицом и принять здоровый образ жизни.

Рассмотрим способы профилактики заболеваний и укрепления здоровья через занятия физической культурой и спортом.

Существуют различные способы поддержания и сбережения здоровья. Концепция таких методов, физические упражнения, соблюдение личной гигиены, правильное, здоровое питание, отсутствие вредных привычек в совокупности представляют здоровый образ жизни (ЗОЖ).

При одной только физической деятельности, даже если интенсивной, отказ от соблюдения других правил обязательно скажется. Нереально достичь эффекта, придерживаясь только лишь чего-то одного, только в совокупности все методы и правила могут дать хороший результат. Однако не следует начинать стремительно и быстро, абсолютно во всем непременно необходима подготовка.

Утренняя гимнастика представляет значительное место в жизни каждого человека. Она помогает достичь лучшей физической подготовки. Немаловажно правильно сформировать программу упражнений, отталкиваясь от индивидуальных способностей, чтобы не переутомить себя.

Утренняя зарядка снимает слабость и отёчность, приводит в активность нервную систему, помогает набраться сил и энергии. Со временем вводя в жизнь что-то нужное на постоянной основе возможно почти без затруднений перейти к здоровому этапу.

В учебно-методическом пособии Казанского университета предлагают несколько комплексов утренней гимнастики. Вот один из них:

1. И. п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.

2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно.

3. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.

4. И. п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п.

5. И. п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить.

6. И. п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее.

7. И. п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать).

8. И. п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п.

9. И. п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колено вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

10. И. п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед [1].

На сегодняшний день практически каждый работает с компьютером на учебе, дома, на работе, из-за чего люди стали меньше двигаться, энергичность спадает, а состояние

здоровья из-за такой работы усугубляется. Конечно в нынешнее время современную жизнь нельзя представить без персональных компьютеров, но главное помнить, что всегда нужно делать перерывы, чтобы дать покой глазам и расслабить мышцы. Имеется большое количество комплексов упражнений, которые возможно выполнять даже на рабочем месте в кабинете.

Особая тренировка, зарядка для глаз, созданная по методике советского офтальмолога ученого Э.С. Аветисова в условиях учебного процесса и работы сможет помочь предотвратить усталость органа зрения, сбросить эмоциональное напряжение.

Гимнастика глаз

Упражнения и физические нагрузки должны присутствовать как в рабочее время, чтобы давать отдых своим мышцам, так и независимо от работы, в свободное время, чтобы поддерживать физическую форму. В настоящее время практически любой спорт в открытом доступе. Очень много спортивных залов, различных направлений для занятия спортом, онлайн тренировки от фитнес-тренеров. Нагрузки для любительского спорта не должны быть сильно большими, опять же всё зависит от индивидуальных особенностей.

Одним из полезных разновидностей спорта является плавание. Занятия плаванием благоприятно влияют на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную системы, укрепляют суставы, укрепляют иммунитет. Возможность ходить в бассейн есть у каждого, плавать в сезон в разрешенных водоёмах, поэтому плавание можно считать доступным видом спорта. Также доступным видом спорта можно считать бег. В конкретной дозировке, в комбинации с водными процедурами, бег является хорошим способом борьбы с бессонницей. Умеренный бег либо спортивная ходьба сокращает угрозу большого давления, сердечной недостаточности, сосудистых заболеваний, инфарктных либо инсультных состояний. Бег оказывать содействие похудению, улучшает стойкость организма, укрепляет иммунитет. Утренний бег активизирует метаболические процессы, делает лучше мозговую деятельность.

Рассмотрим, каким именно образом физические нагрузки влияют на состояние органов человека. Для примера возьмем сердечно-сосудистую систему и ее основной орган – сердце. Как уже отмечалось, ни один орган не нуждается столь сильно в тренировке и не поддается ей столь легко, как сердце. Работая с большой нагрузкой, сердце неизбежно тренируется. Расширяются границы его возможностей, и оно приспосабливается к переборке намного большего количества крови, чем это может сделать сердце нетренированного человека. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями, спортом, как правило, происходит увеличение размеров сердца, причем различные формы двигательной активности имеют и различные возможности по совершенствованию работы сердца [2].

При нехватке движений отмечаются негативные перемены в органах дыхания. Объем остаточного воздуха в лёгких становится значительнее, что приводит к кислородному голоданию, что в дальнейшем приводит к возникновению и развитию гипоксии.

Физические нагрузки влияют не только на физическое состояние здоровья, но и на психологическое. Они снимают стресс, дают позитивные эмоции, нормализуя почти все функции организма.

Небольшие физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм человека и его состояние здоровья. Пониженная динамичность ведёт к формированию разных болезней, вследствие к уменьшению продолжительности жизни. А ведь качество жизни в настоящее время представляет существенную значимость для нас.

Людям нужно основательно подходить к вопросу своего здоровья. Сидячий образ жизни при недостатке должных физических нагрузок считается важной проблемой современного общества. Не следует допускать смещения в худшую сторону и так не простой ситуации. Для этого необходимо осуществлять спортивные акции, на своем личном примере демонстрировать, как сильно влияет физкультура на состояние здоровья человека.

Библиографические ссылки

1. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Казань: Казан. ун-т, 2015. 35 с.
2. Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека//Научно-методический электронный журнал «Концепт».2017.№4.URL: <http://e-koncept.ru/2017/170084.htm>. (Дата обращения: 28.04.2021).

References

1. Sadykova A.M., Ratova E.N. Kompleksy utrennej gimnastiki / Sadykova A.M., Ratova E.N. Kazan': Kazan. un-t, 2015. 35 s.
2. Shut'eva E. Ju., Zajceva T. V. Vlijanie sporta na zhizn' i zdorov'e cheloveka//Nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal «Koncept».2017.№4.URL: <http://e-koncept.ru/2017/170084.htm>. (Data obrashhenija: 28.04.2021).

© Масальская М. Е., Сидорова Н. И., Сидорова О. О., 2021

УДК 796.015.6.612.063

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

А. Ю. Мунгалов, М. И. Морозов

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: morothow@gmail.com

Физическое развитие остается одним из важнейших показателей здоровья и возрастных норм совершенствования, поэтому практическое умение правильно оценить его будет способствовать воспитанию здорового поколения. В настоящее время во многих странах мира широко вводится культ здоровья. А это, в свою очередь, способствует формированию потребности в здоровом теле. Рост, масса, последовательность в увеличении различных частей тела, его пропорции запрограммированы наследственными механизмами и при оптимальных условиях жизнедеятельности идут в определенной последовательности. Однако внешние и внутренние факторы могут не только нарушить последовательность развития, но и вызвать необратимые изменения.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая культура, здоровье.

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION

A. Yu. Mungalov, M. I. Morozov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: morothow@gmail.com

Physical development remains one of the most important indicators of health and age standards of improvement, so the practical ability to correctly assess it will contribute to the education of a healthy generation. Currently, the cult of health is widely introduced in many countries of the world. And this, in turn, contributes to the formation of the need for a healthy body. Growth, weight, the sequence in the increase of various parts of the body, its proportions are programmed by hereditary mechanisms and under optimal conditions of life go in a certain sequence. However, external and internal factors can not only disrupt the sequence of development, but also cause irreversible changes.

Keywords: physical development, physical culture, health

Как известно, предки человека развивались при наличии значительной двигательной деятельности, когда добывание пищи, борьба с врагами и т. п. повседневно требовали значительных мышечных напряжений. Вследствие этого, оказалось, что опорно-двигательный аппарат, функции нервной системы, органов кровообращения и дыхания, деятельность желез внутренней секреции и т. д. могут полноценно развиваться и поддерживаться на должном уровне только при наличии достаточной систематической мышечной нагрузки. Проблема гиподинамии в настоящее время очень актуальна. Гиподинамия – это не просто недостаток движения, это своеобразная болезнь, определение которой звучит так: "Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при

ограничении двигательной активности". Гиподинамия чаще всего связана с нерациональным распорядком дня ребенка, чрезмерным использованием транспорта, перегрузкой его домашними заданиями, дополнительными занятиями, вследствие чего остается мало времени для прогулок, подвижных игр, спорта.

Пришли к выводу, что нужно понять самое главное: наш организм устроен так, что он просто нуждается в постоянном движении. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, повседневной жизни ребёнка. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности детей, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Каковы причины гиподинамии? Причин развития гиподинамии существует очень много. Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. У школьников длительное пребывание в однообразной позе может вызвать нарушение осанки: в школе от 4 до 6 часов, а иногда и более, еще столько же за домашними заданиями плюс компьютерные игры. Задерживает формирование организма, особенно опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, эндокринной и других систем! Музыкальные, языковые, художественные школы и очень редко спортивные. Мы сами приучаем наших детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на их здоровье. К симптомам гиподинамии относятся общее недомогание, вялость, снижение работоспособности, нарушения сна, эмоциональная нестабильность, быстрая утомляемость при небольших нагрузках, учащение сердцебиения, повышение артериального давления. Если не предпринимать никаких мер, то это в дальнейшем может привести к серьезным нарушениям в виде вегетососудистой дистонии, снижения силы и выносливости мышц, нарушениям кровообращения органов и тканей, ожирению. По статистике, в школах 10 – 16% школьников вообще освобождены от уроков физической культуры. Дети имеющие нарушения осанки и другие заболевания опорно– двигательного аппарата составляет 20 – 25 % от количества детей. Из этого следует вывод, что дети ведут не правильный образ жизни не только в школе, но и вне школы. Низкий уровень занятий физкультурой и спортом. Среди взрослого населения доля регулярно занимающихся спортом и физической культурой не превышает 8%, среди детей только 5% посещают спортивные секции, в частности, в учебных программах обычного и профессионального образования количество учебных занятий по физической культуре в 3 – 4 раза меньше научно – обоснованных нормативов, не более 50% нуждающихся занимается в специализированных группах. Большинство врачей не считают гиподинамию болезнью, но многие специалисты уже видят в сидячем образе жизни настоящего врага.

Вывод: для профилактики гиподинамии пить как можно больше жидкости – чай, компоты, соки. Вдвойне полезно пить фруктовые и овощные соки – они помогут укрепить иммунитет.

Что касается питания, то оно должно быть сбалансированным – больше фруктов и овощей, полезен мед с лимоном. Очень важен и полноценный отдых – школьник должен спать не менее девяти часов. Это действительно возможно – иметь крепкое здоровье и красивую фигуру, нужно лишь немного упорства, воли и желания изменить свою жизнь. Условия для всего этого есть у каждого из нас, нужно лишь этим воспользоваться!

Движение – естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения – причина многих заболеваний. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась очень тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательное условие здорового образа жизни. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов,

определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физ. активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный уровни двигательной активности и максимальный. Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба.

Вывод: Среди 39,8 % подростков отмечался малоподвижный образ жизни, который имел непосредственное воздействие на их здоровье. Недостаточный объем физических нагрузок в образовательных учреждениях является фактором, снижающим физическое здоровье учащихся подростков. Среди подростков с малоподвижным образом жизни в 3 раза чаще наблюдалась анемия, а у 17,9 % было зарегистрировано повышение артериального давления, тогда как у 25,3 % наоборот снижение. 49,5 % подростков имеют те или иные формы заболеваний, которые характеризовались в большинстве случаев заболеваниями эндокринной системы и ЖКТ.

Последние годы из-за высокой учебной нагрузки у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность. Она может вызвать серьезные изменения в организме, – сообщает ведомство. – До 85 процентов дневного времени большинство учащихся находится в положении "сидя". Даже у младших школьников ходьба и подвижные игры занимают только 16-19 процентов от всего времени суток.

Также ведомство отмечает, что с поступлением в школу двигательная активность детей падает почти на 50 процентов. Причем она снижается от младших классов к старшим. И особенно мало ребята двигаются зимой.

– Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на организме школьника.

Вывод: Особенно это касается сердечнососудистой и дыхательной систем, – заключают эксперты ведомства. – При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ снижается, начинается застой крови в нижних конечностях. Это ведет к снижению работоспособности, особенно – мозга: ослабляется память, снижается внимание, увеличивается время мыслительных операций и нарушается координация движений.

Причины малоподвижного образа жизни очевидны.

Техносфера – вот из-за чего мы всё меньше двигаемся.

Смотрите, в чём проблема. Если раньше человек был постоянно в движении, то теперь мы всё больше работаем с информацией: компьютеры, документы, телефонные переговоры... Соответственно, всё чаще мы сидим на попе, и всё реже двигаемся. Да что там работа, сейчас даже многие развлечения – и те происходят в виртуальной реальности, по ту сторону экрана. Компьютерные игры, социальные сети, фильмы и сериалы – всё это подменяет необходимую нам двигательную активность просиживанием перед экраном. И, друзья мои, ситуация даже не думает улучшаться. Напротив, технологии активно развиваются в этом направлении, так что дальше всё будет только хуже. Помимо техносферы, ещё одной причиной малоподвижного образа жизни являемся мы сами. Мы сами делаем выбор в пользу того, чтобы залипнуть перед экраном, никто не принуждает нас к этому. Ну а, третья причина малоподвижного образа жизни, это различные заболевания, которые, так или иначе, меняют образ жизни каждого человека. Чтобы избежать подобных проблем, нужно выполнять все виды двигательной активности: утреннюю гимнастику, уроки физкультуры, прогулки и игры на открытом воздухе, помощь по дому и в школе. Общая продолжительность движений в режиме дня должна составлять: в 7-10 лет – 4-5 часов; в 11-14 лет – около 4 часов; в 15-17 лет – 3-4 часа.

Вывод: «Движение – это жизнь, а жизнь – это есть движение» – как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут мало-подвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом.

В заключение моей статьи я считаю, что в современном мире сильно развита гиподинамия. Эту проблему есть у каждого из нас, но зачастую мы даём слабину и не пытаемся с ней бороться. Считая, что ничего страшного не случится. Но как выше заявляют авторы, эту болезнь нельзя игнорировать и надо с ней бороться, как минимум ходить чаще обычного, двигаться чаще обычного. Каждый может, но не всякий захочет бороться с этой проблемой, считая, что она не помеха для личной жизни и для здоровья. «Движение – это жизнь, а жизнь – это есть движение».

Я считаю, что девиз каждого человека должен быть таким: «Движение – это жизнь!»

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам должен бороться за свое здоровье, а активный образ жизни поможет ему в этой борьбе. 20 000 шагов! Их нужно делать каждый день, чтобы сохранить хорошую физическую форму.

Библиографические ссылки

1. Статья «Малоподвижный образ жизни учащихся» // Имамутдинова Алсу// [Электронный ресурс]. [<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/01/18/malopodvizhnyy-obraz-zhizni-uchashchikhsya>]
2. Статья «Гиподинамия школьников» // Кашуба Лариса Валерьевна// [Электронный ресурс]. [<https://videouroki.net/razrabotki/gipodinamiya-shkolnikov.html>]
3. Статья «Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков» // Ярцева Дарья Юрьевна, Дергунова Галина Евгеньевна// [Электронный ресурс].- [<https://moluch.ru/archive/152/43217/>]
4. Статья «Роспотребнадзор: Малоподвижный образ жизни школьников опасен для их здоровья» // Ксения Колесникова// [Электронный ресурс]. [<https://rg.ru/2019/11/21/rospotrebnadzor-malopodvizhnyj-obraz-zhizni-shkolnikov-opasen-dlia-ih-zdorovia.html>]
5. Статья «Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье детей» // Кунгуров З.А// [Электронный ресурс]. [<https://school-science.ru/8/19/42980>]

References

1. Article "Sedentary lifestyle of students" / / Imamutdinova Alsu// URL: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/01/18/malopodvizhnyy-obraz-zhizni-uchashchikhsya>
2. Article "Hypodynamia shkolnikov" / / Kashuba Larisa Valeryevna// URL: <https://videouroki.net/razrabotki/gipodinamiya-shkolnikov.html>
3. Article "Influence of sedentary lifestyle on the state of health of adolescents" / / Yartseva Darya Yuryevna, Dergunova Galina Evgenyevna/ / URL: <https://moluch.ru/archive/152/43217/>
4. Article "Rospotrebnadzor: Sedentary lifestyle of schoolchildren is dangerous for their health" / / Ksenia Kolesnikova// URL: <https://rg.ru/2019/11/21/rospotrebnadzor-malopodvizhnyj-obraz-zhizni-shkolnikov-opasen-dlia-ih-zdorovia.html>
5. Article "The influence of sedentary lifestyle on the health of children" / / Kungurov Z. A// URL: <https://school-science.ru/8/19/42980>

© Мунгалов А. Ю., Морозов М. И., 2021

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Е. В. Панов¹, И. А. Пузий²

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

¹E-mail:pan_69@mail.ru

²E-mail:ira.puzij.01@mail.ru

Физическое воспитание представляет собой совокупность средств, необходимых для всестороннего развития личности; поддержания здоровья всего организма, повышения его функциональности; приобретения основополагающих знаний в области физической культуры; формирования и совершенствования спортивных навыков и умений; повышения продуктивности при выполнении работы; становления осознанной необходимости занятий физической культурой и спортом, в том числе вне учебное время.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, студент, физическое воспитание, спорт, знания, навыки, совершенствование.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF STUDENTS

E. V. Panov¹, I. A. Puzij²

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail:pan_69@mail.ru

²E-mail:ira.puzij.01@mail.ru

Physical education is a set of tools necessary for the comprehensive development of the individual; maintaining the health of the entire body, improving its functionality; acquiring fundamental knowledge in the field of physical culture; forming and improving sports skills and abilities; increasing productivity in the performance of work; becoming aware of the need for physical culture and sports, including outside school hours.

Keywords: health, physical culture, student, physical education, sports, knowledge, skills, improvement.

Здоровье – это важная часть жизни каждого студента. Именно от здоровья зависит реализация поставленных целей, задач, планов, прохождение жизненных трудностей. К сожалению, многие из числа студентов игнорируют обычные правила здорового образа жизни.

Занятия физическим воспитанием воздействуют на прогресс личности: развиваются как физические, так и личностные способности студента – это содействует будущему увеличению гармоничной личности. Физическая культура обладает определённым воздействием в сопутствующей профессиональной деятельности студентов, потому что их деятельность чаще всего связана с концентрацией внимания, усиленной интеллектуальной деятельностью и большой усидчивостью. В данном случае физическая культура помогает убрать усталость организма в целом, увеличить работоспособность, а также укрепить здоровье студента. При занятии физической культурой студент стремится к достижению согласования между собой, обществом и окружающим миром [1].

Стремлением физического воспитания в вузах служит развитие физической культуры студента как целостного качества индивидуума, свойственной части единой культуры будущего профессионала, способного реализовать её образовательной, квалифицированной деятельности.

При обучении студентов в вузах на физическое воспитание возлагаются такие функции, как:

- приобщение к студентам необходимых волевых и физических качеств, важных для их обучения в вузе и будущей профессии;
- повышение работоспособности;
- поддержание и укрепление здоровья организма [2];
- развитие организма и личности студентов во всех возможных аспектах;
- принятие студентами необходимых умений и знаний в области организации работы по физической культуре;
- приобщение студентам важности систематических занятий физической культурой и спортом, в том числе внеучебное время.

При подготовке программ занятий всегда учитывается физическая подготовленность студентов, условия, с которыми им придется столкнуться в будущем, характер их работы. Чаще всего именно те студенты, которые значительное количество времени посвящают физической культуре и спорту, владеют чертами лидера, характеризуются общительностью. Они интенсивно показывают себя в процессе обучения, как раз именно у них появляется высокая стрессоустойчивость, правильный режим дня, уверенность в себе, укрепляется здоровье. Модели физического воспитания студентов взаимодействуют между собой и предполагают целостный процесс физического воспитания:

- учебные занятия, являющиеся главным признаком физического воспитания в вузах;
- консультации после учебных занятий, направленные на оказание помощи для студентов, разъяснении непонятных для них вопросов в физической культуре;
- специальные занятия для студентов, которые отстают от основной учебной программы;
- самоподготовка, способствующая наилучшему уяснению материала учебных занятий, повышению спортивных навыков и умений;
- выполнение физических упражнений в свободное время, способствующих поддержанию здоровья студентов и увеличению их активности в течение дня;
- оздоровительные и спортивные мероприятия, направленные на привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование физических навыков и умений.

Применение всех моделей физического воспитания в сочетании должно обеспечить введение физической культуры в порядок жизни студентов, достижение приемлемого уровня физической активности [3].

Форма работы на предусмотренных занятиях физической подготовкой формируется такими средствами и способами, которые целенаправленно формируют физические умения и двигательные навыки. Предполагаем, что основополагающей причиной, проявляющей полезное давление на создание личности, выступает составление плана занятий физического воспитания так, чтобы обособленные формы физической активности являлись поддерживающей базой для выработки необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Можно сказать, что использование в процессе физического воспитания результатов персонального двигательного опыта и знаний в большей степени содействует формированию познавательных интересов и инициативе студента. Следовательно, физическое воспитание, гарантирующее объединение знаний, эмоций человека, содействует раскрытию сознания студента.

В заключение хотелось бы отметить, что физическое воспитание в вузах выступает важнейшей нормой в образовании единой и квалифицированной культуры личности современного профессионала. Физическая культура и спорт являются способами гармонично развито-

го студента [4]. Они способствуют концентрированию возможностей организма на достижение поставленных целей, увеличение продуктивности, развитие в необходимости здорового образа жизни. В свою очередь, физическая культура, как учебная дисциплина, выступает главной программой подготовки будущих профессионалов, ведь она предполагает собой способ, который содействует формированию развитой личности студента, улучшить физическое и моральное состояние студента в процессе получения высшего образования.

Библиографические ссылки

1. Калашников А.Ф. Физическая культура [Текст] / А.Ф. Калашников, Орел. : ОРАГС, 2002. С. 78.
2. Григорьев, В. И. Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко; С.-Петерб. гос. ун-т экономики и финансов. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. 119 с.
3. Еркомайшвили И. В. Основы физической культуры. Екатеринбург, 2004. 191 с. 0
4. Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средне-специальных учебных заведений: Материалы межрегионального научно-практического семинара 15-16 апреля 2003 г. [Текст]. Орел. : Орел ГТУ, 2003. С. 360.

References

1. Kalashnikov A. F. Physical culture [Text] / A. F. a AK eagle. : Orgs, 2002. S. 78.
2. Grigoriev, V. I. the lifestyle and health of students: textbook / I. V. Grigoriev, D. N. Davydenko, S.-Peterb. state University of Economics and Finance. St. Petersburg: SPbGUEF Publishing House, 2005. 119 p.
3. Erkomaishvili I. V. Fundamentals of physical culture. Yekaterinburg, 2004 191 p. 0
4. Actual issues of physical culture and sports of students of higher and secondary specialized educational institutions: Materials of the interregional scientific and practical seminar on April 15-16, 2003 [Text]. Orel.: OrelGTU, 2003. p. 360.

© Панов Е. В., Пузий И. А., 2021

УДК 796.378.18

УНИВЕРСИАДА СРЕДИ ВУЗОВ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА И КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ: ЗНАЧЕНИЕ, ПРОБЛЕМНЫЕ МОМЕНТЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ

Е. В. Панов, В. А. Филиппович, К. М. Алыева

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: pan_69@mail.ru
E-mail: filvov1969@mail.ru
E-mail: kamilla-alyeva.1999@mail.ru

В статье рассматриваются вопросы проведения Универсиады среди вузов города Красноярска и Красноярского края, показана как ее значимость для студенческой молодежи, так и имеющие место проблемные вопросы.

Ключевые слова: студенческий спорт, физкультура и спорт, высшие учебные заведения, здоровый образ жизни.

UNIVERSIADE AMONG UNIVERSITIES OF KRASNOYARSK AND THE KRASNOYARSK TERRITORY: SIGNIFICANCE, PROBLEMATIC MOMENTS, SOLUTIONS

E. V. Panov, V. A. Filippovich, K. M. Alyeva

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: pan_69@mail.ru
E-mail: filvov1969@mail.ru
E-mail: kamilla-alyeva.1999@mail.ru

The article considers the issues of holding the Universiade among universities of Krasnoyarsk and the Krasnoyarsk Territory, shows both its significance for student youth and the problematic issues that occur.

Keywords: student sports, physical education and sports, higher educational institutions, healthy lifestyle.

Введение. Универсиада среди образовательных организаций высшего образования города Красноярска и Красноярского края проводится ежегодно в целях поддержки и развития студенческого спортивного движения. Не подлежит сомнению тот факт, что Универсиада является очень значимым событием в спортивной жизни города Красноярска и проводится для привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, отвлечения обучающихся от пагубных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических средств, а также от повального увлечения гаджетами, влекущего за собой негативные последствия для здоровья студентов. Вместе с тем, по нашему мнению, Универсиада имеет некоторые спорные моменты, к рассмотрению которых авторы и хотят привлечь внимание специалистов в области физической культуры и спорта.

Основное содержание работы. В Положении о проведении Универсиады среди образовательных организаций высшего образования города Красноярска и Красноярского края указано, что основными задачами Универсиады являются:

- содействие средствами физической культуры и спорта подготовке гармонично развитых специалистов с активной жизненной позицией;
- повышение физической, нравственной и духовной культуры студенческой молодёжи;
- укрепление спортивных традиций и организация культурно-спортивного досуга;
- пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи;
- выявление сильнейших спортсменов и команд образовательных организаций высшего образования города Красноярска и Красноярского края.

Универсиада проводится в течение учебного года по 28 видам спорта, что влечет, на наш взгляд, как позитивные, так и негативные моменты. С одной стороны, такое большое количество видов спорта позволяет привлечь к участию в соревнованиях наибольшее количество студентов, с другой – организаторами не учитываются специфические особенности некоторых вузов, наличие у них материальной базы.

Если задаться вопросом, сколько вузов города Красноярска (а тем более – Красноярского края) имеют в своем распоряжении собственные лыжные базы, плавательные бассейны, скалодромы, то становится понятным, почему некоторые соревнования в рамках Универсиады не набирают минимального количества команд-участниц.

Кроме того, на наш взгляд, при проведении значительного количества видов соревнований в них могут принимать участие лишь спортсмены, а не обычные студенты, что не в полной мере отвечает цели и задачам Универсиады. Согласитесь, чтобы принять участие в единоборствах, плавании, спортивном туризме, скалолазании, ориентировании (как летнем, так и зимнем), необходимо было еще до поступления в вуз на протяжении ряда лет посещать спортивные секции по видам спорта. Вместе с тем, из программы Универсиады были исключены такие виды, как «Легкоатлетический кросс», «Соревнования первокурсников», которые являлись самыми массовыми по количеству участников.

Довольно сложным для вузов, где обучается незначительное количество студентов, является выполнение пункта Положения Универсиады, касающегося общекомандного зачета, определяемого по 75 % состоявшимся видам спортивной программы, то есть спортсменам вузов необходимо выступить на 21 соревновании, что является весьма проблематичным.

Положительным моментом при проведении Универсиады является увеличение количества вузов-участников. На протяжении, наверное, не одного десятилетия в Универсиаде принимали участие студенты вузов только города Красноярска, что само по себе ставило под сомнение статус краевой универсиады. Редким исключением, пожалуй, было участие студентов Лесосибирского педагогического института (являющегося филиалом Сибирского федерального университета) в соревнованиях многоборья ГТО. Поэтому активное включение в программу Универсиады курсантов Сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России (г. Железнодорожный) весьма позитивно отразилось на статусе Универсиады.

Нельзя не отметить еще один из положительных моментов при проведении Универсиады – это разделение вузов на две подгруппы, исходя из количества обучающихся. Безусловно, представителям «малых» вузов, где проходят обучение несколько сотен студентов, в подавляющем своем большинстве тяжело соревноваться с многотысячными коллективами университетов, в связи с чем подведение итогов в двух подгруппах является справедливым и объективным.

Из своего опыта хочется отметить, что, например, в Министерстве внутренних дел Российской Федерации при проведении Спартакиады по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций МВД России не учитывается количество обучающихся в вузах, и все 17 вузов соревнуются в одной группе. Еще до начала проведения Спартакиады представители всех вузов страны знают, что по итогам года 1 место займет Московский университет МВД России, а 2 место – Санкт-Петербургский университет МВД России, что, безусловно, негативно сказывается на эмоциональном состоянии как спортсменов, так и тренеров-представителей команд.

Говоря о развитии студенческого спорта в городе Красноярске, нельзя не отметить положительный опыт проведения в 2021 году (пусть и не в рамках Универсиады) Красноярским

государственным медицинским университетом имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого форума студенческих спортивных клубов. Форум предполагал участие в соревнованиях не профессиональных спортсменов, а обычных студентов, что только добавило его проведению яркости, незабываемых положительных эмоций, дружеского общения между участниками.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что не смотря на существующие спорные моменты, некоторые сложности для участия во всех видах краевой Универсиады обучающихся малочисленных образовательных организаций высшего образования, Универсиада среди вузов города Красноярска и Красноярского края имеет большое значение для формирования основ здорового образа жизни студенческой молодежи, привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой, а также способствует выявлению сильнейших спортсменов и команд образовательных организаций высшего образования города Красноярска и Красноярского края для участия во всероссийских соревнованиях и , возможно, всемирных Универсиадах студентов.

© Панов Е. В., Филиппович В. А., Алыева К. М., 2021

УДК 796.323.2

КАСКАДЕРСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. Ю. Патрикеев

Издательский дом «Первое сентября»,
Педагогический университет «Первое сентября», курсы повышения квалификации
Российская Федерация, 121165, Москва, ул. Киевская, 24
E-mail: kont-antibus@mail.ru

В статье рассматриваются возможности использования в обучении детей технических элементов из практики подготовки каскадеров: чем это может быть полезно, какое влияние такая подготовка окажет на учеников, чему они смогут научиться и чем такая подготовка поможет в их дальнейшей жизни.

Ключевые слова: каскадеры, каскадерская подготовка, падения, прыжки, приземления, безопасность, здоровьесбережение, здоровье.

STUNT PERFORMER TRAINING AS AN ELEMENT OF PHYSICAL EDUCATION

A. Patrikeev

Publishing House «The First of September»
Pedagogical University «First of September», advanced training courses
24, Kievskaya Str., Moscow, 121165, Russian Federation
E-mail: kont-antibus@mail.ru

The article reviews the potential use of the elements derived from the practice of stunt performer training in the physical education of children. It discusses the benefits for and effect on students of such practice, what skills the students will learn with it, and how it could help them in their further life.

Keywords: stuntman, stuntwoman, stunt performer training, falls, jumps, safe landing, health protection, safety, health.

Введение. Казалось бы, какое отношение каскадерская подготовка может иметь к общефизической подготовке детей школьного возраста? Вроде бы это совершенно разные сферы. Каскадеры нужны в кино, а не в обычной жизни. Или все же это не так?

Во многих видах спорта занимающихся учат правильно падать, причем разными способами, но если рассматривать опыт каскадеров, то они стараются падать не только эффектно, но и максимально безопасно для себя. А это, согласитесь, очень даже важно.

Кроме того, возьмите падения на татами, на футбольном поле с мягкой травой и сравните их с падением на лестнице, асфальте или любой другой твердой поверхности, где можно получить совершенно непредсказуемый результат.

Но каскадерская подготовка – это не только падения, но еще и спрыгивания, запрыгивания, борьба со своими страхами, акробатическая и координационная подготовка и многое другое. В общем, на самом деле это очень большой объем всевозможных умений и навыков, который всегда может пригодиться в обычной жизни любому человеку.

Данная работа основана на моем собственном опыте. Я являюсь членом Гильдии каскадеров России и занимаюсь с детьми от 6 лет и старше именно каскадерской подготовкой. На основании имеющегося практического опыта и написана данная статья.

Основное содержание работы

Что изучают дети во время каскадерской подготовки:

1. Различные варианты падений. Их нужно выполнять с максимальной безопасностью для себя.

Какими могут быть варианты:

а) боком (правым или левым) – ребята учатся падать так, чтобы не подставлять под себя руки, удерживать голову от удара об пол и т. п.;

б) вперед – это может быть падение с ловлей себя руками и амортизацией удара или же падение почти плашмя, но таким образом, чтобы не просто удариться об пол, а именно как-то смягчить это падение, обезопасить себя и не врезаться в пол лицом;

в) на спину – ребята учатся не биться копчиком, не подставлять под удар локти, но главное, они учатся, как именно нужно раскрыть спину и расставить руки, чтобы удар об пол оказался максимально безболезненным и безопасным;

г) вариации разных падений – с подпрыгиванием, с одной ноги, с двух, падение со стула, в результате попадания предмета или даже имитация последствий попадания пули (это уже киношный вариант), с возвышения, на разную поверхность, от удара партнера (имитации удара, конечно же), с переворотом через голову и прочее.

В общем, сначала идет овладение базовой техникой, а потом уже применение этой базы на практике в разных условиях. Это как с прыжками или бегом: сначала мы просто изучаем базовую технику, а потом применяем умения в разных условиях и уже не задумываемся особо, как нам ставить ноги, как работать руками, а просто прыгаем или просто бежим, и все. То есть если ребята овладевают базой безопасных падений, то затем в обычной жизни они уже лучше будут подготовлены к различным неприятным моментам (упали с велосипеда, кто-то толкнул в метро, сбили чем-нибудь). Умение правильно подстраивать свое тело под различные варианты падений – очень хороший элемент здоровьесберегающих технологий.

2. Различные варианты спрыгиваний и преодолений препятствий.

В какой-то степени здесь можно сравнить получаемые умения и навыки с теми, что нарабатывают паркурлисты. То есть нужно учиться преодолевать препятствия разной высоты с опорой на одну руку, на две, с различным положением ног, наступая на препятствия и т. п., а кроме того, нужно тренироваться безопасно приземляться при спрыгиваниях или после преодоления очередного препятствия, которое может быть не таким уж и маленьким (относительно).

3. Умение оценивать дистанцию.

При отработке падений нередко применяется и актерская игра или предлагается игровая ситуация, когда партнер «наносит удар» рукой, ногой или мягкой палкой, а ребенок отыгрывает это попадание. То есть он должен точно изобразить, куда и с какой силой в него попали и как он после этого полетел на пол (на маты). И при таких тренировках ребятам нужно научиться чувствовать друг друга, дистанцию, чтобы не ударить партнера или ударить в определенное место, причем максимально натурально (насколько это возможно). Ребята постоянно учатся думать друг о друге, понимать, что рядом могут быть люди, которых можно задеть, нечаянно ударить или удариться о них самому. Такое умение видеть окружающих людей, предметы, препятствия всегда пригодится в жизни. Ведь даже когда мы ходим в магазин, можем наткнуться на тележки других покупателей, а можем вовремя отходить от них в сторону.

4. Акробатические элементы.

Естественно, что одновременно идет работа над освоением основных акробатических элементов – кувырков, перекатов, стоек на руках, «колес», переворотов, сальто и т. п. Освоение всех этих элементов не только дает возможность лучше овладеть своим телом, но и поможет овладеть всей акробатической базой, что проходится в школе, а значит, ребенку уже легче будет получать хорошие оценки на уроках физкультуры.

5. Работа с гимнастическим мостиком или/и трампом (мини-батутотом).

Тренировки проходят с различным оборудованием и инвентарем. Ребята знакомятся с гимнастическим мостиком («лягушкой», как его еще любят называть) и/или с мини-батутотом.

Соответственно, им приходится осваивать наскок на них, отталкивание, причем как двумя ногами (что привычнее для тех, кто выполнял в школе опорный прыжок), так и одной (ведь во время участия в съемках фильма, скорее всего, придется вылетать, отталкиваясь именно одной ногой, а не двумя, – все должно выглядеть естественно).

Как видите, арсенал навыков, которые могут получить ребята в результате прохождения каскадерской подготовки, огромен. И польза от таких занятий несомненна.

Сложности, которые могут быть связаны с проведением, – это отсутствие специалистов, которые смогли бы грамотно, четко и доступно научить всем нюансам. Учителей физкультуры к такому не готовили, поэтому без дополнительного обучения они не могут проводить такие занятия. Его можно проводить в рамках повышения квалификации, или нужно искать специалистов, имеющих нужную подготовку. Да, каскадеров вообще не очень много, и далеко не каждый из них может быть хорошим преподавателем, но, если будет желание, найти специалиста в данной области, который хочет передать свои знания детям, вполне возможно.

Данные занятия можно проводить в рамках дополнительного образования или же в рамках спортивных секций в специально оборудованных залах. Тут уже все зависит от имеющихся ресурсов (какой у вас зал, оборудование, инвентарь) и того, какие специалисты готовы взяться за занятия.

Наша команда под руководством Смекалкина Антона Павловича (актера, каскадера, постановщика трюков с огромным опытом работы) на базе Центра подготовки каскадеров при УСЦ ДОСААФ России ЮВАО г. Москвы развивает это направление. Занятия с детьми проводятся чуть более полугодом, но уже сейчас можно отметить, насколько увереннее себя начали чувствовать дети, насколько они лучше ощущают свое тело, окружающее пространство, как они начинают бороться со своими страхами, более обдуманно подходят к выполнению новых элементов и трюков. Да и с каким интересом занимаются! Поэтому уже сейчас с уверенностью можно сказать, что начальная каскадерская подготовка – это перспективное направление, которое нужно развивать.

Выводы

1. Ученикам полезно пройти начальную каскадерскую подготовку независимо от того, чем они собираются заниматься в будущем.
2. Каскадерская подготовка делает ребят более подготовленными к обычной повседневной жизни.
3. Необходимо готовить специалистов, которые смогут преподавать данный предмет.
4. Каскадерская подготовка предоставляет ученикам возможность познакомиться с совершенно новой сферой деятельности.
5. Начальная каскадерская подготовка дает каждому занимающемуся необходимую координационную базу, на основе которой в дальнейшем можно осваивать все более сложные элементы и трюки.

Библиографическая ссылка

1. Канал Youtube KontAntibus. Видео: «Дети-каскадеры». URL: <https://youtu.be/jQEKyzzUBIA>.

Reference

2. Channel Youtube KontAntibus. Video: «Дети-каскадеры». URL: <https://youtu.be/jQEKyzzUBIA>.

© Патрикеев А. Ю., 2021

УДК 796.323.2

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАКАЛКУ – ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

А. Ю. Патрикеев

Издательский дом «Первое сентября»,
Педагогический университет «Первое сентября», курсы повышения квалификации
Российская Федерация, 121165, Москва, ул. Киевская, 24
E-mail: kont-antibus@mail.ru

В статье рассматривается методика обучения такому, казалось бы, простому упражнению, как прыжки через скакалку: зачем нужно обучать этому упражнению, каким образом это проще всего сделать, с какими трудностями могут столкнуться учителя физкультуры при обучении прыжкам через скакалку своих подопечных на уроках физкультуры.

Ключевые слова: скакалка, прыжки через скакалку, прыжки, уроки физкультуры, методика обучения.

SKIPPING WITH THE ROPE – ISSUES INVOLVED IN TEACHING THE SKILLS AND THE CONDUCT OF CLASSES

A. Patrikeev

Publishing House «The First of September»
Pedagogical University «First of September», advanced training courses
24, Kievskaya Str., Moscow, 121165, Russian Federation
E-mail: kont-antibus@mail.ru

The article reviews the methods of teaching such a seemingly simple exercise as rope skipping: why one should teach this skill, what is the best way to do it, what problems physical education instructors could face when they teach rope skipping skills in class.

Keywords: rope, skipping rope, jumps, jumping, physical education class, teaching methods.

Введение

Прыжки через скакалку (а иногда используют такой термин, как «прыжки в скакалку») – это одно из важнейших упражнений, которым должны овладеть ученики. Почему это так, давайте разберемся.

Во-первых, такие прыжки используются во многих видах спорта, начиная с бокса и заканчивая гимнастикой, а значит, если ребенок захочет в дальнейшем тренироваться в какой-нибудь спортивной секции, то данное умение ему обязательно понадобится.

Во-вторых, обучаясь и выполняя прыжки через скакалку ребенок развивает практически все физические качества – силу, координацию движений, выносливость, быстроту, в какой-то степени и гибкость. А если еще и давать выполнять прыжки в каких-то необычных условиях, то еще и ловкость.

В-третьих, ребенок начинает лучше понимать темп и ритм выполнения любого действия.

В-четвертых, это возможность в дальнейшем самому научить другого человека прыжкам через скакалку или же просто иметь в своем арсенале хорошее упражнение для тренировки.

Не будем дальше углубляться, этого вполне достаточно.

Несмотря на то, что прыжки через скакалку изучаются практически во всех школах (во всяком случае, на бумаге), далеко не всегда ученики, закончившие свое обучение, затем могут продемонстрировать данное умение. Что же им мешает? Почему не получается? В этом виноват учитель или есть другие сложности?

Возможно несколько основных вариантов объяснений:

а) недостаточное количество инвентаря или нехватка места. В этом случае учитель может стараться всем дать возможность попрыгать, всем потренироваться, но вполне естественно, что выделенного времени может оказаться недостаточно для полноценного освоения прыжков через скакалку. А если не происходит выработки навыка, то в дальнейшем умение правильно прыгать будет постепенно теряться, пока не сойдет на нет.

б) недостаточная квалификация учителя. Иногда бывает так, что учитель совершенно не обучает детей правильной технике выполнения прыжков, а просто выдает скакалки и дает задание прыгать. А дальше получилось или нет, уже не так важно. Разве что это важно ученикам, которым потом ставят плохие оценки за выполнение. Периодически дети мне рассказывают, что они приходят на урок, им дают скакалки (хотя они их раньше или в глаза не видели или не прыгали с прошлого года) и тут же принимают тестирование с выставлением отметок – сколько сумели напрыгать за определенное время, такую отметку и получили. Естественно, что такой вариант «обучения» никуда не годится.

в) опасения администрации за здоровье учеников. Я знаком с такими случаями, когда администрация (зачастую в лице директора) просто забирала скакалки и не давала проводить с ними занятия из опасения «что ученики могут нанести этими скакалками травмы друг другу». Вот так слушаешь и диву даешься, насколько же иногда люди бывают запуганными. И такое мнение администрации нужно уметь менять, а не просто сдаваться под их натиском.

Теперь разберемся с этими тремя пунктами по отдельности.

Основное содержание работы

Недостаточное количество инвентаря или нехватка места.

С такой проблемой бороться трудно, и если никак не получается достать скакалки, чтобы их хватало на всех или же зал небольшой и даже половина класса не может выполнять прыжки одновременно, тогда выход видится в проведении круговых тренировок. В этом случае будет одна станция, на которой ребята и будут отрабатывать прыжки через скакалки. Тогда хватит всего две-три скакалки, чтобы каждый получил свое время на тренировку. Конечно, это все же не совсем то же самое, что и прыжки одновременно всем классом, когда можно выделять времени на эти прыжки столько, сколько нужно, но все же это лучше, чем просто по очереди прыгать, пока остальные сидят и смотрят.

Недостаточная квалификация учителя.

Этот недостаток нужно попробовать исправить, познакомив учителей с одной из методик обучения прыжкам через скакалку. Можно предложить такую последовательность действий:

1. И. п. – скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Задача выполнять вращение скакалки рядом с собой. Для этого локоть прижимается к туловищу, рука смотрит в сторону (при выполнении правая рука смотрит вправо, левая – влево). Сначала учимся вращать скакалку вперед. Нужно, чтобы скакалка крутилась именно в определенной плоскости, рядом с учеником. Ее конец не должен заваливаться куда-нибудь в сторону. Кроме того, работать нужно именно кистью, а не всей рукой. Это одна из основных ошибок, когда ребята начинают крутить скакалку и для этого выполняют полный круг руками, поднимая их над головой. При такой ошибке руки зачастую сводятся почти вместе, отчего и скакалки спутываются или перекручиваются.

2. Отрабатываем вращение скакалки правой рукой, затем левой. Если все получается, тогда при вращении, когда конец скакалки соприкасается с полом и слышится щелчок, нужно выполнить прыжок. То есть, ребята учатся синхронизировать свои действия с вращением скакалки. Так же выполняем правой и левой рукой.

3. И. п. – ручки скакалки в руках, скакалка за пятками. Выполняется вращение скакалки через голову вперед, опираясь на пятки приподнимаем носки. Как только скакалка попадает

под стопу, следует перекач с пяток на носки, из-за чего пятки поднимаются, а скакалка освобождается и вытаскивается сзади. По возможности вращение продолжается. То есть мы уже практически имитируем прыжки через скакалку, только пока что успеваем поймать ее под стопы и достать с другой стороны.

4. Пробуем выполнять прыжки через скакалку с вращением вперед.

При обучении прыжкам с вращением назад делаем все то же самое, но только и рукой крутим скакалку назад, и когда ловим скакалку под стопы, то сначала приподнимаем пятки, ловим под стопу, а затем приподнимаем носки, выпуская скакалку.

Это довольно простая методика обучения, которая поможет и руки правильно поставить, и научиться крутить скакалку в основном только кистью, а не всей рукой.

Опасения администрации за здоровье учеников.

С этим пунктом многим учителям может быть справиться довольно сложно, так как никто из нас не любит влезать в конфликты, что-то доказывать начальству и т. п. Но попробовать что-то сделать вполне возможно.

1. Можно провести открытый урок, посвященный прыжкам через скакалку, на котором показать, как проходит обучение и доказать, что выполнять прыжки через скакалку не на много опаснее, чем играть в мяч.

2. Когда в плане есть участие в разных межшкольных или районных соревнованиях, то можно доказать администрации, что прыжки через скакалку очень часто используются в соревновательной деятельности. Поэтому если есть желание, чтобы ученики школы могли достойно выступить, то с ними обязательно нужно освоить прыжки через скакалку.

3. Доказать, что прыжки через скакалку есть в программе обучения, а программу нужно проходить целиком и полностью.

В общем, тут уже многое зависит от того, насколько получится выстроить диалог с начальством. Получится убедить – хорошо, не получится, что ж, главное, что сделали все, что смогли.

Выводы

1. Ученикам полезно и нужно овладеть техникой выполнения прыжков через гимнастическую скакалку.

2. Учителей физкультуры и студентов физкультурных вузов нужно знакомить с методиками преподавания прыжков через скакалку.

3. Методика обучения прыжкам через скакалку не так сложна, как представляется.

4. Учителям физкультуры нужно учиться общаться с администрацией и уметь отстаивать свою точку зрения.

Библиографическая ссылка

1. Канал Youtube KontAntibus. Видео: «Прыжки со скакалкой». URL: <https://youtu.be/jYrbBQzVPrs>.

Reference

2. Channel Youtube KontAntibus. Video: «Прыжки со скакалкой». URL: <https://youtu.be/jYrbBQzVPrs>.

© Патрикеев А. Ю., 2021

УДК 612.563:612.79]:331.441]-055.15-055.25

ВЛИЯНИЕ ФИКСИРОВАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ИЗМЕНЕНИЕ КОЖНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ В РАЗЛИЧНЫХ ТОЧКАХ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Н. В. Пац, Г. Д. Гордилковский

Гродненский государственный медицинский университет

Беларусь, Гродно, Горького, 80

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Аннотация. Проанализировано изменение кожной температуры у юношей и девушек в различных точках справа и слева (в области лба, кисти, четвертого межреберья и на плече) при фиксированной физической нагрузке. 30 юношей и 32 девушки выполняли 3 вида упражнений с весом гантелей для юношей 10 кг, а для девушек – 5 кг.

При воздействии фиксированной физической нагрузки подъем кожной температуры в области лба у юношей и девушек достоверно выше, чем в других точках: на кисти, в области 4-го межреберья и на плече.

Ключевые слова: кожная температура, юноши, девушки, фиксированные физические нагрузки.

THE IMPACT OF FIXED PHYSICAL ACTIVITY ON THE CHANGE IN SKIN TEMPERATURE AT DIFFERENT POINTS IN BOYS AND GIRLS

N. V. Pats, G. D. Gordilkovsky

Grodno State Medical University

80, Gorky, Grodno, Belarus

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Annotation. The changes in skin temperature in boys and girls at various points on the right and left (in the forehead, hand, fourth intercostal space, and on the shoulder) with fixed physical activity were analyzed. 30 boys and 32 girls performed 3 types of exercises with a dumbbell weight of 10 kg for boys, and 5 kg for girls.

When exposed to a fixed physical activity, the rise in skin temperature in the forehead area in boys and girls is significantly higher than at other points: on the hand, in the area of the 4th intercostal space and on the shoulder.

Keywords: skin temperature, boys, girls, fixed physical activity.

Актуальность. На изменение кожной температуры влияют внешние и внутренние факторы.

Проведенные ранее исследования показали, что температура кожных покровов в 8 точках справа и слева (в лобной области, на кисти, на плече и в области 4-го межреберья) достоверно ниже у девушек с пониженным индексом массы тела, чем у девушек с нормальным индексом массы тела [7]. Выявлены закономерности изменения кожной температуры в определенных точках у детей с акселерацией [2]. У детей с ускоренным физическим развитием температура кожи достоверно ($p < 0,05$) выше, чем у детей гармоничным физическим развитием, соответствующим возрасту [2].

Показатели кожной температуры тела человека зависят от расовой принадлежности и пола [5]. Кожная температура у юношей негроидной расы выше, чем у юношей европеоидной в области лба – на $0,3^{\circ}\text{C}$, на уровне 4-го межреберья – на 1°C , на плече – на 1°C . Показатели кожной температуры на плече у девушек европеоидной расы выше, чем у юношей на $0,3^{\circ}\text{C}$. Измеренная на уровне 4-го межреберья кожная температура у девушек, представительниц европеоидной расы, на $1,6^{\circ}\text{C}$ меньше, чем у девушек негроидной расы и на 1°C меньше, чем у юношей негроидной расы. У девушек негроидной расы температура кожи в четвертом межреберье выше, чем у юношей негроидной расы на $0,7^{\circ}\text{C}$.

Получены так же данные о том, что в разные периоды беременности у женщин имеются закономерности изменения кожной температуры в различных точках. И кожная температура была предложена в качестве диагностического критерия адаптации к условиям окружающей среды женщин при разных сроках беременности [6].

Большинство исследователей связывают кожную температуру с функциональным состоянием сосудов кожных покровов, с кровоснабжением данного участка [4]. Околосуставная температура тела в течение дня зависит от локализации сустава [1]. Но это зависит от вида нозологии [10,11]. Кожная температура области плечевого и коленного суставов достоверно ($p < 0,05$) выше температуры кожи области локтевого, лучезапястного и голеностопного суставов. Причем в абсолютных значениях разница может превышать 10°C [8]. Имеются данные, что тяжесть протекания патологического процесса играет роль в дифференциальном поиске и скрининге пациентов, особенно в период эпидемий [4].

Точность измерения средней температуры кожи растет с увеличением количества участков измерения. Кроме того, точность измерения температуры тела зависит от частоты ее измерения. Самым лучшим способом является динамическое измерение или мониторинг температуры тела за определенный промежуток времени [9].

При оценке изменения теплового состояния организма во время работы ступенчато повышающейся мощности до отказа на велоэргометре, на основании изучения динамики температуры кожи лба регулярно тренирующихся мужчин-спортсменов различных специализаций (лыжники, скалолазы, боксеры) высказано предположение о существовании как минимум двух различных успешных стратегий срочной адаптации системы терморегуляции к напряженной мышечной работе. Авторами показано, что по изменению кожной температуры при выполнении предельной работы спортсменов можно разделить на 2 группы [1]: у лиц, тренирующих выносливость – после снижения температуры имеет место ее плавное повышение, а в группе лиц, относящихся к другим различным спортивным специализациям – с момента начала активного испарения пота температура снижается до окончания работы.

Целью настоящего исследования было проанализировать влияние фиксированных физических нагрузок на изменение кожной температуры в различных точках у юношей и девушек.

Материалы и методы

В исследовании принимали участие 30 юношей и 32 девушки в возрасте 19 лет, студенты нефизкультурного высшего учебного заведения.

Температура воздуха в помещении, где проводился эксперимент, составила 19°C , влажность от 50 до 58%, скорость движения воздуха – $0,3\text{ м/с}$.

Термометрия у всех участников проводилась по стандартной методике электротермометром в следующих точках: плечо, межреберье, кисть, лоб (справа и слева): на лбу – на 3-4 см от средней линии, на груди – на уровне 4-го межреберья, на плече – на середине средней линии по наружной поверхности, на кисти – на тыльной стороне между первым и вторым пальцами [3]. Измерение температуры проводили до начала упражнений и бега (в покое) и при после нагрузки (после бега и воздействия фиксированной физической нагрузки). Вначале тренировки испытуемые пробежали 500 м дистанции в легком темпе (7 км/ч).

Юноши и девушки выполняли 3 вида упражнений: упражнение 1: подъемы гантелей (юноши, весом 10 кг, девушки – 5 кг) с супинацией кисти. Упражнение выполнялось в 3 подхода по 10 повторений по следующей технике выполнения упражнения: ноги на ширине

плеч, руки с гантелями опущены вдоль корпуса. Локти плотно зафиксированы к корпусу. Сгибание рук в локтевом суставе. Когда предплечья находятся параллельно полу, кисть разворачиваются наружу, то есть кверху запястьями. Это движение называется супинацией. Запястья касаются плеч, но не прижимаются. В этой точке происходит фиксация на 2 секунды и руки медленно опускаются в исходное положение.

Упражнение 2: жим гантелей, для юношей весом 10 кг, а для девушек 5 кг в положении стоя с следующей техникой выполнения: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах на уровне плеч, ладони направлены наружу. Руки полностью выпрямляются над головой. В этой точке происходит фиксация на 2 секунды, затем руки медленно приходят в исходное положение. Упражнение так же выполняется в 3 подхода по 10 повторений.

Упражнение 3: разведение гантелей в наклоне. Вес для юношей -10 кг, для девушек – 5 кг. Техника третьего упражнения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Туловище наклонено к бедрам, спина при этом держится ровно и плечи не поднимаются. Угол наклона составляет 45-60 градусов относительно пола. Голова чуть приподнята вверх. Гантели развернуты так, что их ручки находятся параллельно стопам. Руки поднимаются до параллели с полом и фиксируются на 2 секунды, локти при этом направлены кверху, лопатки не сводятся. Затем руки медленно приходят в исходное положение.

Статистическая обработка полученных результатов проведена с помощью пакета прикладных программ «Статистика 10.0»

Результаты исследования и обсуждение

Температура кожи в покое в норме понижается по направлению сверху вниз. Наиболее высокой является температура кожи лба и груди. При легкой работе ощущение комфорта отмечается при кожной температуре в области лба 31 – 34°C, а кожи конечностей – не менее 27°C [3].

Проанализирован средний показатель кожной температуры, измеренной слева и справа в разных точках. В наших исследованиях температура в области плеча в покое у юношей составила $33,25 \pm 0,4^{\circ}\text{C}$, а при воздействии на юношей физической нагрузки повысилась на $0,78^{\circ}\text{C}$ и составила $34,03 \pm 0,4^{\circ}\text{C}$. Исходная кожная температура на плече у девушек в покое составила $32,59 \pm 0,28^{\circ}\text{C}$, а при воздействии нагрузки – $33,39 \pm 0,38^{\circ}\text{C}$, увеличившись на $0,8^{\circ}\text{C}$ (табл.1). Достоверных отличий в изменении кожной температуры после нагрузочных упражнений в области плеча по гендерному признаку не выявлено.

Средний показатель кожной температуры в области 4-го межреберья у юношей в покое составил $33,91 \pm 0,34^{\circ}\text{C}$, а после воздействия нагрузки – $34,66 \pm 0,37^{\circ}\text{C}$, увеличившись на $0,75^{\circ}\text{C}$. У девушек до нагрузки кожная температура в области 4-го межреберья была $34,58 \pm 0,26^{\circ}\text{C}$, при воздействии нагрузки – $35,38 \pm 0,49^{\circ}\text{C}$, увеличилась на $0,8^{\circ}\text{C}$. После физических нагрузок отличий по гендерному признаку так же не отмечено (табл.1).

Кожная температура в области кисти у юношей в покое была на уровне $28,64 \pm 0,29^{\circ}\text{C}$. При воздействии физической нагрузки она увеличилась на $0,79^{\circ}\text{C}$ до $29,43 \pm 0,36^{\circ}\text{C}$. При воздействии нагрузок у девушек кожная температура в этой точке увеличилась на $0,83^{\circ}\text{C}$ (с $29,77 \pm 0,27^{\circ}\text{C}$ до $30,6 \pm 0,31^{\circ}\text{C}$) (табл.1).

Кожная температура на лбу у юношей в покое составила $33,55 \pm 0,39^{\circ}\text{C}$. При воздействии нагрузки – $34,72 \pm 0,4^{\circ}\text{C}$, увеличение произошло на $1,17^{\circ}\text{C}$. У девушек этот показатель отмечен в покое на уровне $33,75 \pm 0,32^{\circ}\text{C}$, а после нагрузки – $34,9 \pm 0,35^{\circ}\text{C}$, увеличившись на $1,15^{\circ}\text{C}$ (см. таблицу).

Можно констатировать, что в покое максимальная температура у девушек наблюдается в области кожи 4-го межреберья. А при воздействии нагрузки, изменение показателей кожной температуры в области лба достоверно выше ($p < 0,05$), по сравнению с увеличением в других точках (плече, межреберье и кисти). Изменение показателей кожной температуры в области лба может служить критерием при дозировании нагрузок в первую очередь у нетренированных групп молодых людей, как юношей, так и девушек, что требует дальнейших детальных исследований.

Средний показатель кожной температуры ($^{\circ}\text{C}$) у юношей и девушек до и после нагрузок

Область измерения	Юноши	Девушки
Плечо (до)	$33,25 \pm 0,4$	$32,59 \pm 0,28$
Плечо (после)	$34,03 \pm 0,4$	$33,39 \pm 0,38$
4-е межреберье (до)	$33,91 \pm 0,34$	$34,58 \pm 0,26$
4-е межреберье (после)	$34,66 \pm 0,37$	$35,38 \pm 0,49$
Кисть (до)	$28,64 \pm 0,29$	$29,77 \pm 0,27$
Кисть (после)	$29,43 \pm 0,36$	$30,6 \pm 0,31$
Лоб (до)	$33,55 \pm 0,39$	$33,75 \pm 0,32$
Лоб (после)	$34,72 \pm 0,4$	$34,9 \pm 0,35$

Выводы

1. При воздействии фиксированной физической нагрузки подъем кожной температуры в области лба у юношей и девушек достоверно выше, чем в других точках: на кисти, в области 4-го межреберья и на плече.

2. В покое максимальная кожная температура у юношей и девушек наблюдается в области 4-го межреберья.

Библиографические ссылки

1. Акимов Е. Б. Кожная температура и лактатный порог во время мышечной работы у спортсменов (2011) /Е. Б.Акимов, В. Д. Сонькин. Режим доступа: <http://naukarus.com/kozhnaya-temperatura-i-laktatnyy-porog-vo-vremya-myshechnoy-raboty-u-sportsmenov>. Дата доступа: 12.01.2021

2. Болтрамеюк А.В. Кожная температура и некоторые соматометрические показатели у дошкольников с гармоничным физическим развитием и акселерацией, проживающих в областном центре Беларуси/ А.В. Болтрамеюк, Н.В. Пац // Сучасні теоретичні та практичні аспекти клінічної медицини: наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвячена 150-річчю з дня народження В. В. Вороніна. Одеса, 9-10 квітня 2020 року. Одеса: ОНМедУ, 2020. С.31.

3. Гурова А.И. Практикум по общей гигиене / А. И. Гурова, О. Е. Орлова М.: изд-во УДН 1991. С. 22-23.

4. Мониторинг кожной температуры тела человека и его применение в клинической практике // Международный журнал экспериментального образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.rae.ru/meo/?section=content&op=show_article&article_id=4220&lng=ru. Дата доступа: 12.01.2021.

5. Пац, Н.В. Кожная температура в зависимости от расовой принадлежности / Н.В. Пац, Е.А. Костяхин: Дерматовенерология и косметология Беларуси: настоящее и будущее: материалы VII Съезда дерматовенерологов Беларуси // Дерматовенерология. Косметология. 2016. № 2. С.153-155.

6. Пац, Н.В. Диагностический критерий адаптации к условиям окружающей среды женщин при различных физиологических состояниях, основанный на измерении кожной температуры / Н.В. Пац, Е.А. Костяхин, А.И. Наумов: V белорусско-польская конференция: Дерматология без границ: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием // Дерматовенерология. Косметология. 2017. Прил. С.156-158.

7. Пац Н.В. Показатели кожной температуры в разных точках и переключаемость внимания у девушек с пониженным индексом массы тела / Н.В. Пац, Е.А. Рыбак, П.С. Кречик //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. №2(18). С.47-54.

8. Суточная и недельная динамика кожной околоуставной температуры тела мужчин первого зрелого возраста при кариесе зубов/ А.С. Осипов, Н. Я. Прокопьев, А. М. Дуров, А. В. Шевцов //Тюменский медицинский журнал. 2018. Т. 20, № 1. С.13-22.

9. Daniel I. Temperature Monitoring and Perioperative Thermoregulation / I. Daniel, M.D. Sessler // *Anesthesiology*. 2008. № 109. P. 318–338.
10. Lenhardt R. Estimation of mean body temperature from mean skin and core temperature / R. Lenhardt, D.I. Sessler // *Anesthesiology*. 2006. № 105. P. 1117–1121.
11. Stoner H.B. Relationships between skin temperature and perfusion in the arm and leg / H.B. Stoner, P. Barker, G.S. Riding // *Clin. Physiology*. 1991. V. 11, № 1. P. 27-40.

References

1. Akimov E. B., Son'kin V. D. Kozhnaya temperatura i laktatnyj porog vo vremya myshechnoj raboty u sportsmenov (2011). Rezhim dostupa: <http://naukarus.com/kozhnaya-temperatura-i-laktatnyy-porog-vo-vremya-myshechnoy-raboty-u-sportsmenov>. Data dostupa: 12.01.2021
2. Boltrameyuk A.V. Kozhnaya temperatura i nekotorye somatometricheskie pokazateli u doshkol'nikov s garmonichnym fizicheskim razvitiem i akseleraciej, prozhivayushchih v oblastnom centre Belarusi/ A.V. Boltrameyuk, N.V. Pats // Suchasni teoretychni ta praktichni aspekti klinichnoi medicini: nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu, prisyachena 150-richchyu z dnya narodzhennya V. V. Voronina. Odesa, 9-10 kvitnya 2020 roku. Odessa: ONMedU, 2020. S.31.
3. Gurova A.I. Praktikum po obshchej gigiyene / A. I. Gurova, O. E. Orlova M.: izd-vo UDN 1991. S. 22-23.
4. Monitoring kozhnoj temperatury tela cheloveka i ego primenenie v klinicheskoy praktike // Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: http://www.rae.ru/meo/?section=content&op=show_article&article_id=4220&lng=ru. Data dostupa: 12.01.2021.
5. Pats, N.V. Kozhnaya temperatura v zavisimosti ot rasovoj prinadlezhnosti / N.V. Pats, E.A. Kostyagin: Dermatovenerologiya i kosmetologiya Belarusi: nastoyashchee i budushchee: materialy VII S"ezda dermatovenerologov Belarusi // Dermatovenerologiya. Kosmetologiya. 2016. № 2. S.153-155.
6. Pats, N.V. Diagnosticheskiy kriterij adaptacii k usloviyam okruzhayushchej sredy zhenshchin pri razlichnyh fiziologicheskikh sostoyaniyah, osnovannyj na izmerenii kozhnoj temperatury / N.V. Pats, E.A. Kostyagin, A.I. Naumov: V belorussko-pol'skaya konferenciya: Dermatologiya bez granic : sbornik materialov Respublikanskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem // Dermatovenerologiya. Kosmetologiya. , 2017. Pril. S.156-158.
7. Pats N.V. Pokazateli kozhnoj temperatury v raznyh tochkah i pereklyuchaemost' vnimaniya u devushek s ponizhennym indeksom massy tela / N.V. Pats, E.A. Rybak, P.S. Krechik // *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*. 2020. №2(18). S.47-54.
8. Sutochnaya i nedel'naya dinamika kozhnoj okolosustavnoj temperatury tela muzhchin pervogo zrelogo vozrasta pri kariесе zubov/ A.S.Osipov, N. YA.Prokop'ev, A. M.Durov, A. V. SHEvcov // *Tyumenskij medicinskij zhurnal*. 2018. T. 20, № 1. S.13-22.
9. Daniel I. Temperature Monitoring and Perioperative Thermoregulation / I. Daniel, M.D. Sessler // *Anesthesiology*. –2008. –№109. –P.318–338.
10. Lenhardt R. Estimation of mean body temperature from mean skin and core temperature / R. Lenhardt, D.I. Sessler // *Anesthesiology*. –2006. № 105. P. 1117–1121.
11. Stoner H.B. Relationships between skin temperature and perfusion in the arm and leg/ H.B. Stoner, P. Barker, G.S. Riding // *Clin. Physiology*. 1991. V. 11, № 1. P. 27-40.

© Пац Н. В., Гордилковский Г. Д., 2021

УДК 316.622:316.362.3]:[613.2+796]-053.6/-053.71

САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЬЯХ, В ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

Н. В. Пац, Д. А. Редькин

Гродненский государственный медицинский университет

Беларусь, Гродно, Горького, 80

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Аннотация. Изучено отношение подростков и молодежи, воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси, к занятиям физической культурой и спортом, проведен анализ их питания. 34% подростков и молодежи из полных семей ежедневно занимаются физкультурой и спортом, а воспитывающиеся в неполных семьях, только 14% обследованных. Спортивные секции посещают 64,55% лиц в полных семьях, а в неполных – только 19%. Калорийность суточного рациона за счет потребления мяса и сыра преобладает у лиц, воспитывающихся в полных семьях и составила 466 ккал, 122 ккал, соответственно, что достоверно выше, чем у лиц из неполных семей. Потребление рыбы, яиц, творога, молока и хлебобулочных изделий в обеих группах снижено. Как в полных и неполных семьях молодежь имеет пристрастие к употреблению в пищу фаст-фуда с преобладанием в рационе картофельных чипсов.

Ключевые слова: подростки, молодежь, полные и неполные семьи, физическая культура питания, суточный рацион, калорийность.

SELF-PRESERVATION BEHAVIOR OF ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE BROUGHT UP IN FULL AND INCOMPLETE FAMILIES, IN TERMS OF PHYSICAL EDUCATION AND NUTRITION.

N. V. Pats, D. A. Redkin

Grodno State Medical University

80, Gorky, Grodno, Belarus

E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Annotation. The article examines the attitude of teenagers and young people raised in full and incomplete families living in Belarus to physical culture and sports, and analyzes their nutrition. 34% of teenagers and young people from full-fledged families are engaged in physical education and sports daily, and those brought up in single-parent families, only 14% of the surveyed. Sports clubs are attended by 64.55% of people in full – fledged families, and in incomplete families-only 19%. The caloric content of the daily diet due to the consumption of meat and cheese prevails in persons raised in full families and amounted to 466 kcal, 122 kcal, respectively, which is significantly higher than for people from single-parent families. The consumption of fish, eggs, cottage cheese, milk and bakery products in both groups is reduced. As in full and incomplete families, young people have a predilection for eating fast food with a predominance in the diet of potato chips.

Keywords: adolescents, youth, full and incomplete families, physical culture, nutrition, daily diet, calorie content.

Введение

В предыдущих наших исследованиях получены данные, что количество подростков и молодых людей, стоящих на диспансерном учете по поводу хронических заболеваний, выше среди лиц из неполных семей. Количество курящих подростков и молодых людей из неполных семей в два раза выше, чем из полных семей. Приобщение к спиртным напиткам более раннее у лиц из неполных семей. Количество подростков, употребляющих алкогольные напитки с частотой 1-3 раза в месяц преобладает среди лиц из неполных семей. В обеих группах семей выделена одинаковая подгруппа, употребляющая спиртные напитки с частотой 1-3 раза в неделю. У молодежи и подростков из неполных семей преобладает средний уровень переключаемости внимания, в то время как у подростков и молодых людей из полных семей – высокий. Для лиц из неполных семей характерна более низкая умственная работоспособность и более высокая степень утомления по сравнению с подростками и молодежью из полных семей [1].

Большинство студентов, проживающих в Беларуси и России, старается питаться рационально. Основными критериями выбора новых видов продуктов питания студентами Беларуси и России является то, что эти продукты выполнены из натурального сырья, обладают низкой калорийностью, но при этом насыщают энергией на долгое время и содержат антиоксиданты, пищевые волокна, полиненасыщенные жирные кислоты, растительные и животные белки, микроэлементы [2].

Целью настоящей работы является изучение отношения подростков и молодежи, воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси, к занятиям физической культурой и спортом, анализ их питания.

Материалы и методы

Объект исследования – две группы подростков и молодежи (48), воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси, учащиеся колледжа техники, технологий и дизайна. Возраст обследованных от 15 до 20 лет.

Использован анкетный метод. Предложена анкета с серией из 22 вопросов по изучению отношения подростков и молодежи к самосохранительному поведению и здоровьесбережению.

Проведен сравнительный анализ отношения подростков и молодежи, воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси, к занятиям физической культурой и спортом, а также оценена калорийность суточного рациона обследуемых лиц по основным пищевым продуктам, наличие в рационе обеих наблюдаемых групп фаст-фуда и синтетических витаминов.

Статистическая обработка полученных данных проведена с помощью пакета прикладных программ «Статистика10».

Результаты и обсуждение

Изучена частота занятий спортом и физической культурой подростков и молодежи, воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси.

34% подростков и молодежи из полных семей ежедневно занимаются физкультурой и спортом, а воспитывающиеся в неполных семьях, только 14% обследованных.

Большинство из обеих групп занимаются регулярно по 2-3 раза в неделю. Достоверной разницы между лицами из обеих сравниваемых групп по их посещению физкультурных секций с целью похудения и вообще не занимающихся физкультурой не получено (рис.1).

Однако, при анализе посещаемости секций среди подростков и молодежи из полных и неполных семей выявлены достоверные различия ($p < 0,05$), так из полных семей спортивные секции посещают 64,55% лиц, а в неполных только 19% (рис. 2)

Из полных семей 46% лиц, из неполных – 31% из числа обследованных посещают оздоровительные центры.

Произведен расчет калорийности суточного рациона обследуемых лиц по потреблению основных пищевых продуктов.

Калорийность суточного рациона за счет потребления мяса преобладает у лиц, воспитывающихся в полных семьях и составила 466 ккал (рис. 3).



Рисунок 1. – Частота занятий спортом и физической культурой среди подростков и молодежи из полных и неполных семей

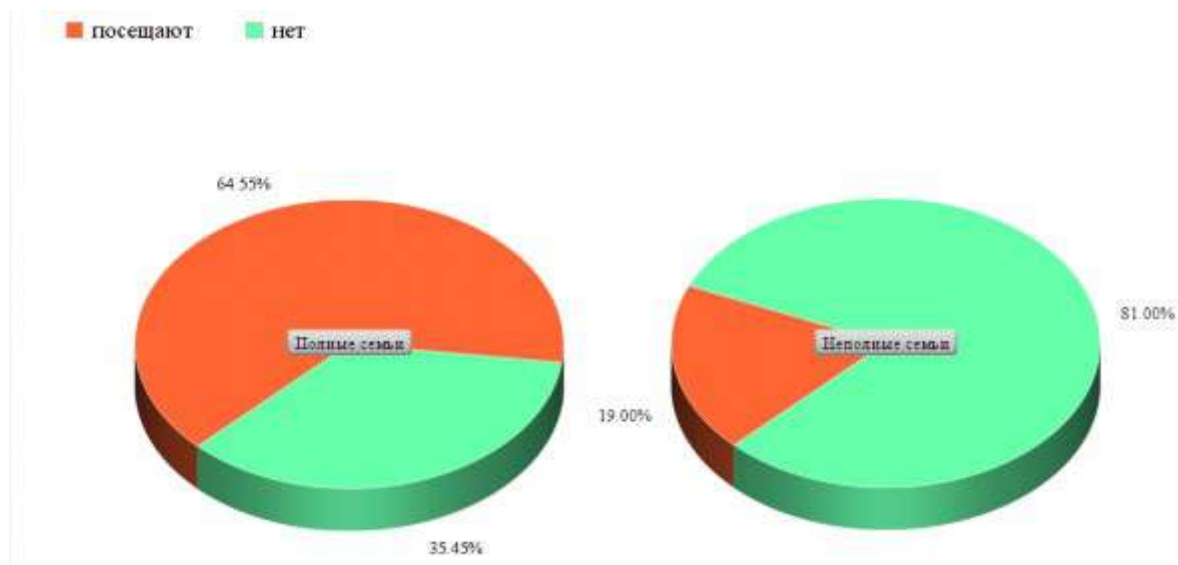


Рисунок 2. – Посещаемость секций среди подростков и молодежи из полных и неполных семей

Калорийность суточного рациона за счет потребления сыра так же преобладает у лиц, воспитывающихся в полных семьях и составила 122 ккал (рис. 4).

Обследуемые лица из обеих групп в питании редко используют яйца. Калорийность суточного рациона за счет потребления яиц составила лишь 69 ккал у подростков и молодежи из полных семей и 49 ккал – из неполных (рис. 5)

Полученные результаты показали, что подростки и молодежь как из полных, так и из неполных семей редко употребляют рыбу. За счет рыбы в суточном рационе покрывается (40

ккал и 49 ккал, соответственно), Достоверных отличий в потреблении рыбы подростками и молодежью из обеих сравниваемых групп не получено

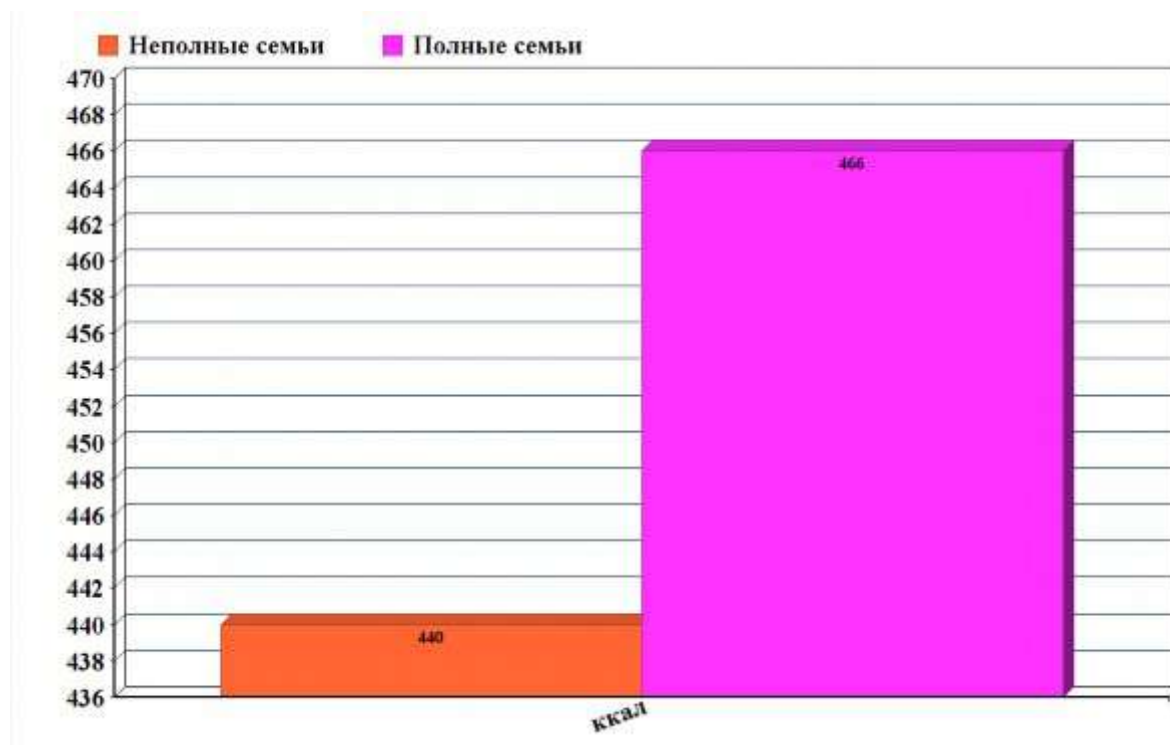


Рисунок 3. – Калорийность суточного рациона подростков и молодежи из полных и неполных семей за счет потребления мяса

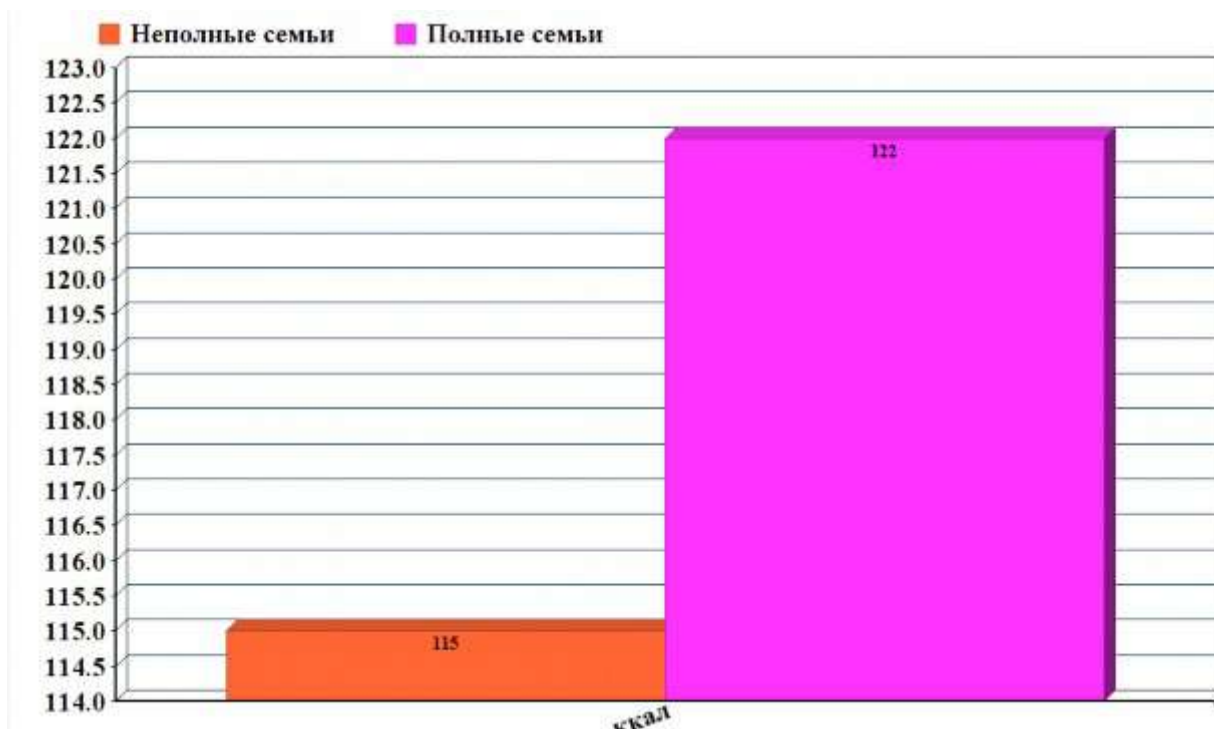


Рисунок 4. – Калорийность суточного рациона подростков и молодежи из полных и неполных семей за счет потребления сыра

Очень малое количество калорий, приходящихся на творог в суточном рационе, связано с тем, что подростки и молодежь как из полных, так и из неполных семей редко употребляют его в пищу. Суточная калорийность за счет творога составила 28 ккал и 37 ккал, соответственно, лицами из неполных и полных семей.

Суточная калорийность за счет молока составила 35 ккал у лиц из неполных семей и 68 ккал у лиц, воспитывающихся в полных семьях

Изучено наличие в рационе обеих наблюдаемых групп фаст-фуда и синтетических витаминов.

Как в полных и неполных семьях молодежь имеет пристрастие к употреблению в пищу фаст-фуда (рис.6). Преимущественно в их рационе присутствуют картофельные чипсы, и объяснить это можно пищевыми традициями населения Беларуси и наличием отечественных производств данной продукции.

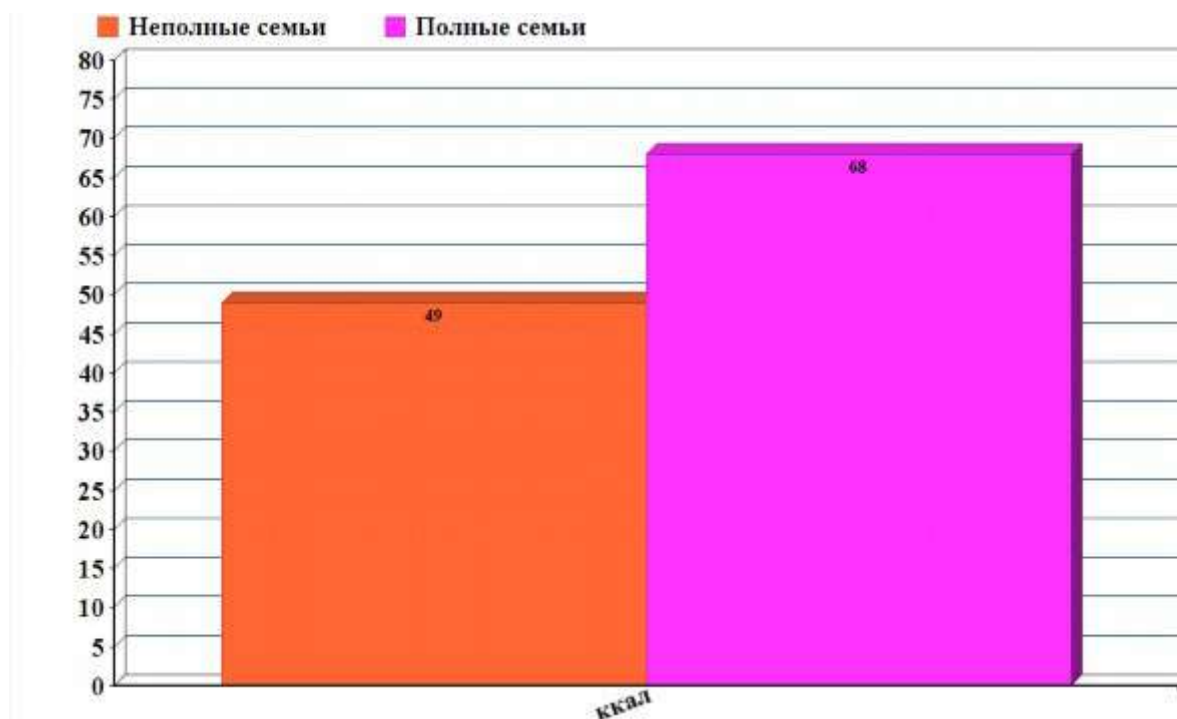


Рисунок 5. – Калорийность суточного рациона подростков и молодежи из полных и неполных семей за счет потребления яиц

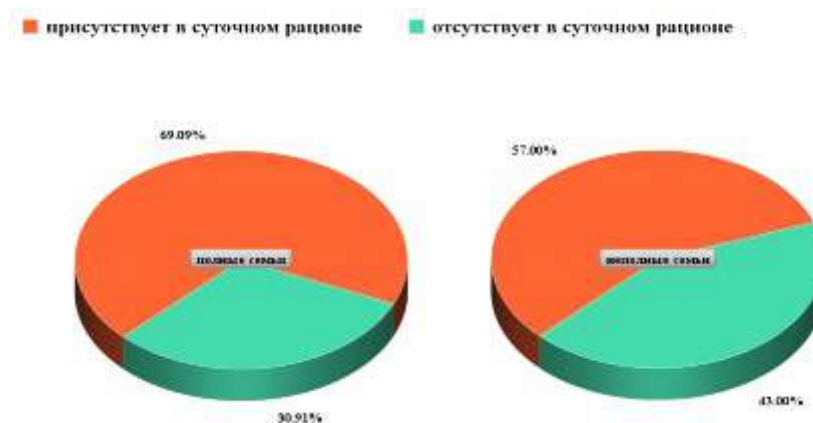


Рисунок 6. – Присутствие фаст-фуда в суточном рационе среди подростков и молодежи из полных и неполных семей

Калорийность суточного рациона подростков и молодежи из полных и неполных семей за счет потребления хлебобулочных изделий составила 210 и 148 ккал, соответственно (рис.7).

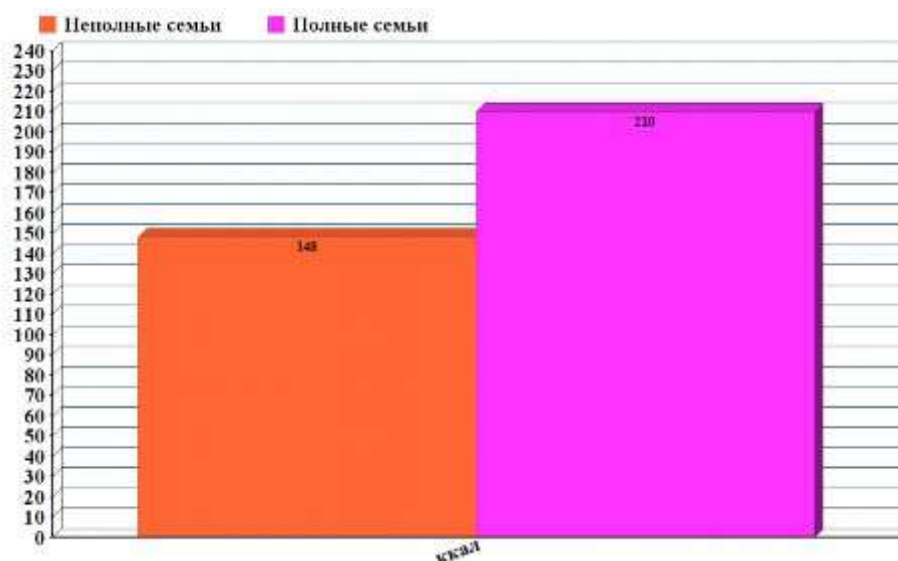


Рисунок 7. – Калорийность суточного рациона подростков и молодежи из полных и неполных семей за счет потребления хлебобулочных изделий

Исходя из низкого количества потребления хлебобулочных изделий подростками и молодежью, можно предполагать, что энергетическую составляющую рациона молодежь покрывает за счет фаст-фуда.

Периодичность потребления фруктов подростками и молодежью из полных и неполных семей показала, что подростки из полных семей чаще потребляют фрукты. Так, в своих ответах 52% респондентов из неполных семей указали, что употребляют в пищу реже, чем 2-3 раз в неделю фрукты, в сравнении с группой лиц, воспитывающихся в полных семьях, указавшей на отсутствие фруктов в рационе реже 2-3 раз в неделю в 16% случаев (рис.8).

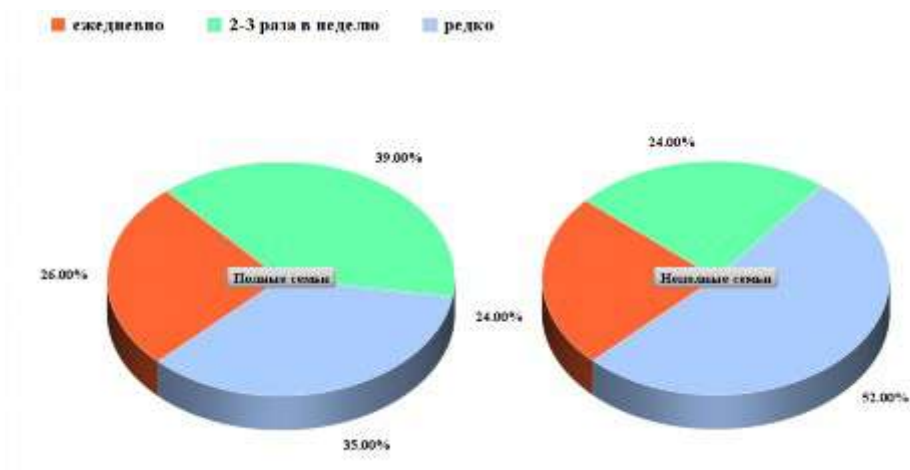


Рисунок 8. –Периодичность потребления фруктов подростками и молодежью из полных и неполных семей

Однако, покрытие витаминной потребности осуществляется подростками и молодежью синтетическими витаминами. Но в обследуемых группах лиц из полных и неполных семей потребление синтетических витаминов среди подростков и молодежи достоверно не отличается (рис. 6)

Выводы

1.34% подростков и молодежи из полных семей ежедневно занимаются физкультурой и спортом, а воспитывающиеся в неполных семьях, только 14% обследованных. 2.Спортивные секции посещают 64,55% лиц в полных семьях, а в неполных – только 19%. 3.Калорийность суточного рациона за счет потребления мяса и сыра преобладает у лиц, воспитывающихся в полных семьях и составила 466 ккал, 122 ккал, соответственно, что достоверно выше, чем у лиц из неполных семей.

4.Потребление рыбы, яиц, творога, молока и хлебобулочных изделий в обеих группах снижено.

5.Как в полных и неполных семьях молодежь имеет пристрастие к употреблению в пищу фаст-фуда с преобладанием в рационе картофельных чипсов.

Библиографические ссылки

Пац, Н.В. Некоторые аспекты медико-социального портрета подростков и молодежи из неполных семей / Н.В. Пац,Д.А. Редькин,О.В. Пац // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 1 (17). С.60-75.

Вилисейчик, А.А. Новые пищевые продукты в рационе питания студенческой молодежи России и Беларуси / А.А. Вилисейчик, Н.В. Пац,Е.А. Бакать // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культуры: сборник научных статей молодых ученых. Челябинск, 2020. С.44-48.

References

Pats, N.V. Nekotorye aspekty mediko-social'nogo portreta podroستkov i molodezhi iz nepolnyh semei / N.V. Pats,D.A. Red'kin,O.V. Pats// Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta. 2020. № 1 (17). S.60-75.

Viliseichik, A.A. Novye pishevye produkty v racione pitaniya studencheskoi molodezhi Rossii i Belarusi / A.A. Viliseichik, N.V. Pats,E.A. Bakat' // Fiziologicheskoe soprovozhdenie trenirovochnogo processa i zanjatii fizicheskoi kul'tury: sbornik nauchnyh statei molodyh uchenyh. CHeljabinsk, 2020. S.44-48.

© Пац Н. В., Редькин Д. А., 2021

УДК 796.323.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т. Н. Поборончук, О. Д. Сергушова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: poboronchuk_tn@sibsau.ru

Данная статья посвящена такому аспекту физической культуры как психологические аспекты физической культуры. Приведены основные обоснования важности спортивной психологии в становлении здорового образа жизни обучающихся.

Ключевые слова: спорт, спортивная психология, психология физической культуры, здоровый образ жизни.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE

T. N. Poboronchuk, O. D. Sergushova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: poboronchuk_tn@sibsau.ru

This article is devoted to such an aspect of physical culture as psychological and pedagogical aspects of physical education. A brief main substantiations of importance sport psychology in establishment healthy lifestyle of students.

Keywords: sport, sport psychology, psychology of physical culture, healthy lifestyle.

Психология спорта в настоящее время – это, в основном психология, которая позволяет людям при занятии спортом получить способность прогнозировать и решать вопросы и проблемы, которые могут возникнуть перед ними в процессе развития и становления. Неотъемлемая часть образовательного процесса состоит из двух очень важных составляющих. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Все эти составляющие играют ведущую роль для дальнейшей профессиональной подготовки специалистов своего дела. Психологическая подготовка специалистов в области физкультуры и спорта зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья граждан, социальной значимости спорта и более высокого уровня достижений [1].

В первую очередь спортивная психология была сосредоточена только на прикладных задачах, сначала только на психологической помощи людям занимающимся спортом, а уже позднее и поддержке их физических способностей. Тема спортивной психологии является актуальной и вызывает интерес специалистов во многих странах. Совершенствование психологической науки и ее согласованность со спортивной практикой говорит нам о том, что без активного участия специалистов в сфере спорта не возможен полноценный процесс формирования и воспитания личности спортсменов. Для того чтобы эффективно способствовать получению высоких результатов, людям занимающимся спортом необходимо иметь взаимодействие как с тренером, так и с психологом. Именно система «тренер-спортсмен-психолог» будет наиболее эффективной.

Спорт помогает понять, кто на самом деле первый, а кто еще не дошел до этого уровня. Спортсмены соревнуются не только сами с собой, но и с другими.

В спортивной жизни есть два пути, либо ты становишься первым и выигрываешь, либо ты проигрываешь и доказываешь, что еще не достиг определенных результатов. Спортсмены должны осознавать эти два направления и понимать, что при определенных усилиях боль неудач может перейти в радость побед. Жизнь, связанная со спортом, является определяющим фактором, который влияет на психологию человека [1].

Благодаря физическим усилиям у людей появляется мотивация, которая является высочайшей категорией помогающей переносить нагрузки от физической и умственной деятельности. Соревнования были созданы для того, чтобы люди хотели побеждать, строить свои жизненные пути и перспективы такие как личностные, материальные и образовательные. Психология физической культуры и спорта – это раздел психологической науки, изучающий закономерности психологической деятельности и развития в спорте и в конкретных условиях [2].

Психология физической культуры и спорта включает в себя два раздела:

- 1) психология физического воспитания;
- 2) психология спорта.

Предметом психологии физического воспитания являются преподаватели физической культуры, психологические особенности обучающихся, а также их педагогический процесс обучения и воспитания. Предметом психологии спорта являются личностные и прикладные характеристики спортсменов, тренеров, их взаимоотношения, психологическое обеспечение физической активности.

Задачи психологии спорта:

- а) психологические фундаментальные исследования по формированию личности в физической деятельности;
- б) формирование особых черт личности (например: смелость в спортивных соревнованиях);
- с) изучение личностных качеств спортсменов не только начинающих, но и высшего класса.

Деятельность спортсменов в экстремальных, стрессовых тренировочных и соревновательных условиях очень сложна. Для того чтобы понять ее необходимо очень хорошо владеть психологией спорта [3; 4].

Также, важной качественной характеристикой уровня развития сил и способностей спортсмена – это культура здоровья его личности. Только при развитии социальной деятельности возможно увеличение и улучшение уровня совершенствования во всех сферах жизни спортсмена. Но, в то же время, возникает желание не только развивать определенный вид деятельности в себе, но и пытаться его осуществить. Именно это и является основным направлением в развитии современной конкурентоспособной культуры личности. Для того чтобы поддерживать, укреплять и развивать здоровье необходимо воспитывать обучающихся определенным ценностным ориентациям. Самой высшей ценностью является здоровье человека. Важнейшее культурное приобретение человечества – это отношение к своему здоровью, которое является осознанным. Приобретение знаний, умений и навыков, развитие здоровой мотивации и спортивного образа жизни ведет к совершенствованию культуры оздоровления обучающихся. Для того чтобы эта проблема была решена необходимо тщательно прорабатывать индивидуальные и коллективные программы по улучшению здоровья обучающихся. Эти программы должны быть выработаны с учетом психофизического развития и личностных особенностей.

Для реализации таких программ необходимо соблюдать определенные правила:

- 1) необходимо чтобы здоровый образ жизни стал нормой для обучающихся;
- 2) требуется повышать уровень образования и информированности обучающихся в области физкультурно-оздоровительных технологий;
- 3) необходимо иметь равные возможности для физического воспитания обучающихся;

4) формировать здоровый образ жизни у обучающихся.

Во всех высших учебных заведениях молодежь осваивает курсы физической подготовки. Именно это оказывает большое значение на их интеллектуальную, эмоциональную, волевую и мировоззренческую среду. Это связано с тем, что современное мышление личности о физической культуре связано не только с развитием качества занятий спортом. Так же оно связано с познанием человека, его мотивацией и перспективами в области физического воспитания и физической активности.

Предложенные меры должны привести к формированию здоровой культуры среди студентов.

Библиографические ссылки

1. Губанов Э.В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта : Наука-2020 №6 (42) 2020 УДК 795.819. с.86-89
2. Вайнштейн Л. А. Общая психология : учебное пособие / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. Минск : Тесей, 2005. 368 с.
3. Проблема критериев становления будущего специалиста как субъекта культуры здоровья / И. Ф. Исаев, Е. И. Ерошенкова, И. Г. Комарова, Е. Н. Кролевецкая // Современные проблемы науки и образования. 2011. № 6. С. 181
4. Ульянов Д. А. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. с. 40-41.

References

1. Gubanov E.V. Psichologo-pedagogicheskie aspekty fizicheskoy kultury I sporta : Nauka-2020 №6 (42) 2020 UDK 795.819. с.86-89
2. Vainshtein L.A. Obshchaya psichologiya : uchebnoe posobie / L.A. Vainshtein, V.A. Polikarpov, I.A. Furmanov/ Minsk : Tesei, 2005/ 368 s.
3. Problema kriteriev stanovleniya budushchego specialist kak subekta kultury zdorovya / I.F. Isaev, E.I Eroshenkova, I.G. Komarova, E.N. Krolevetskaya // Sovremennye problemi nauki I obrazovaniya. 2011. №6/ s.181
4. Ulyanov D.A. Vliyanie fizkulturno-ozdorovitelnoq deyatel'nosty na formirovanie u studntov potrebnosti v zdorrovom obraze zhizni / D.A. Ulyanov, T.G. Kovalenko, A.P. Shklyarenko // Teoriya I praktika fizicheskoy kultury. 2013. №6. s.40-41.

© Поборончук Т. Н., Сергушова О. Д., 2021

УДК 378.172

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

С. В. Радаева¹, В. С. Сосуновский²

Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36

¹E-mail: svetlanaradaeva70@mail.ru

²E-mail: vadim14sergeevich@gmail.com

Рассмотрено отношение студентов ТГУ отделения специальной медицинской группы к занятиям физическими упражнениями в условиях дистанционного режима обучения с использованием современных информационных и коммуникативных технологий в учебном процессе по дисциплине физическая культура: что способствует положительной мотивации к обучению, развитию навыков самоконтроля, адекватной оценки достижений и других социально и личностно значимых качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, специальная медицинская группа, дистанционный режим обучения, современные информационные и коммуникативные технологии.

THE USE OF MODERN INFORMATION AND COMMUNICATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS DURING DISTANCE LEARNING

S. V. Radaeva¹, V. S. Sosunovsky²

National research Tomsk State University
36, Lenin Av., Tomsk, 634050, Russian Federation

¹E-mail: svetlanaradaeva70@mail.ru

²E-mail: vadim14sergeevich@gmail.com

The attitude of students of TSU department of a special medical group to physical exercises in a distance learning mode using modern information and communication technologies in the educational process in the discipline of physical culture is considered: which contributes to positive motivation for learning, the development of self-control skills, an adequate assessment of achievements and other social and personally significant qualities.

Keywords: physical education, students, special medical team, distance learning mode, modern information and communicative technologies.

Актуальность: Дистанционное обучение с использованием современных информационных и коммуникативных технологий повлекло за собой создание новой образовательной среды, которая в рамках обучения предоставляла возможность обучающимся самостоятельно овладевать знаниями в условиях постоянно обновляющейся информации. Современные цифровые технологии дают возможность применять разнообразные современные традиционные формы обучения, трансформируя их в более прогрессивные, увеличивая их эффективность.

Дистанционное обучение интерпретирует все существующие методы обучения, в новых форматах, придавая учебному процессу качественно новый уровень. Конечно, в данном виде обучения превалирует самостоятельная работа учащихся, предусматривается большое коли-

чество заданий, направленных на индивидуальную работу, возможность проведения консультаций. Понятие «дистанционное образование» имеет множество определений, которые можно найти на сайте Евразийской Ассоциации дистанционного Образования (ЕАДО) – <http://www.eado.ru>». Все они демонстрируют вариативность определений данного понятия. Хотелось бы отметить, что транспортная основа цифровых технологий выступает ключевым звеном системы дистанционного образования в целом [1].

Международные информационные сети, доступ к ним, обмен управленческой информацией внутри системы, обратная связь между участниками учебного процесса, открытый доступ к учебным электронным ресурсам – всё это необходимо для реализации качественно-новых образовательных процессов. Для обеспечения обратной связи участников образовательного процесса, распространения учебных ресурсов и материалов применяется электронная почта, выступающая как эффективная технология с точки зрения экономических и технологических подходов.

Стремительное развитие технического прогресса, постоянный рост объемов информации, модернизация и усложнение учебных и трудовых процессов и как следствие острая необходимость в получении качественного образования на всех уровнях. Данные факторы являются неотъемлемой частью современного мира. Так 2020 год изменил практически всю систему образования во всем мире, связанный с пандемией COVID-19. Не обошло стороной и дисциплину по «Физической культуре и спорту». В сложившейся ситуации проведение учебных занятий по физической культуре и спорту, спортивных тренировок для студентов в вузе стало очень непростой задачей для всего тренерско-преподавательского состава. С учетом новых требований в условиях коронавирусной инфекции система обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» пережила ряд существенных изменений. Она включает разнообразные варианты заданий, которые в комплексе позволяют поддерживать должный уровень физического, функционального состояния студента, имеют оздоровительную направленность, позволяют добиться осознанного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой на основе тщательного самоанализа [2, 3]. Это и послужило выбором темы нашего исследования.

Цель исследования: провести анализ современных технологий в учебном процессе по дисциплине физической культуре в период дистанционного обучения.

Основное содержание работы: в нашем исследовании мы использовали метод анкетного опроса студентов отделения СМГ в возрасте 18-20 лет, при этом среди опрошенных соотношение девушек составило 64,7% и юношей 35,3%. В анонимном анкетировании приняли участие 768 студентов данного отделения 1-3 курсов обучения факультетов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического профиля. Респондентам было предложено внимательно ознакомиться с каждым вопросом и указать тот вариант ответа, наиболее соответствующий их мнению. Некоторые вопросы предлагались респондентам в закрытой форме, т. е. выбрать один или несколько вариантов ответа. В случае, если предложенные варианты ответа не устраивали респондентов, им предлагалась открытая форма анкеты, предполагающая указать собственный вариант ответа

Виртуальная школа представляет собой образовательное учреждение, в котором процесс передачи знаний осуществляются с помощью интернет-технологий. Учебные материалы представляются в электронном виде и выкладываются на веб-сайте. Среди средств дистанционного обучения лидерами по популярности являются: YouTube; GoogleDocs; Skype; Prezi; Moodle; Slideshare; Gloster; Dropbox. Наиболее распространенной в России является система дистанционного обучения Moodle. Moodle поддерживает почти 80 языков и используется более чем в 30 тыс. учебных заведениях по всему миру. Для того, чтобы обучающиеся смогли воспользоваться дистанционным курсом им необходимо пройти авторизацию (записаться на курс). Ознакомившись с материалами, обучающийся планомерно изучает материалы курса, выполняет задания, которые в некоторых случаях, автоматически проверяются системой, с выставлением оценки или баллов. В ТГУ разработана и используется на практике система СДО «MOODLE». Как показывают полученные результаты рис.1 видно, что студентов СМГ

система проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в системе СДО «MOODLE» на 68% устраивает и отмечен ответ «Да». «Затрудняются ответить» на поставленный вопрос 20% опрошенных и только 12 % данная система проведения занятий физическими упражнениями не устраивает.

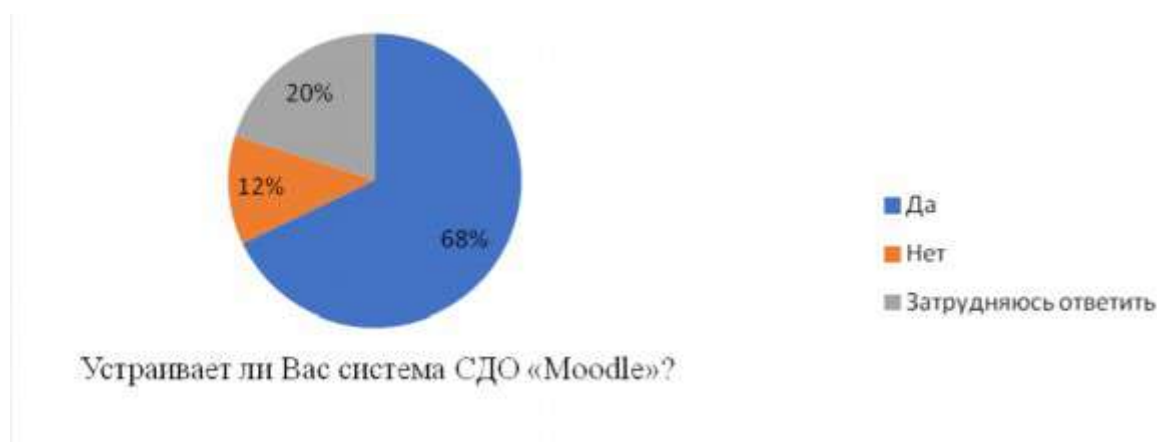


Рис.1 – Отношение студентов к системе СДО «Moodle»

Преподаватели могут также осуществлять полный контроль за активностью обучающихся и общаться с ними по электронной почте, в форуме или при помощи иных технических средств связи. Промежуточная аттестация обучающихся обычно осуществляется в форме зачета или экзамена (возможен вариант очной или заочной проверки знаний). В системе дистанционного обучения существует синхронный и асинхронный способ передачи знаний от преподавателя к студенту. Особенностью синхронного дистанционного обучения является возможность получения студентом знаний в онлайн режиме, когда преподаватель и обучающийся общаются напрямую, используя интернет в качестве средства связи (на помощь приходят такие системы, как IRC, web-чат, сетевые онлайн-приложения и т. д.). На следующий вопрос нашего анкетного опроса Рис.2 «Хотелось бы вам получать обратную связь от преподавателя» респонденты расставили свои ответы следующим образом. Большинство ответов в 41% отмечен такой вариант, как «Да, иногда мне нужна консультация специалиста». Следующую позицию ответов 39% составила вариант «Нет, не хочу» и «Да, на каждое задание» 20% студентам. Преимуществами дистанционного обучения является его мобильность, возможность интерактивного общения между участниками образовательного процесса.

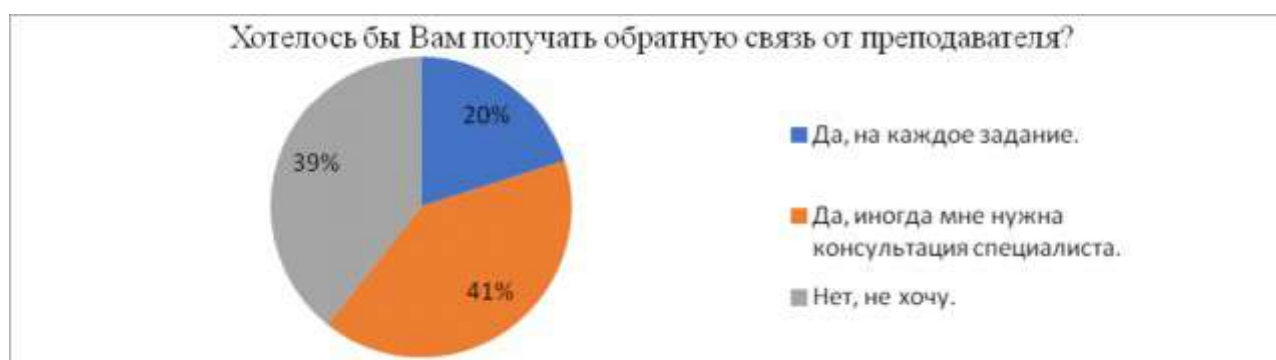


Рис.2 – Отношение студентов к получению от преподавателя организационно-методических указаний по выполнению физических упражнений

Сам процесс обучения становится более разнообразным, наглядным, информативным, комплексным, творческим. Дистанционное обучение можно характеризовать как гибкость, повышенная интерактивность, модульность, экономическая эффективность, новая функцио-

нальная роль учителя, специализированный специфический контроль качества образования, использование специализированных цифровых информационных технологий как средств обучения.

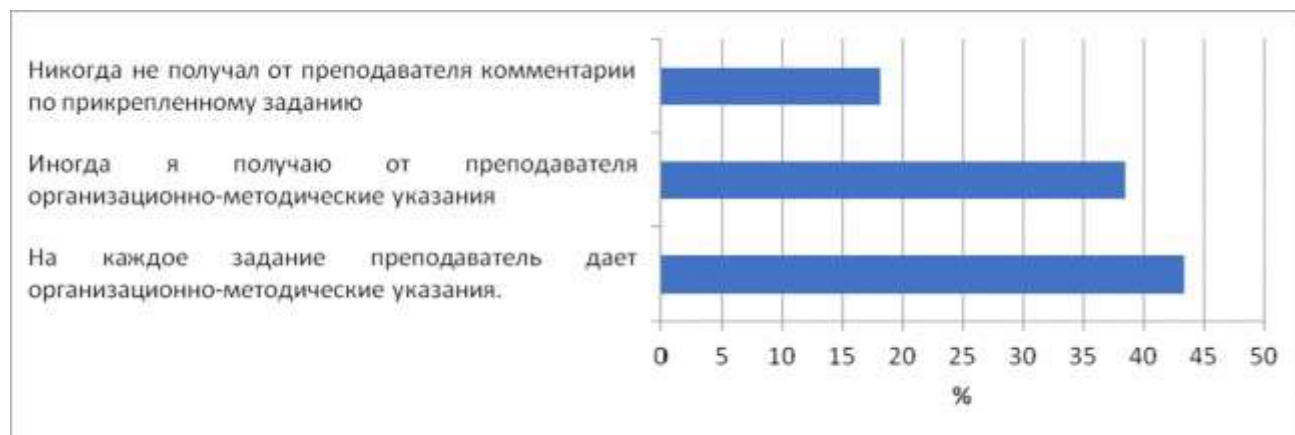


Рис.3 – Процентное соотношение опрошенных студентов о получении от преподавателя организационно-методических указаний по выполнению физических упражнений

Основными инструментами для организации взаимодействия педагогов и обучающихся в дистанционном режиме являются персональные компьютеры, планшеты, мобильные телефоны с выходом в интернет. На вопрос «Как часто вы получаете обратную связь от преподавателя по физическому воспитанию?» было зафиксировано, что «На каждое занятие преподаватель дает организационно-методические указания» и составляет 43%. Это может характеризовать сложность для преподавателя с оцениванием выполняемых заданий и необходимость проверять и контролировать каждого индивидуально, а не в течение группового очного занятия. Так, следующий вариант ответа на поставленный вопрос «Иногда я получаю от преподавателя организационно-методические указания» набрал 38% у студентов СМГ. И «Никогда не получал комментариев по прикрепленному заданию» отметили 18% респондентов.

Кроме того, преподаватели вузов столкнулись с отсутствием руководств и трудностями в организационных вопросах. Кто-то проводит занятия в Skype, кто-то – в Zoom, кто-то только отправляет задания в WhatsApp. Некоторые преподаватели записывают лекции на веб-камеру и отправляют студентам. Но, качество таких материалов очень низкое, и воспринимать их довольно тяжело.

В отличие от традиционного обучения, при дистанционном обучении велика вероятность невыполнения студентами поставленных задач, которые не всегда возможно проследить, сюда также относится соблюдение техники безопасности, через видеотчет за данным критерием уследить практически невозможно. Из результатов Рис. 4 можно отметить почему студенты СМГ хотели бы получать обратную связь от преподавателя, потому что 40% из них «Не уверены, что выполняют задания правильно» и 79% «Хотят, чтобы их деятельность шла им во благо». С техническими проблемами сталкиваются как студенты, так и преподаватели физической культуры, пожалуй, это самая актуальная проблема всего процесса перехода на дистанционное образование. Но, в отличие от других дисциплин в выполнении заданий по физической культуре она более остра. При выполнении упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно, передвигаться в рамках обзора камеры и др.

Заключение: наиболее распространенной в России является система дистанционного обучения Moodle, который поддерживает почти 80 языков и используется более чем в 30 тыс. учебных заведениях по всему миру. В ТГУ система проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в системе СДО «MOODLE» показывает, что студентов отделения СМГ устраивает на 68%. Обратную связь от преподавателя хотят получать 41% респондентов.

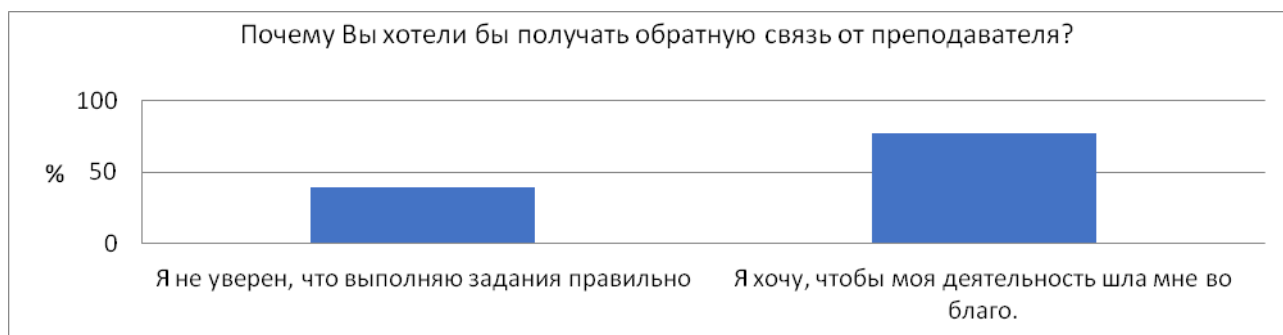


Рис.4 – Отношение студентов к получению обратной связи от преподавателя

Таким образом, исходя из выше изложенного, можно сказать, что применение дистанционного обучения непосредственно в рамках физической культуры как дисциплины в вузах достаточно целесообразно. Это особая форма представления содержания учебного курса, основанная на использовании современных информационных технологий, являющаяся основным элементом обучения. Но, стоит уточнить, что дистанционный формат физической культуры востребован только теми студентами, которые занимаются физической культурой систематически, вовлечены в физкультурно-спортивную деятельность посредством участия в улучшении своего физического состояния.

Библиографические ссылки

1. Коваль Л.Н., Журавлёва Ю.И., Катренко М.В. и др. Физическая активность на фоне пандемии // Синтез науки и современности в решении глобальных проблем современности. Уфа, 2020 С. 159-163.
2. Радаева С.В. Оценка мотивационных предпочтений студентов специальной медицинской группы / С.В. Радаева, В.С. Сосуновский, Т.Л. Горбунова, Г.И. Головкин, Т.В. Галайчук // Физическая культура, здравоохранение и образование. Материалы XIV Междунар. научно-практической конф., посвященной памяти В.С. Пирусского. Томск, 19 ноября 2020 г. С. 214-221.
3. Сосуновский В.С. Влияние спорта на процесс формирования ценностных ориентаций студенческой молодежи / В.С. Сосуновский, А.И. Загrevская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2013. № 33. С. 66-67.

References

1. Koval' L.N., Zhuravljova Ju.I., Katrenko M.V. i dr. Fizicheskaja aktivnost' na fone pandemii // Sintez nauki i sovremennosti v reshenii global'nyh problem sovremennosti. Ufa, 2020 S. 159-163.
2. Radaeva S.V. Ocenka motivacionnyh predpochtenij studentov special'noj medicinskoj gruppy / S.V. Radaeva, V.S. Sosunovskij, T.L. Gorbunova, G.I. Golovko, T.V. Galajchuk // Fizicheskaja kul'tura, zdravooohranenie i obrazovanie. Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj pamjati V.S. Pirusskogo. Tomsk, 19 nojabrja 2020 g. S. 214-221.
3. Sosunovskij V.S. Vlijanie sporta na process formirovanija cennostnyh orientacij studencheskoj molodezhi / V.S. Sosunovskij, A.I. Zagrevskaja // Sborniki konferencij NIC Sociosfera. 2013. № 33. S. 66-67.

© Радаева С. В., Сосуновский В. С., 2021

УДК 378.172

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

О. В. Рыженко, Н. В. Ивашко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: aramil.08@mail.ru, inw500@mail.ru

Аннотация: в настоящее время темп жизни и требования общества определяют высокий уровень нагрузок студентов как физических, так и умственных, отчего возникает необходимость поиска инструментов и методов поддержки выносливости и саморегуляции студентов. В статье рассматривается влияние и роль занятий в тренажерном зале на здоровье студентов в условиях повышенных нагрузок.

Ключевые слова: тренажерный зал, состояние здоровья, здоровье студентов.

THE IMPACT OF GYM CLASSES ON STUDENTS ' HEALTH

O. V. Ryzhenko, N. V. Ivashko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: aramil.08@mail.ru, inw500mail.ru

Abstract: At present, the pace of life and the requirements of society determine the high level of students' physical and mental loads, which makes it necessary to find tools and methods to support students' endurance and self-regulation. The article examines the impact and role of training in the gym on the health of students under conditions of increased stress.

Keywords: gym, health status, health of students.

Введение

Одна из важных социальных задач, которые ставятся сегодня перед образованием – это забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащейся молодежи. Здоровье рассматривается как потребность, естественная для человека и призванная обеспечить возможность трудиться, а молодой личности – гармонично развиваться. Это поясняет причину из-за которой двигательная активность очень значима для человека. В настоящее время социум сталкивается с тем, что показатели работоспособности человеческих ресурсов снижаются уже со студенческой скамьи, возрастает гиподинамия из-за распространения техники и транспорта. Обычно разработчики производственных инноваций стремятся снизить физическую нагрузку на персонал, создавая новые устройства и механизмы. При этом отсутствие физических упражнений и нагрузок вредит здоровью.

В Российской Федерации развивается и продвигается не только традиционная физическая культура, но её инновационные виды, позволяющие развернуть в высшей школе оздоровительные мероприятия. Аспект имеет государственную значимость и выражается в растущей популярности такого направления фитнеса, как занятия в тренажерном зале. Название спортивно-оздоровительного направления пришло из английского языка, где «to be fit» означает «не утрачивать формы». Специалисты под общим фитнесом рассматривают реализацию тяги

индивида повысить качество жизни до оптимального, чтобы уравновесить все составляющие здоровья и благополучия: социальный аспект, психический, духовный и физический.

Роль занятий в тренажерном зале в процессе поддержания здоровья студентов.

Исследователи полагают, что в российских вузах студенты получают недостаточно качественное физическое воспитание. В качестве главного противоречия нужно указать, что высшая школа выдвигает непомерно высокие требования по общекультурному и профессиональному вектору, тогда как средства и методики физического воспитания проигрывают в уровне. Вопрос о том, как повысить отдачу от дисциплины «физическая культура» для студентов вузов, на протяжении ряда лет рассматривается как проблемный и не утрачивает актуальности.

С каждым годом возрастает тенденция к низкой двигательной активности, из-за чего физическое состояние студенческой молодёжи ухудшается. Параллельно фиксируются разнообразные отклонения в состоянии здоровья студентов. Сегодня процесс образования происходит всё более интенсивно, напряженно, сопровождается массовостью потока информации, а физические возможности студентов нередко не отвечают запросам образовательного учреждения. Эти факторы обуславливают низкую успеваемость, снижение показателей здоровья, падение репродуктивного потенциала. В связи с этим назрела потребность пересмотреть спектр физических упражнений в программе высшей школы, ориентироваться на запросы и мотивацию студентов [2].

В этом аспекте видится значимым обратить внимание на занятия в тренажерном зале как формат, нацеленный на то, чтобы организм привык к физической активности, а тренирующийся студент мог пересмотреть сложившиеся представления о здоровом образе жизни и правильно воспринимал данную ценность.

Запросы общества постоянно изменяются, но остается стабильной тенденция популяризировать оздоровительные технологии среди молодых людей. Нужно, чтобы в студенческой среде была сформирована установка на здоровье, красоту, достигнутая через занятия в тренажерном зале.

Нужно признать, что некогда традиционные российские и иностранные принципы физической культуры утрачивают свои очертания, размываются, и переформируются в технологии современной физической культуры. Сегодня этот феномен охватывает совокупность физических упражнений, разнообразных возможностей поучаствовать в двигательной деятельности, использовать для оздоровления методики, программы, инновации, созданные определенными авторами. Для занятий в тренажерном зале как ключевой ориентир позиционируется оздоровление, тогда как нагрузка даётся только для того, чтобы укрепить здоровье.

Перечисленные аспекты подтверждают, что решение внедрить такой компонент фитнеса, как занятия в тренажерном зале, в программу высшей школы для положительного влияния на здоровье студента видится обоснованным. Слово «fitness» многозначно, подразумевает не только занятия спортом или физической культурой в тренажерном зале, но и грамотно подобранную диету, коррекцию веса двигательной активностью. Студенты должны постепенно освоить здоровый образ жизни, правильно питаться, стремиться, чтобы тело было молодо, а дух не утрачивал бодрости.

Нужно понимать, что физическая культура в современных вузах преподается механически, утрачен психологический аспект. Нужно, чтобы высшая школа сформировала у студентов целостность представления о красоте и здоровье тела, функциональных возможностях, доносила данные постулаты с первых занятий физической культурой и подчеркивала позитивное значение занятий в тренажерном зале на здоровье студентов.

Нужно понимать, что учебный процесс требует от студентов длительного пребывания в плохо вентилируемых аудиториях, в вынужденном положении тела. Эти обстоятельства обосновывают ухудшение здоровья, хотя объем знаний расширяется. Связки, мышцы, скелет не получают должной нагрузки, ослабевают, поражаются атрофией, становятся менее эластичными и работоспособными. В результате человек утрачивает функциональные возможности, возникают дисфункции и патологии. Сегодня заболеваемость среди студентов высшей

школы выше нормативного значения на 35%, из чего нужно понимать, что физическая культура, как предмет, является недостаточно сильной, не дает необходимой нагрузки, пространства для движения.

Однозначно, что ключевым моментом физической культуры в вузе нужно понимать личностную позицию, при этом студент должен сохранить все компоненты здоровья: социальные, психологические, физические. Благодаря современной науке жизнедеятельность студента представляется в таком свете, что через занятия в тренажерном зале удаётся гармонизировать для личности физический и духовный компонент, улучшить здоровье по психическим и физическим показателям, создать высокий уровень самочувствия каждый день [1].

Высшая школа свидетельствует, что студенты неправильно относятся к уровню собственного здоровья, не мотивированы и не видят резона посещать занятия в тренажерном зале. Это обосновывает первоочередность потребности сформировать и использовать инновационные методы в сфере физического воспитания. Нужно понимать, что внедрив занятия в тренажёрном зале как альтернативу посещения занятий физической культурой, возникнет не только эффективный инструмент, популяризирующий здоровый образ жизни, но студенты напрямую увидят результаты физической нагрузки и регулярных тренировок. При этом идеология и целеполагание занятий в тренажерном зале ориентируются большей частью на оздоровление.

Нужно акцентировать перед студентами, пропагандируя занятия в тренажёрном зале, как работу на тренажерах позитивно влияющую на здоровье студенческой молодёжи и следующие аспекты:

1. занятия в тренажерном зале, как составляющие физической культуры и спорта, способствуют правильной осанке, из-за чего внутренние органы гармонично развиваются, не страдают функционально;
2. возрастает эластичность и прочность костей, связок, снижаются до минимума риски травматизма из-за падения или ушибов;
3. умеренность спортивной нагрузки позитивно сказывается на состоянии суставов;
4. дыхательная система развивается и укрепляется, снижается уровень бронхо-легочной патологии;
5. благодаря занятиям в тренажерном зале тренируется сердечная мышца, повышается выносливость, отдалается возраст наступления инсультов и инфарктов;
6. регулярная физическая нагрузка при занятиях в тренажерном зале способствует активному кровообращению, ткань головного мозга лучше снабжается кислородом, питательными веществами, возрастает работоспособность не только умственная, но и физическая;
7. нагрузка в тренажерном зале создаёт возможность сформировать привлекательную фигуру, избежать гиподинамии, тотального бедствия в XXI веке;
8. благодаря регулярным физическим нагрузкам снижаются факторы стресса, улучшается гормональный фон, стимулируется и укрепляется работа ЦНС. Это поясняет высокие показатели здоровья занимающихся в тренажерном зале, устойчивость нервной системой, более частые положительные эмоции [3].

Заключение

Нужно учитывать, что влияние занятий в тренажёрном зале на здоровье студентов сказывается в множестве аспектов. Особенно позитивными и наглядными являются изменения к лучшему в работе пищеварительной системы: возрастает аппетит, улучшается работа органов ЖКТ. Физическая нагрузка нормализует работу желудка и кишечника, стимулирует функции печени, почек, а в результате нагрузок правильно выделяется желчь, не застаиваются камни и песок в полых выделительных органах.

Нужно понимать, что нагрузка в тренажёрном зале, при условии систематических занятий, положительно скажется для студенческой молодежи в уровне здоровья. Практика свидетельствует, что социальная активность выше у студентов, систематически посещающих занятия в тренажерном зале. Это способствует выработке режима дня, развивается стремление общаться, повышается жизненный тонус. Также возрастают разнообразные личностные ка-

чества: студенты становятся более ответственными, осознают возложенный долг, добросовестнее относятся к занятиям, более собраны во время ответов на экзаменах, контрольных, семинарах. Занятия на тренажерах создают навыки самоконтроля, учат взаимодействовать при выполнении заданий, не вызывает сложностей и входит в привычку систематическая нагрузка. Данные обстоятельства убедительно доказывают, что занятия в тренажерном зале положительно влияют на здоровье студентов. Нужно понимать, что благодаря занятиям на тренажерах воспитывается физическая культура.

Подытожим, что резонно использовать нагрузки в тренажерном зале, адекватные возрасту студентов вуза, чтобы создать базу, на которой постепенно повышаются и укрепляются физические показатели здоровья, сфера эмоций, волевые качества. Нужно понимать, что не исключено, что занятия в тренажерном зале могут повлиять на здоровье студентов не только позитивно, но и негативно. Снизить до минимума отрицательные последствия возможно, если информировать занимающихся о воздействии физической нагрузки при занятиях в тренажерном зале на организм, а также не нарушать научных обоснований, лежащих в основе конкретной методики работы на тренажерах.

Библиографические ссылки

1. Венгерова, Н.Н. Особенности создания проекта учебного процесса в высшей школе по физической культуре для девушек / Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк. // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, 19 февраля 2015 г. СПб.: СПбГУП, 2015. С.100-102
2. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // 2013. № 5 (38). С. 59–63.
3. Семенихин, Денис. Фитнес. Гид по жизни. New / Денис Семенихин. Москва : Издательство АСТ, 2016. 288 с.

References

1. Vengerova, N.N. Osobennosti sozdaniya proekta uchebnogo processa v vysshej shkole po fizicheskoy kul'ture dlya devushek / N.N. Vengerova, L.V. Lyujk // Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e studentov vuzov: materialy XI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, 19 fevralya 2015 g. – SPb.: SPbGUP, 2015. – S.100-102.
2. Georgieva N.G. Vliyanie fitnes sistem na formirovanie motivacii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj podrostkov special'noj medicinskoj gruppy // 2013. – № 5 (38). – S. 59–63.
3. Semenihin, Denis. Fitnes. Gid po zhizni. New / Denis Semenihin. – Moskva : Izdatel'stvo AST, 2016. – 288 s.

© Рыженко О. В., Ивашко Н. В., 2021

УДК 796.051

АСПЕКТЫ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

С. П. Рябинин¹, Н. А. Конончук²

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Лебедевой, 89
Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, ул. Рокоссовского, 20

¹E-mail: Ryabinin-SP@yandex.ru.

²E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

Совершенствование содержания дошкольного образования ярко проявилось в дошкольном физическом воспитании, и оно постоянно пополняется научными разработками, обоснованием программ обучения и воспитания с учетом интересов и потребностей детей и родителей.

Ключевые слова: дошкольное физическое воспитание, здоровье, семья, образование.

ASPECTS OF PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN THE STRUCTURE OF EDUCATION

S. P. Ryabinin¹, N. A. Kononchuk²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, Lebedevoi Str, Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky str., 660131, Russian Federation

¹E-mail: Ryabinin-SP@yandex.ru.

²E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

The improvement of the content of preschool education is clearly manifested in preschool physical education, and it is constantly updated with scientific developments, justification of training and education programs taking into account the interests and needs of children and parents.

Keywords: preschool physical education, health, family, education.

В соответствии с «Конвенцией о правах ребенка» (1989) воспитание должно быть направлено на развитие умственных, духовных и физических способностей в их самом полном объеме. Недостаточное внимание к формированию гармоничного физического развития детей раннего и дошкольного возраста приводит к снижению их здоровья, а это в свою очередь уменьшает здоровый генофонд страны.

Дошкольный и младший школьный возраст обоснованно считаются наиболее важными периодами в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что в свою очередь, создает условия для организованного физического воспитания детей, которое должно выполнять гуманистическую миссию, обеспечивая реализацию права каждого ребенка на полноценное развитие, поскольку оно обеспечивает будущее здоровье человека, как биологическое, так и психологическое [1, 3, 4].

Совершенствование содержания дошкольного образования ярко проявилось в дошкольном физическом воспитании, и оно постоянно пополняется научными разработками, обоснованием программ обучения и воспитания с учетом интересов и потребностей детей и родителей.

Наряду с необходимостью методики формирования навыков основных движений, значительное внимание специалисты стали уделять другим аспектам физического воспитания дошкольников. Определилось направление изучения роли анализаторов и систем организма детей при осуществлении двигательной деятельности. Встал вопрос об оценке уровня развития функциональных способностей детей (чувства пространства, времени, степени мышечных усилий, зрительной ориентации, вестибулярной устойчивости). Обоснованы научно-методические и организационные основы комплексного физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Направленное и комплексное дошкольное физическое воспитание было дополнено данными о концентрированном обучении основным движениям с использованием недельных микроциклов (МКЦ), направленных на преимущественное обучение определенным основным движениям детей среднего и старшего дошкольного возраста [3].

Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей. Это означает, что ребенок, пробыв 40 недель внутриутробно, не успел завершить все стадии своего развития и после рождения еще не готов к жизни, 25–35% детей пришедших в первый класс школы, имеет физические недостатки или хронические заболевания. Формирование мышц туловища замечено уже у пятинедельного эмбриона, а у зародыша восьми недель анатомически уже различаются все мышцы. Физическое воспитание ребенка раннего возраста – это его полноценное интеллектуальное развитие, в связи с этим физическое воспитание детей раннего возраста призвано обеспечить качественное созревание нервно – мышечного аппарата. Слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, приводит к ухудшению здоровья.

Двигательная активность в этот период жизни является уникальным фактором комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая его для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений. Открытость организма ребенка внешним влияниям, высокая восприимчивость к движениям позволяют формировать у него приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности с момента рождения, используя при этом целенаправленный комплекс оздоровительной физической культуры.

Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребенка к родителям делают его особо восприимчивым к их воздействию. Ухудшение состояния здоровья женщин, нарастание различных противоречий в семье, неправильный образ жизни взрослых является причиной нарушения нормального развития детского организма уже в утробе матери, высокой частотой рождения детей с травмами и патологией центральной нервной системы. Непрерывный рост детской патологии выдвигает проблемы связанные с их диагностикой, своевре-

менной коррекцией и реабилитацией. Кризисные явления в обществе способствуют изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижают их творческую активность, замедляют физическое и психическое развитие, вызывают отклонения в социальном поведении. Неконтролируемый рост хронической патологии играет ведущую роль в ослаблении здоровья подрастающего поколения и в геометрической прогрессии может угрожать здоровью последующих поколений.

Специальные психолого-педагогические и социологические исследования показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Как показывает практика, и подтверждают педагогические исследования, родители признают приоритет дошкольного учреждения в решении воспитательно-образовательных задач, но не всегда считают нужным участвовать в педагогическом процессе. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. В дошкольном физическом воспитании нашло научное обоснование использование нетрадиционных средств физического воспитания дошкольников.

Фундамент здорового образа жизни человека, как известно, закладывается с самого раннего детства, еще в дошкольном возрасте. При этом ключевой проблемой физического воспитания в дошкольный период на современном этапе, как считают подавляющее большинство специалистов, является сохранение и укрепление совершенствования психофизического здоровья детей. Эта проблема комплексная и решение ее возможно только при интегративном подходе, с использованием достижений многих наук: философии, педагогики, психологии, физиологии, гигиены, медицины и других. К настоящему времени специалистами разных наук накоплены богатейшие данные о физическом, психическом, умственном и нравственном развитии ребенка, его воспитании и обучении, общении, жизненном и профессиональном самоопределении и т. п.

При этом считается, что физическая культура должна взять на себя роль интегратора, потому как по способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека она является исключительным фактором, поскольку любая из ценностей физической культуры, в той или иной мере, «работает» на здоровье человека. Богатейшие возможности развития, укрепления и поддержания физических и психических свойств человеческого организма имеет гимнастика хатха-йога [1, 2]. При некоторой ее корректировке к современным условиям физического воспитания она может быть использована в дошкольных учреждениях любого вида.

Реальная практика доказывает, что традиционная методика физического воспитания не обеспечивает должного физического развития детей и сохранения их здоровья. Таким образом, обнаруживается противоречие между потребностью государства и общества, в частности семьи, в формировании здорового поколения российских граждан и недостаточным использованием сенситивного периода физического развития детей в системе дошкольного и младшего школьного физического образования.

Библиографические ссылки

1. Здоровая спина, нетрадиционное использование оздоровительных систем хатха-йога и психофизической тренировки для улучшения осанки и профилактики плоскостопия у детей. Учебное пособие / О.Н. Московченко, С.П. Рябинин, Т.А. Шубина, Т.А. Катцина Красноярск, 1998. 94с.
2. Игнатьева, Т. П. Практическая хатха-йога. / Т. П. Игнатьева. СПб.: Нева, 2003. 127с.
3. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) / А.И. Кравчук. Новосибирск: издательство НГПУ, 1998. С. 41–102.

4. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2000. 87.

References

1. Healthy back, non-traditional use of health-improving systems of hatha yoga and psychophysical training to improve posture and prevent flat feet in children. Textbook / O. N. Moskovchenko, S. P. Ryabinin, T. A. Shubina, T. A. Kattsina-Krasnoyarsk, 1998. 94s.
2. Ignatieva, T. P. Prakticheskaya hatha-yoga. / T. P. Ignatieva. St. Petersburg: Neva, 2003. 127s.
3. Kravchuk, A. I. Physical education of children of early and preschool age (scientific-methodological and organizational bases of harmonious preschool complex physical education) / A. I. Kravchuk. Novosibirsk: publishing house of NSPU, 1998. p. 41-102.
4. Usakov, V. I. Program and methodological support of the health-improving impact of physical culture in the family, kindergarten, school: autoref. dis. ... doctor of pedagogical sciences. Omsk, 2000. 87.

© Рябинин С. П., Конончук Н. А., 2021

УДК 376.23

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Т. А. Селитреникова¹, А. П. Смыслов²

¹Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35
E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

²Тульское суворовское военное училище
Российская Федерация, 300045, г. Тула, ул. Рязанская, 25
E-mail: sap300589@mail.ru

В статье приведены данные экспресс-оценки уровня соматического здоровья подростков с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в результате воздействия на их организм дозированных физических нагрузок. Показана оценка эффективности влияния на уровень соматического здоровья подростков средств и методов развития у них общей выносливости в условиях спортивного зала и плавательного бассейна. Приведены результаты педагогического тестирования уровня соматического здоровья подростков 12-13 лет, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: соматическое здоровье, подростки, сердечно-сосудистые заболевания.

RAPID ASSESSMENT OF THE LEVEL OF SOMATIC HEALTH OF STUDENTS WITH DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

T. A. Selitrenikova¹, A. P. Smislov²

¹National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P.F. Lesgaft
35, Dekabristov Str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation
E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

²Tula Suworov Military School
25, Ryazan Str., Tula, 300045, Russian Federation
E-mail: sap300589@mail.ru

The article presents the data of rapid assessment of the level of somatic health of adolescents with diseases of the cardiovascular system as a result of exposure to their body dosed physical activity. The evaluation of the effectiveness of the influence on the level of somatic health of adolescents of means and methods of developing their general endurance in the conditions of a sports hall and a swimming pool is shown. The results of pedagogical testing of the level of somatic health of adolescents aged 12-13 years with diseases of the cardiovascular system are presented.

Keywords: somatic health, adolescents, cardiovascular diseases.

По данным Минздрава РФ, примерно 8 % всех граждан России страдает от патологии сердечно-сосудистой системы, при этом смертность от заболеваний сердца и кровеносной системы составляет 53 % от всех летальных исходов. По данным Минздрава РФ, еще 21 % россиян находятся в зоне повышенного риска возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это означает, что в течение ближайших 10 лет у них высока вероятность возникновения соответствующей патологии.

Болезни сердца и сосудов являются проблемой не только для людей пожилого возраста. Они часто возникают и у детей. Заболевания могут быть как врожденными, так и приобретенными. За последнее десятилетие в России детская заболеваемость выросла в два раза. По данным Института профилактики РФ, одно из ведущих мест в структуре детской заболеваемости занимает сердечно-сосудистая патология. При этом подростки находятся в так называемой «группе риска», поскольку кроме врожденных патологий сердечно-сосудистой системы у них могут возникнуть и связанные с пубертатным периодом онтогенеза [1].

Выносливость – это важнейшее физическое качество, которое проявляется в учебной, спортивной деятельности и в бытовой среде подростка. Уровень развития выносливости определяется, в первую очередь, функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Общая выносливость преимущественно зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма особенно кардиореспираторной. То есть физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Разнообразная деятельность подростков с ограниченными возможностями: учеба, домашняя работа и др., связана с необходимостью длительное время поддерживать работоспособность, то есть проявлять общую выносливость, которая у этих детей ограничена сердечно-сосудистыми заболеваниями и сниженной двигательной активностью. Вместе с тем, именно выносливость – это способность, являющаяся базой для адаптации и переноса ее в другие неспецифические виды деятельности [2].

Учитывая физиологические закономерности, которые проявляются в зависимости от уровня развития общей выносливости (экономизация функций и расширение физиологических резервов) Г.Л. Апанасенко была разработана экспресс-система оценки уровня здоровья. Она включает ряд показателей, которым в зависимости от ранжирования присваивается определенный балл. Общая оценка здоровья складывается из суммы баллов и позволяет отнести людей к одному из 5 уровней здоровья, которые соответствуют определенному уровню аэробного энергетического потенциала [3].

Для оценки показателей функционирования отдельных систем и организма подростка в целом мы исследовали уровень его физического здоровья. Такой анализ позволяет получить данные о функциональных резервах и возможностях организма школьника, а, значит, в дальнейшем сделать все возможное меры для укрепления его здоровья.

Мы проводили данное исследование по методу экспресс-тестирования Г.Л. Апанасенко, который разработал ряд показателей для совокупного анализа работы организма людей по сумме баллов и дальнейшего распределения их на 5 уровней здоровья. Данный тест включает исследование: жизненной емкости легких, частоты сердечных сокращений, уровня артериального давления, массы тела, роста и уровня индивидуальной максимальной силы сжатия рук испытуемых. Результаты тестирования переводятся определенным образом в баллы, заносятся в сводный протокол и затем в таблицу. Уровень физического здоровья подростков определяется по следующей системе: низкий (≤ 3 баллов), ниже среднего (4-6 баллов), средний (7-11 баллов), выше среднего (12-15 баллов), высокий (16-18 баллов).

На первом этапе нашего эксперимента результаты тестирования уровня здоровья в экспериментальной группе №1 распределились следующим образом: низкий уровень – 3 подростка, ниже среднего – 8, средний – 2, выше среднего – 2, высокий – 0 учащихся. В экспериментальной группе №2 на первом этапе исследования результаты оказались примерно такими же: низкий уровень соматического здоровья – 4 подростка, ниже среднего – 9, средний – 1, выше среднего – 1, высокий – 0 школьников.

На втором этапе эксперимента у подростков, отнесенных нами к экспериментальной группе №1, показатели уровня соматического здоровья распределились следующим образом: низкий – 2 человека, ниже среднего – 6, средний – 4, выше среднего – 3, высокий – 0 подростков. В экспериментальной группе №2 значения исследуемого показателя были на уровне: низкий – 0 подростков, ниже среднего – 3, средний – 8, выше среднего – 3, высокий – 1 учащийся (табл. 1).

Результаты тестирования уровня соматического здоровья подростков с сердечно-сосудистыми заболеваниями (по Г.Л. Апанасенко, 1988), (n=30)

Этап	Группа	Уровень соматического здоровья				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	ЭГ №1	3	8	2	2	-
	ЭГ №2	4	9	1	1	-
2	ЭГ №1	2	6	4	3	-
	ЭГ №2	-	3	8	3	1

Анализируя данные таблицы 7 можно отметить, что в обеих экспериментальных группах применение средств и методов развития общей выносливости дало положительный результат в виде улучшения уровня соматического здоровья подростков с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако, нельзя не отметить, что испытуемые из экспериментальной группы №2, занимающиеся в плавательном бассейне, показали достоверно лучшие результаты по сравнению с подростками из экспериментальной группы №1, которые занимались на суше в условиях спортивного зала. Так, улучшение показателей соматического здоровья у этой группы подростков показало общий прирост около 75%, а прирост аналогичного показателя у испытуемых из экспериментальной группы №1 составил примерно 45%.

Соответственно, доказано наиболее значительное влияние комплекса физических упражнений, реализуемого с подростками, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы, в плавательном бассейне, на уровень их соматического здоровья по сравнению со средствами развития общей выносливости у школьников в спортивном зале.

Библиографические ссылки

1. Запорожцев, Е.В. Физиологические аспекты занятий физкультурой первоклассников с патологией сердечно-сосудистой системы / Е.В. Запорожцев, Т.А. Селитреникова // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов. 2018. Т. 23. № 174. С. 91-98.
2. Захаров, В.И. Основы медицинской реабилитации / В.И. Захаров, А.А. Яковлев. СПб. 2015. 232 с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. 3-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2006. 208 с.

References

1. Zaporozhtsev, E. V. Physiological aspects of physical education classes for first-graders with pathology of the cardiovascular system / E. V. Zaporozhtsev, T. A. Selitrenikova // Bulletin of the Tambov University. Humanities series. Tambov. 2018. Vol. 23. No. 174. pp. 91-98.
2. Zakharov, V. I. Osnovy meditsinskoy rehabilitatsii / V. I. Zakharov, A. A. Yakovlev. St. Petersburg, 2015. 232 p.
3. Landa, B. H. Methodology of complex assessment of physical development and physical fitness / B. H. Landa. 3rd ed., ispr. and add. M.: Sovetsky sport, 2006. 208 p.

© Селитреникова Т. А., Смыслов А. П., 2021

УДК 7.08

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ-КУРАТОРОВ (ТЮТОРОВ) К АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

И. В. Склярова¹, Е. К. Машкова², Н. С. Раснюк³, Г. А. Котова⁴

Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, 41

¹E-mail: scl@mail.ru

²E-mail: mshkvv@gmail.com

³E-mail: rasnyuknik@gmail.com

⁴E-mail: akkerman1102@gmail.com

В современном мире протекает бурное развитие международных отношений, в том числе этот процесс протекает в образовательной среде. Количество иностранных студентов растет, многие считают Россию привлекательной для получения образования страной. В новых социально-экономических условиях иностранным студентам пришлось столкнуться не только с чужими культурой и укладом жизни, но и с особенностями режима пандемии: возникает необходимость адаптации. В результате было подтверждено наличие трудностей в процессе обучения у иностранных студентов, а также установлены факторы, упрощающие процесс адаптации.

Ключевые слова: иностранные студенты, адаптация студентов, пандемия COVID-19, дистанционное обучение, электронное обучение, физическая культура, социологическое исследование.

ATTRACTING STUDENTS-CURATORS (TUTORS) TO ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS TO STUDY AT A MEDICAL UNIVERSITY

I. V. Sklyarova¹, E. K. Mashkova², N. S. Rasnyuk³, G. A. Kotova⁴

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya St., Saint Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: scl@mail.ru

²E-mail: mshkvv@gmail.com

³E-mail: rasnyuknik@gmail.com

⁴E-mail: akkerman1102@gmail.com

In the modern world, the rapid development of international relations is taking place, including this process taking place in the educational environment. The number of foreign students is growing, and many consider Russia an attractive country for education. In the new socio-economic conditions, foreign students had to face not only foreign culture and way of life, but also with the peculiarities of the pandemic regime: there is a need for adaptation. As a result, the presence of difficulties in the learning process among foreign students was confirmed, as well as factors that simplify the adaptation process were established.

Keywords: international students, student adaptation, COVID-19 pandemic, distance learning, e-learning, physical education, sociological research.

Целью своей работы мы обозначили организацию помощи в адаптационных процессах иностранным студентам, которые находятся на полном дистанционном обучении, через развитие направления кураторской деятельности.

Введение. Традиционно большое количество иностранных студентов обучается в Северо-Западном государственном медицинском университете имени И.И. Мечникова (Рисунок 1).

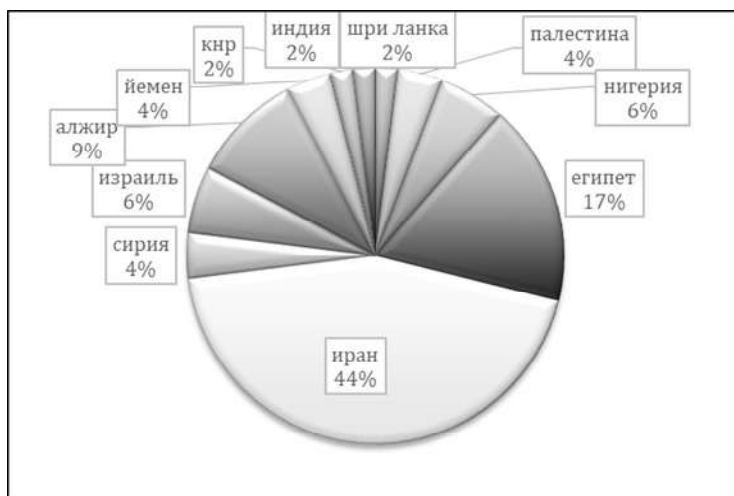


Рисунок 1. Представительство иностранных обучающихся с полным использованием электронной информационно-образовательной среды.

Особенностью 2020-2021 учебного года является возобновление после длительного перерыва обучения иностранных студентов на английском языке по всем без исключения дисциплинам.

Студенты, которые оказались на полном дистанционном обучении в своей стране, нуждаются в дополнительной помощи со стороны вуза: недостаток прямого взаимодействия с преподавателями и другими студентами сказывается на адаптационном процессе в учебной среде. Практически через месяц после начала семестра стало понятно, что иностранные студенты, находящиеся на полном удаленном обучении с трудом, справляются с учебной программой и мы решили попробовать организовать для них помощь через развитие направления кураторской деятельности или как модно сейчас говорить «*тьюторство*».

Для выяснения проблем, с которыми сталкиваются иностранные студенты был проведен социологический опрос (анкетирование Google form), в котором участвовали студенты 6 групп факультета иностранных учащихся. В общей сложности выборка респондентов составила более 100 человек. Респонденты были разделены на 2 основные группы: 1) обучающиеся на территории Санкт-Петербурга с частичным использованием дистанционных технологий, 2) обучающиеся с полным использованием электронной информационно-образовательной среды.

Анкета для студентов разделена на блоки, относящиеся к учебной деятельности и повседневной жизни, *были затронуты аспекты физкультуры в учебе и жизни*. Для удобства респондентов анкета была предоставлена на английском и русском языках. Один из вопросов Анкеты был следующим:

Если у вас есть преподаватель-куратор, помогает ли он Вам в вопросах, связанных с повседневной жизнью?

Точно нет/Скорее нет, чем да/Затрудняюсь ответить/Скорее да, чем нет/Точно да

Результаты. В ходе социологического опроса удалось определить, что адаптация иностранных студентов в условиях пандемии COVID-19 сопровождается рядом трудностей.

Отдельно была рассмотрена динамика изменения уровня освоения студентами заданий кафедры физической культуры.

В СЗГМУ им. И.И.Мечникова основной платформой для реализации дистанционного формата обучения является электронная информационно-образовательная среда MOODLE.

В процессе работы студенты в общем выразили удовлетворенность от работы СДО MOODLE выявленная путем ответов на вопросы авторской анкеты (Рисунок 2).

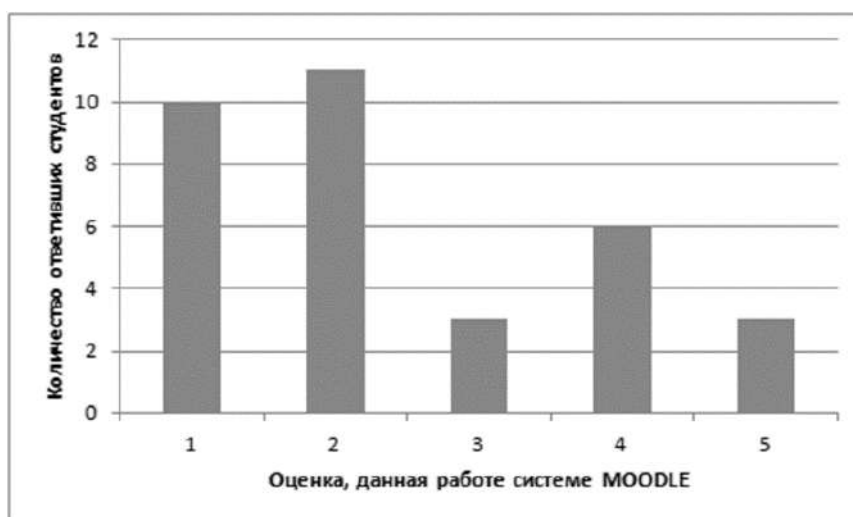


Рисунок 2. Удовлетворенность от работы СДО MOODLE.

Однако были выявлены и проблемы, для решения которых и были привлечены студенты-кураторы с отличным знанием английского языка.

- ✓ Неполный перевод содержимого страницы на английский и другие языки;
- ✓ Нередко возникают ошибки в работе СДО MOODLE;
- ✓ Сложная навигация

Помощь иностранным студентам в адаптации оказывалась тьютерами по следующим направлениям:

- ✓ Адаптация лекционного материала
- ✓ Иллюстративность
- ✓ Понятный перевод
- ✓ Адаптация тестирований
- ✓ Контакт с преподавателями
- ✓ Ответы на возникающие вопросы

Студенты-кураторы разработали «фирменный стиль» для презентаций и шаблоны для «Самостоятельных практических работ» и «Эссе». На Рисунке 4 и 5 приведены примеры интерактивной работы тьютеров по лекционному материалу.

Даже у отечественных студентов возникают проблемы с терминологией в физической культуре, поэтому одной из первых была лекция именно по этой теме. Пример качественной работы по переводу и адаптации лекционного материала приведен на Рисунке 4.

Внедрение студентов-кураторов оказалось достаточно эффективным, что отражено в Гистограмме на Рисунке 5.

- ✓ Студенты-кураторы сами столкнулись с адаптацией к процессу обучения в вузе и к использованию элементов ЭИОС;
- ✓ Молодые люди в схожей жизненной ситуации легче найдут общий язык;

✓ Студенты-кураторы хорошо знакомы с культурой других стран, так как в университете активно развивается сектор международных отношений.

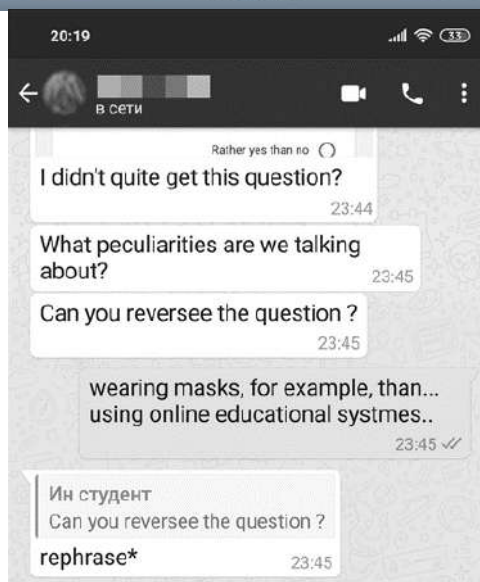
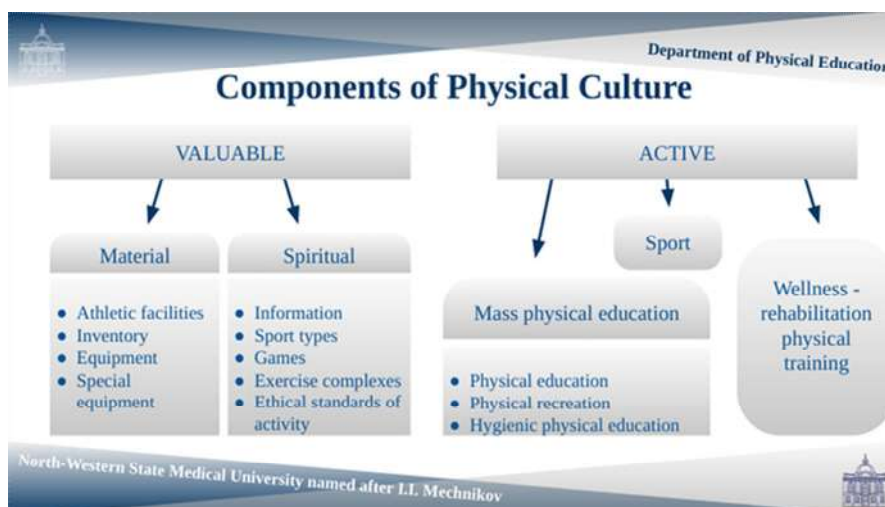


Рисунок 3. Пример из проведенной работы.

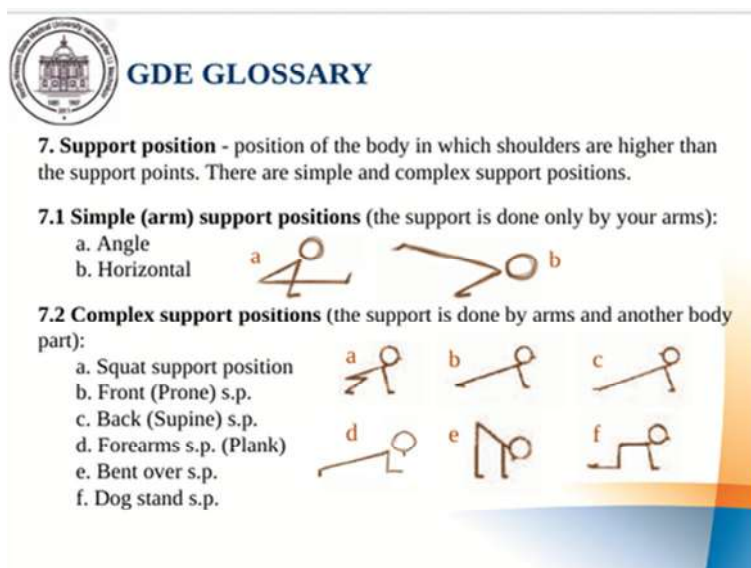


Рисунок 4. Пример из проведенной работы.

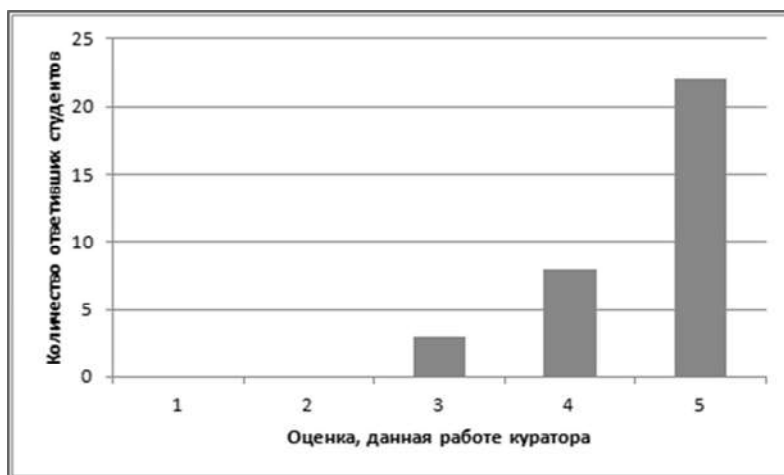


Рисунок 5. Результаты опроса по оценке работы студентов-кураторов(тьютеров)

Вывод: Иностранные студенты вынуждены справляться с трудностями существования в чужой стране, адаптация к измененному пандемией миру помогает учащимся снизить ее негативное влияние на жизнь и учебу, немалую роль в этом сыграло привлечение студентов-кураторов в адаптационные процессы иностранных студентов в новых социально-экономических условиях.

- ✓ Внедрение студентов-кураторов для помощи в адаптации оказалось эффективным.
- ✓ Развитие данного направления в при работе с иностранными учащимися можно считать перспективным.

Библиографические ссылки

1. Интернациональный характер современного образования: адаптация иностранных студентов в российском вузе / И.Ю. Арестова, В.В. Алексеев, В.Ю.Иванова, Р.Р. Феизов // Мир педагогики и психологии. 2018. № 3 (20) С. 6-16.
2. Баева Е.С. Информационные технологии в дистанционном обучении иностранных студентов на языке-посреднике / Е.С. Баева, О.И. Тюнина, А.П. Астащенко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №1-4. (52) С. 104-106.
3. Головин О.И. Физическая культура, как способ адаптации иностранных студентов / , О.И. Головин, Д.В. Ильиных, А.Р. Ширёв // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №9-2 (48). С. 35-37.
4. Российский вуз глазами иностранных студентов / Т.М. Голубкина, С.А. Ефимова, Н.В. Киприянова, Д.И. Петросян, М.В. Соколова // Запад-Восток. 2018. №11. С. 223-240.

References

1. Arestova I.YU. Internacional'nyj harakter sovremennogo obrazovaniya: adaptaciya inostrannyh studentov v rossijskom vuze / I.YU. Arestova, V.V. Alekseev, V.YU.Ivanova, R.R. Feizov // Mir pedagogiki i psihologii. 2018. № 3 (20) S. 6-16.
2. Baeva E.S. Informacionnye tekhnologii v distancionnom obuchenii inostrannyh studentov na yazyke-posrednike / E.S. Baeva, O.I. Tyunina, A.P. Astashchenko // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk. 2021. №1-4. (52) S. 104-106.
3. Golovin O.I. Fizicheskaya kul'tura, kak sposob adaptacii inostrannyh studentov / , O.I. Golovin, D.V. Il'inyh, A.R. SHiryov // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk. 2020. №9-2 (48). S. 35-37.
4. Rossijskij vuz glazami inostrannyh studentov / T.M. Golubkina, S.A. Efimova, N.V. Kipriyanova, D.I. Petrosyan, M.V. Sokolova // Zapad-Vostok. 2018. №11. S. 223-240.

УДК 7.08

РЕГУЛИРОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КЕЙС-СТАДИ

И. В. Склярова¹, И. В. Харчева²

Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, 41

¹E-mail: scl@mail.ru

²E-mail: Irina4476@mail.ru

В статье отражен процесс регулирования межличностных отношений спортивного коллектива сборной медицинского вуза по аэробной гимнастике на основе метода проблемно-ситуационного анализа конкретных учебно-тренировочных ситуаций (case-study). Метод кейсов является относительно новым и при этом эффективным среди используемых современных педагогических технологий. В физической культуре и спорте только происходит становление данного метода.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, спортивный коллектив, учебно-тренировочные ситуации, педагогические технологии, проблемно-ситуационный анализ.

REGULATION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF A SPORTS TEAM USING THE CASE STUDY METHOD

I. V. Sklyarova¹, I. V. Kharcheva²

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov
41, Kirochnaya Str., Saint Petersburg, 191015, Russian Federation

¹E-mail: scl@mail.ru

²E-mail: Irina4476@mail.ru

The article reflects the process of regulating interpersonal relations within the sports team of the national team of a medical university in aerobic gymnastics based on the method of problem-situational analysis of specific educational and training situations (case-study). The case method is relatively new and at the same time effective among the modern pedagogical technologies used. In physical culture and sports, the formation of this method is just taking place.

Keywords: aerobic gymnastics, sports collective, educational and training situations, pedagogical technologies, problem-situational analysis.

Цель исследования: совместными усилиями спортсменов, входящих в состав сборной команды медицинского вуза по аэробной гимнастике, проанализировать представленную учебно-тренировочную ситуацию, предложить варианты решения проблем, оценить их и выбрать лучший.

Введение: Ранее рассматривался вопрос о проблемах, с которыми сталкивается тренер, работающий со студенческой сборной командой по спортивной аэробике [1].

Во-первых, учитывая плохую физическую подготовку молодежи вообще, сложно подобрать двух, трех, а тем более пять – восемь (группа) спортсменов, с одинаковым уровнем развития физических качеств, хорошей танцевальной подготовкой и высокой эмоциональностью.

Во-вторых, подобрав спортсменов с соответствующим уровнем физического развития и степенью подготовленности, тренер, как правило, не имеет возможности учитывать проявление их характера, темперамента и способностей.

Далее, напряженный учебный график и большая сложность обучения ограничивают возможности студентов-спортсменов нефизкультурных вузов к частым и длительным тренировкам. Учитывая тот факт, что студенты обучаются на различных курсах и факультетах, практически невозможно составить расписание тренировок, удобных для всех членов сборной команды. Понятно, что добиться синхронности в работе группы из 2–3–5–8 человек возможно только путем многократной совместной тренировки всех членов группы, что очень затруднительно по выше названным причинам.

Даже составив группы, тренер постоянно сталкивается с самыми различными проблемами межличностного общения при организации совместной деятельности, при сплочении занимающихся и организации их взаимоотношений, при предупреждении или прекращении конфликтов между партнерами, установление контакта новых членов сборной команды с «ветеранами». Это отнимает много времени и сил и поэтому возникает необходимость поиска путей формирования сплоченности спортивного коллектива для достижения наилучших спортивных результатов[1].

В спортивной аэробике соревнования проходят как в сольных, так и в групповых номинациях – это трио, группа (пять спортсменов), танцевальная гимнастика (8 спортсменов) и гимнастическая платформа (8 спортсменов).

Тройка (пятерка, восьмерка) является одной из разновидностей контактной группы, то есть малой спортивной группой и потому обладает всеми признаками, характеризующими практически любую группу такого рода: в ней, возникают разнообразные социально-психологические явления (групповое настроение, коллективные волевые усилия, суждения).

Именно эмоциональное напряжение внутри команды, возникшее из-за неприятия «новичка» и как результат нарушение сплоченности команды, потребовало начать поиск путей регулирования межличностных отношений в спортивном коллективе.

Спортсмены, из которых состоит группа, постоянно испытывают воздействие со стороны других ее членов и поэтому в группе ведут себя и действуют иначе, чем предоставленные самим себе.

Спортивная команда влияет на интеллект, эмоциональную и волевую активность спортсменов, на их взгляды, убеждения, поступки, поведение, а это не что иное как *феномен группового давления*. Этот феномен получил в социальной психологии наименование феномена конформизма[2].

Мера конформности – это мера подчинения группе в том случае, когда противопоставление мнений субъективно воспринималось индивидом как конфликт. Различают внешнюю комфортность, когда мнение группы принимается индивидом лишь внешне, а на деле он продолжает ему сопротивляться, и внутреннюю (иногда именно это и называется подлинным конформизмом), когда индивид действительно усваивает мнение большинства. Внутренняя комфортность и есть результат преодоления конфликта с группой в ее пользу [2].

Для нормального функционирования тройки (шестерки) имеет значение оптимальная согласованность личных и групповых устремлений. Нельзя требовать от членов группы полного отказа от своих индивидуальных желаний, но в тех случаях, когда встает вопрос о существовании группы как целого, личные, а тем более эгоистические, устремления должны быть подчинены коллективным требованиям, общим для всех партнеров.

Отсюда второй стороной проблемы формирования малой группы является проблема *групповой сплоченности*. группа не просто продуцирует некоторые нормы и ценности, а члены ее не просто усваивают их. Осуществляется гораздо более глубокая интеграция группы, когда ценности о предметной деятельности группы всё в большей степени разделяются отдельными индивидами, не потому, что они им больше или меньше «нравятся», а потому, что индивиды включены в саму их совместную деятельность [2].

Анализируя различные инновационные педагогические технологии[3,4,5,6] мы обнаружили, что наиболее приемлем для обучения в малых группах (или больших, но с разделением на малые) «Метод кейсов».

Следует отметить, Метод кейс-стади (case-study) наиболее широко используется в обучении экономике и бизнес-наукам за рубежом. В нашей стране метод широко используется в медицине, получил некоторое распространение как инновационная методика активного обучения в педагогике и лишь проходит стадию становления в физической культуре и спорте.

Под кейсом (ситуацией кейса) мы понимаем задание, представляющее собой описание конкретной практической ситуации, достаточное для ее понимания и организованного разбора группой обучаемых под руководством преподавателя. Таким образом, под кейс-методом мы понимаем активный метод обучения, основанный на организации преподавателем в группе студентов обсуждения задания, представляющего собой описание конкретной ситуации с явной или скрытой проблемой [3].

При обучении по кейс-технологии не даются конкретные ответы, их необходимо находить самостоятельно. Это позволяет учащимся, опираясь на собственный опыт, формулировать выводы, применять на практике полученные знания, предлагать собственный (или групповой) взгляд на проблему [4].

Кейсы классифицируются на:

1. Практические кейсы, которые отражают абсолютно реальные жизненные ситуации;
2. Кейсы, обучающие анализу и оценке;
3. Научно-исследовательские кейсы.

Результаты. Наиболее приемлемым в нашей ситуации является «Практический кейс», в котором основной упор при рассмотрении ситуации делается на анализ и синтез проблемы и на принятие решений. Пример такого кейса, разработанного специально для исследования, целью которого являлось выработать коллективное решение проблемной ситуации в команде приведен в Таблице 1.

Работа с кейсом заключалась в последовательном решении следующих задач:

- ✓ Выделение основной проблемы (проблем) и персоналий, которые могут реально воздействовать на ситуацию.
- ✓ Предложение концепций или тем для мозгового штурма.
- ✓ Решение кейса – предложение одного или нескольких вариантов последовательности действий, указание на важные проблемы, механизмы их предотвращения и решения.
- ✓ Анализ последствий принятия того или иного решения.

«Практический кейс»

	Добро пожаловать на последний этап исследовательского проекта. Вам предлагается пройти задание, используя метод, описанный ниже. Все рекомендации, необходимая информация и пример выполнения данного задания приведены ниже. Кейс (от англ. case) – это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: социальной, экономической, медицинской и тому подобное. Как правило, кейс содержит не просто описание, но и некую проблему или противоречие и строится на реальных фактах. Соответственно, решить кейс – это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение. Врач решает кейсы каждый раз, когда ставит пациенту диагноз и назначает лечение. Юрист решает кейс, разбираясь в перипетиях дела и предлагая клиенту наилучший выход. Менеджер решает кейсы на всех этапах бизнес-процесса: какой продукт запустить, где его продавать, как привлечь покупателей, каких поставщиков и партнеров выбрать. Кейс-метод имеет несколько преимуществ: практическую направленность; интерактивный формат; тренирует конкретные навыки; способствует улучшению креативности. Решение кейсов состоит из нескольких шагов: 1) исследования предложенной ситуации (кейса); 2) обсуждения возможных вариантов решения проблемы; 3) выработки наилучшего решения. Как вы уже поняли, кейс не имеет правильного решения. <i>Пример кейса.</i> К вам пришёл пациент, который жалуется на боль в спине, расположенную по словам пациента в нижней части спины. Вам необходимо поставить диагноз. Перечислите свои действия и объясните почему необходимо их сделать? 1. Необходимо выяснить конкретную локализацию боли, чтобы сузить область постановки диагноза. 2. Если боль будет в области позвоночника, то необходимо производить дальнейшие действия с целью определения конкретного диагноза, сбора симптомов и тому подобное. 3. Если боль будет в области почек, то необходимо произвести их простукивание и действовать с целью определе-

	ния конкретной патологии почки. 4. И тому подобное. Советы для выполнения данной работы: 1. Помните, что чем больше Вы сможете предложить, тем более интересным и содержательным будет ваш ответ; 2. Не спешите, хорошо подумайте. Вы можете не заполнять ниже созданные поля, пока не определитесь с ответом. Ваши ответы отправляются исследователям только в случае нажатия на кнопку «отправить»; 3. Отвечайте честно. Ваши ответы будут видны только исследователям и не будут переданы другим лицам; 4. Чем креативнее будет ваш ответ, тем больше Вы сможете «прокачать свою креативность»; 5. Не переживайте, у Вас уже есть опыт решения данных задач, полученных в процессе обучения в медицинском вузе. Желаем Вам удачи и вдохновения в выполнении данного задания. Благодарим Вас за участие в исследовании! КЕЙС В вашей группе, состоящей из 5 человек, находится слабое звено, которое негативно влияет на показатели группы и эмоциональный настрой. Вам предлагается решить, что необходимо с ним сделать, чтобы улучшить дружелюбность и атмосферу внутри группы, а также повысить эффективность коллектива. Напишите свои предложения и видение проблемы
	ОТВЕТ члена сборной
Ира П.	Нужно с ним поговорить отдельно от коллектива. Сказать, что нужно более усердно работать, приходить раньше, уходить позже. Объяснить, что у него недостаточно хорошая «форма» на данный момент. Выслушать его, если у него есть какие-то личные проблемы, постараться дать совет или помочь. Сказать, что чтобы он не подводил коллектив нужно взять себя в руки и усердно работать.
Лиза Ф.	Я считаю, что в спортивных командах нарушение внутренней атмосферы связано с результатами команды. Как только кто-то начинает лениться, он автоматически обвиняется во всех неудачах команды, из-за этого начинаются споры, сплетни, обиды, что приводит к разрушению команды как одно целое. Поэтому, я считаю, что лучше всего будет побеседовать с человеком и дать ему понять, что он является незаменимым звеном нашей команды, чтобы он почувствовал себя нужным и у него проснулось чувство ответственности. Так же следует провести беседу со всей командой, чтобы девочки поддерживали «слабое звено» во всех начинаниях, чтобы человеку хотелось приходить в зал и работать. Появившись ответственность и чувство что он нужен команде, он станет более серьезно подходить к выполнению программы и результаты начнут расти. Тем самым у команды появится уважение к «слабому звену» и эмоциональный настрой в команде наладится. P.S. Конечно к каждому человеку есть свой подход, но я считаю этот вариант самым оптимальным, потому что каждому человеку хочется быть нужным и не важно нужным близким или своей команде
Катя К.	1. Отработать ВСЕМ ВМЕСТЕ те элементы, которые не получаются у данного человека, не важно получаются они у остальных или нет. Не так, что все стоят и смотрят, как он один не может это сделать. 2. Наладить коммуникативные связи. Может куда-нибудь сходить вместе. 3. Спросить человека, хочет ли он участвовать в этом номере (5-ка), может нет, и поэтому ничего не получается: ни элементы ни наладить отношения с командой Я считаю, что в спортивных командах нарушение внутренней атмосферы связано с результатами команды. Как только кто-то начинает лениться, он автоматически обвиняется во всех неудачах команды, из-за этого начинаются споры, сплетни, обиды, что приводит к разрушению команды как одно целое
Аня Р.	Проводить больше свободного времени вместе, что узнать человека во всех социально значимых аспектах. Увеличить количество тренировок и их продолжительность (придётся спланировать для достижения цели и рано или поздно человек поймёт, что остальные четверо – нормальные люди и все пойдёт в гору). Больше шутить, психологически доказано, что в коллективе, где много общих шуток лучше отношения и выше работоспособность. Человек должен понять, что никто не желает его «унизить» и все в таком духе. Так же важна поддержка со стороны ребят и тренера. Когда обстановка будет максимально комфортной и человек не будет думать о том, как ему тут не нравится, можно спокойно заниматься и идти к поставленным целям. Так же нельзя выделять кого-либо из 5, это тоже может сказываться негативно на работе. Если ничего из предложенного выше не даст результаты, и проблема так и останется, то человека следует перевести в другой коллектив. Должно быть желание идти на тренировку и тренироваться с данными людьми

Саша П.	Если у этого человека напряженные отношения с остальными членами команды, необходимо выяснить причину таких взаимоотношений, что можно сделать с помощью разговора по душам. Также можно попытаться узнать друг друга лучше посредством совместного времяпрепровождения, например, сходить в парк аттракционов. Если у этого человека недостаточно навыков и умений, и он отстаёт в прогрессе от остальных членов команды, что может негативно сказываться на взаимоотношениях, нужно уделить больше времени и внимания на тренировки этого человека (или в крайнем случае заменить его на более сильного участника)
Вика П.	Для начала я бы выяснила по какой причине человек является слабым звеном, после этого я бы думала над тем, как это исправить, как помочь человеку и команде. Стоит поговорить с человеком, объяснить ему, если его поведение некорректное, поговорить по поводу его влияния на команду. В любом случае я бы сперва попыталась решить проблему так, чтобы никого не задеть, никого не обидеть. Если человек захочет продолжать заниматься в команде и работать над собой, то в любом случае он прислушается и сделает выводы. Но бывает и так, что человек не имеет этого желания, тогда для своей команды, для её будущего успеха я бы предложила заменить человека на более продуктивного и менее негативного... Но это слишком серьезно и я считаю, что не мне в данный момент принимать подобные решения
Люба Л.	Из всех составов пятёрок, которые я видела на протяжении 5 лет самым слабым звеном оказалась Александра Кравцова, без помощи которой мы бы не смогли обойтись в этом году при подготовке к соревнованиям. Она совершенно не мотивированна на какие-либо физические активности в буквальном смысле. У нее нет желания что-то делать в принципе, не говоря уже о совершенствовании своих навыков и слаженной работе в команде. Она не дисциплинирована, позволяет себе не посещать тренировки довольно часто. Если честно, сложно сказать зачем в принципе она пришла в команду. Мы пытались ее заинтересовать, упрямить, в конце концов заставить работать, но увы, просьбы не дали никакого положительного результата. Атмосфера внутри коллектива дружелюбная, но выступить хорошо и достойно с таким членом команды вряд ли получится. В свою очередь, я использовала доступные мне методы воздействия на Александру и пришла к выводу, что единственным возможным решением проблемы является замена этого члена команды. К большому сожалению здесь отмечается острая нехватка кандидатов, которые бы справились с этой задачей. Поэтому для меня лучшим решением кажется отказ от выступления пятерки в этом году и из более сильных спортсменов команды выставить тройку для участия в соревнованиях.
Настя П.	1. Определить проблему: – Поговорить с этим человеком, его показатели могут снижаться из-за проблем в семье/на учебе/ работе – Если у него, действительно, есть проблемы в другой области жизни, то предложить помощь и постараться помочь оставить эти проблемы за стенами зала для тренировок. Или дать время на решение прочих проблем, разрешить пропуск тренировки. – Если проблема состоит в травме/ ухудшении здоровья, то предложить выполнять более легкие комплексы упражнений/предложить временно побыть в запасе, а не в основном составе. – Если снижение показателей связано с негативным отношением внутри коллектива, то необходимо собрать группу на общую беседу и аккуратно, без претензий и "напора" в речи определить причину недопонимания, постараться её решить, возможно (что бывает чаще всего) проблема, действительно, была в недопонимании и никто не предполагал, почему тот или иной человек стал хуже общаться с другими, эта проблема решается сама после разговора и выяснения обид. 2. Регулярно настраивать группу на позитивное доверительное отношение. Это достигается специальными тренингами на доверие, пример с падением человека в группу ребят, которые ловят за спиной или преодоление препятствий с завязанными глазами по подсказкам остальных членов коллектива. Эти тренинги помогают выстроить доверительные отношения и повысить позитивный настрой на тренировки. 3. По возможности собирать группу на праздники/ знаменательные даты для общения на отстраненные темы, это очень хорошо сближает, а также помогает выяснить мелкие проблемы, накопившиеся в коллективе. 4. Сблизить команду общим делом, например, поздравлением тренера с каким-либо праздником: совместный выбор подарка, сбор средств помогают выявить уровень заинтересованности в общем деле каждого члена группы
Даша Б.	Если один участник негативно влияет на команду, например, пропускает тренировки: 1. Понять, с чем это связано (Отработки, выездные пары, отсутствие времени? Нежелание тренироваться? Не получают какие-то элементы?) 2. Узнать мнение каждого участника о сложившейся ситуации, обсудить совместно варианты решения 3. Предложить конкретные решения проблемы, например: -выездные пары --> перенос времени тренировок, дополнительные тренировки для пятерки -не получают элементы --> выделить больше времени на их отработку либо заменить Кроме этого для улучшения эффективности: -запись тренировки на видео, разбор ошибок -каждый лично комментирует видео и ищет ошибки – убедиться, что каждому понятна его задача и моменты, которые надо доработать

Кристина О.	Основная мысль, либо все силы и поддержку направить на этого человека, т. е. больше заниматься с ним, делая акцент на те моменты в которых он слаб, дабы вывести его на один уровень со всеми, либо выгонять из группы. Но людям нужно давать шанс. Поэтому мы никогда никого не выгоняли просто так. Всегда для всех давали шанс проявить себя. Пример: команда Денс 8 человек 2017г.: я, Юлия, Агата, Люба, Лиза, Даша, Вита, Лина. Команда сильная, но проблема была в характерах девочек и в том, что половина девочек не танцевальные, т. е. проблема в технике. К каждой девочке отдельный подход. Лина, Вита, Даша: девочки выучивали движения быстро, но долго и упорно занимались над техникой, основная проблема была, много пропусков, что приводило, к отставанию в обучении. С каждой отдельно прорабатывали технику, стойку, положение рук и ног. В конце концов им легче было заучить как надо делать, что и было предпринято, потому что на момент выступления, если запутались, то подстроиться или как-то обыграть ошибку они не могли. По поводу выгнать: была ситуация в 2019 Степ Аэробика. Команда: я, Настя Грозная, Саша, Даша, Лера Остапова. Слаженный коллектив. Изначально было 7 девочек, но из-за проблем со здоровьем 2 ушли. В пятером можно выступать, если все трудятся и стараются. Валерия – девушка спортсменка, но аэробика дается ей с трудом. Нет чувства ритма, без эмоциональна, не пунктуальна, много пропусков. Долго и упорно отдельно шло обучение и прорабатывание каждого элемента, техники движений и эмоций вместе с ней. Вся команда поддерживала, и снова начинала элемент, если Валерия забывала. Т. е. проработка элементов была сразу всей командой, чтоб было у всех одинаково, чисто и синхронно. Из-за нерегулярности посещения занятий, все выученные элементы забывались к следующему посещению, что приводило к конфликту и не пониманию остальных девочек команды. В итоге, снялись с соревнований. Обидно, что в группе много девочек, но нет готовых, которых можно было бы взять и поставить на замену. В этом проявляется их нежелание что-либо новое учить. А "работающих лошадок" очень мало, что не позволяет выходить на соревнования сильным составом. Итог: если изначально нет желания, что-либо делать, стремится к новому, развиваться, улучшать свои навыки, то и не надо проситься в команду

Вывод: Анализ «Кейсов» позволил не только попытаться разобраться с возникшим в команде напряжением, которое несомненно мешало тренировочному процессу, но проанализировать предыдущие «неудачи» в выступлении сборной в различных номинациях аэробной гимнастики с точки зрения спортсменов. К огромному сожалению «новичок» не сумел противостоять «феномену группового давления» и принял самостоятельное решение покинуть состав сборной команды.

Библиографические ссылки

- 1.Склярова И. В. Социометрическая техника в исследовании психологической совместности спортивного коллектива /И.В. Склярова//Здоровье основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2013. Т. 8. № 2. С. 812-817.
- 2.Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник, 2003/Г.М.Андреева. -5-е изд., испр. и доп. Москва: Аспект Пресс, 2014. -363с.
- 3.Деркач А.М. Результативность обучения с использованием кейс-метода // Актуальные проблемы химического и экологического образования: материалы 58-й Всероссийской науч.-практ. конф. химиков с междунар. участием. 18-21 мая 2011 года, Санкт-Петербург. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2011. С. 141.
- 4.Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров [Электронный ресурс]: монография /С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 171 с. Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0640-2>.
- 5.Зайцева Н. В. Управление формированием сплоченности спортсменов командных видов спорта // Концепт. 2015. Спец выпуск № 01. ART 75034. 0,5 п. л. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75034.htm>. Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. ISSN 2304-120X.
- 6.Панфилова А. П. Инновационные педагогические технологии. Активное обучение: учебное пособие для студентов вузов / А. П. Панфилова. Москва: Академия, 2009. 192 с.

References

1. Skljárova I. V. Sociometricheskaja tehnika v issledovanii psihologicheskoy sovmestimosti sportivnogo kollektiva /I.V. Skljárova//Zdorov'e osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ih reshenija. 2013. T. 8. № 2. S. 812-817.
2. Andreeva G.M. Social'naja psihologija: Uchebnik, 2003/G.M.Andreeva. -5-e izd., ispr. i dop. Moskva: Aspekt Press, 2014. -363s.
3. Derkach A.M. Rezul'tativnost' obuchenija s ispol'zovaniem kejs-metoda // Aktual'nye problemy himicheskogo i jekologicheskogo obrazovanija: materialy 58-j Vserossijskoj nauch.-prakt. konf. himikov s mezhdunar. uchastiem. 18-21 maja 2011 goda, Sankt-Peterburg. SPb.: Izd-vo Politehn. un-ta, 2011. S. 141.
4. Innovacionnye tehnologii v professional'noj podgotovke bakalavrov [Elektronnyj resurs]: monografija /S. P. Mironova, E. B. Ol'hovskaja, T. A. Sapegina. Ekaterinburg: Izd-vo Ros. gos. prof.-ped. un-ta, 2019. 171 s. Rezhim dostupa: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0640-2>.
5. Zajceva N. V. Upravlenie formirovaniem splochenosti sportsmenov komandnyh vidov sporta // Koncept. 2015. Spec vypusk № 01. ART 75034. 0,5 p. l. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75034.htm>. Gos. reg. Jel № FS 77-49965. ISSN 2304-120X.
6. Panfilova A. P. Innovacionnye pedagogicheskie tehnologii. Aktivnoe obuchenie: uchebnoe posobie dlja studentov vuzov / A. P. Panfilova. Moskva: Akademija, 2009. 192 s.

© Склъярова И. В., Харчева И. В., 2021

УДК 796.421(571.51)

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В СИБИРИ

В. К. Сторожева, Г. В. Федотенко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lerok2665@mail.ru
E-mail: laimet@mail.ru

Рассматривается вид физической активности “Скандинавская ходьба”, её влияние на мировоззрение, здоровье и образ жизни людей, регулярно занимающихся ходьбой с палками в Сибири.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, активный досуг, образ жизни, самоощущение.

NORDIC WALKING IN SIBERIA

V. K. Storozheva, G. V. Fedotenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lerok2665@mail.ru
E-mail: laimet@mail.ru

The type of physical activity "Scandinavian walking" is considered, its influence on the worldview, health and lifestyle of people who regularly practice walking with sticks in Siberia.

Keywords: Nordic walking, active leisure, lifestyle, self-perception.

Ходьба является примитивным видом физической активности и действует на человека, как лекарство. «Движение – это жизнь!» – так сказал великий древнегреческий мыслитель Аристотель. Не сомневаюсь, что эту цитату слышал почти каждый человек, но задумывались ли когда-нибудь о том, насколько она важна? Занятие физической активностью является проблемой как отдельных людей, так и общества в целом [1]. В современном мире множество людей ведут сидячий образ жизни. В таком случае разговор о ходьбе становится более востребованным, потому что минимальная двигательная активность влечет к уменьшению функциональных возможностей людей и ослаблению организма.

Имеется ряд различных видов спортивной ходьбы. Наверно каждый человек встречал людей на улицах города, которые гуляют с лыжными палками в руках даже в летнюю жару. Такая, необычная на первый взгляд, физическая активность получила название “скандинавская ходьба” и уже смогла завоевать популярность во всем мире.

Официально родиной скандинавской ходьбы является Финляндия. Но русские лыжники приблизительно в половине XX века применяли в своих летних тренировках ходьбу с палками в варианте имитирования лыжных ходов по пересеченной территории. [2]

У истоков зарождения ходьбы с палками в Финляндии люди заявляли, что такая ходьба для страдающих склерозом, потому что окружающие со стороны наблюдали такую картину, будто люди забывали свои лыжи... И тогда в первое время любители ходьбы с палками старались подальше удалиться от насмешек окружающих.

Увлекательным историческим материалом, доказывающим применение ходьбы с палками русскими лыжниками в 1981 году, считаются советские документальные кинофильмы о тренировках лыжников в летний сезон. Но в России на государственном уровне скандинавская ходьба была признана в 2010 году с открытием Русской Национальной Ассоциации Скандинавской Ходьбы – RNBA.

Скандинавская ходьба благотворно воздействует на организм человека. Основным плюсом заключается в том, что скандинавская ходьба практически не имеет противопоказаний. Секрет ходьбы с палками прост – в зависимости от возраста и физической подготовки можно легко дозировать нагрузку.

Фактом скандинавской ходьбы является отсутствие возрастных ограничений. Ходьба с палками будет идеальна для тех людей, которые ищут для себя комфортную программу физической нагрузки, в то же время веселую и простую. Также, это является одним из нескольких видов физического оздоровления, в котором разрешаются разговоры в процессе ходьбы [3].

Во время скандинавской ходьбы у человека минимизируется вероятность получения травм. Скандинавские палки дают человеку дополнительную опору, делая ходьбу максимально безопасной. Во время ходьбы с палками движения плавные, равномерные и без резких движений. В процессе занятия у человека не прослеживаются выявления агрессивных гормонов, такие как адреналин или кортизол, которые ведут к возбуждению нервной системы. Но зато увеличивается гормон счастья – эндорфины. Благодаря им уменьшается болевой порог и повышается чувство радости и удовольствия. Утомляемость испытывают только неподготовленные люди, но и данную ситуацию можно решить за счет правильности установки длительности и интенсивности занятий.

Цели и задачи. Целью исследования является определение особенностей скандинавской ходьбы по мнению людей; выявление отношения людей к данному виду деятельности; их самоопределение и самоощущение во время скандинавской ходьбы.

Методы организации исследования. Достижение поставленной цели осуществляется методом социологического опроса (рисунок 1), целевой аудиторией которого являются регулярно занимающиеся скандинавской ходьбой люди.

Результаты исследования.

1. Большинство принявших участие в опросе (85%) – люди старше 30 лет
2. На вопрос “Где Вы узнали о скандинавской ходьбе?”, многие отвечают, что ещё с детства слышали о таком виде физической активности. Также встречались варианты по типу “Узнал(а) от соседки” или “По телевидению”
3. Многие люди, которые приняли участие в опросе, занимаются скандинавской ходьбой с целью:

- Поддерживать свое здоровье, потому что посоветовал врач для улучшения опорно-двигательного аппарата. Да и побороть лень, чтобы не засиживаться дома
- Укрепить мышцы поясничного отдела позвоночника.
- Укрепление дыхательной мускулатуры, что способствует увеличению жизненной емкости легких до 30 %.
- Провести свободное время с пользой, пока гуляю с собакой.
- Похудеть и повысить развитие физических качеств.
- Нормализовать сон и устранить бессонницу.

Так же опрошенные утверждают, что при ходьбе с палками у человека укрепляется большее количество мышц, такие как: поясничный отдел, ягодичные, нижние конечности, спина, грудная клетка, верхние конечности.

Скандинавская ходьба улучшает чувство равновесия и координацию движений, и, кроме того, считается идеальным средством для улучшения осанки. За счет ходьбы с палками увеличивается стабильность к стрессам и работоспособности, активизируется интеллектуальная деятельность, не беспокоит постоянное утомление, возрастает «жизненный тонус».

Скандинавская ходьба в Вашей жизни

1 Ваш пол

Подсказка к вопросу: Выберите один ответ

☐ М ☐ Ж

2 Ваш возраст

3 Где Вы узнали о скандинавской ходьбе?

Подсказка к вопросу: Выберите один ответ

☐ По интернету, телевидению ☐ На прогулке ☐ От знакомых, друзей, соседей
☐ Другой...

4 Почему Вы занимаетесь Скандинавской ходьбой?

Подсказка к вопросу: Выберите один или несколько ответов

☐ Помогает поддерживать здоровье ☐ Повышает уровень развития физических качеств ☐ По совету/рекомендации доктора ☐ Улучшает самочувствие
☐ Другой...

5 Что для Вас значит скандинавская ходьба?

Подсказка к вопросу: Выберите один или несколько ответов

☐ Как средство закаливания ☐ Как средство коррекции и реабилитации при различных нарушениях состояния организма ☐ Стиль и образ жизни ☐ Средство активного отдыха
☐ Другой...

Рисунок 1 – Опрос

4. Подавляющее большинство (90%) опрошенных говорят, что скандинавская ходьба в их жизни принимает огромное значение. Несомненно, что скандинавская ходьба приносит людям пользу в плане улучшения здоровья, но для некоторых людей ходьба с палками уже стала стилем и образом жизни, а также средством активного отдыха. Ещё одним главным критерием для опрошенных людей является то, что регулярные занятия скандинавской ходьбой влияют на их эмоциональное состояние. Во время физических нагрузок на природе у человека организм насыщается кислородом, а также природа влияет на эмоциональное состояние, благодаря смене ландшафта и пению птиц. Всё это отлично помогает справляться с стрессом и депрессией, головной болью и бессонницей.

Выводы. Скандинавская ходьба пришла к нам с запада, а точнее из Финляндии, за счет доступности и эффективности по воздействию на организм, приобрела значительную известность. На сегодняшний день скандинавская ходьба ассоциируется, в первую очередь, как общедоступная физическая активность, как вид оздоровительной ходьбы, обладающий равными достоинствами по продуктивности воздействия на организм другим видам физической нагрузки. Для некоторых людей скандинавская ходьба является стилем и образом жизни, а для других как средство активного отдыха. Но этих людей объединяет одно: они считают ходьбу с палками важной составляющей в их жизни. Укрепление здоровья и нормализация эмоционального состояния – вот что является основным критерием для людей, занимающихся скандинавской ходьбой.

Библиографические ссылки

1. Земба Е. А., Кудрявцев М. Д., Кочеткова Т. Н. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учеб. пособие / Е. А. Земба; М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Кочеткова; Сиб. гос. ун-т науки и технологий Красноярск, 2017. 96 с.
2. История скандинавской ходьбы. Школа скандинавской ходьбы Насти Полетаевой. URL: <http://www.schoolnw.ru/proffesionalnaya-shkola-skandinavskoy-hodby/istoriya-skandinavskoy-hodby#:~:text=Официально%20родиной%20скандинавской%20ходьбы%20считается,с%20палками%20среди%20профессиональных%20спортсменов.> (дата обращения: 28.04.2021)
3. Майш, Е. А. Практическое пособие «Основы скандинавской ходьбы»; Nordic-hodba.ru, 2011. 20 с.

References

1. Zemba E. A., Kudrjavcev M. D., Kochetkova T. N. Skandinavskaja hod'ba v uchebnom processe studentov.: ucheb. posobie / E. A. Zemba; M. D. Kudrjavcev, T. N. Kochetkova; Sib. gos. un-t nauki i tehnologij Krasnojarsk, 2017. 96 P.
2. Istorija skandinavskoj hod'by. Shkola skandinavskoj hod'by Nasti Poletaevoj. URL: <http://www.schoolnw.ru/proffesionalnaya-shkola-skandinavskoy-hodby/istoriya-skandinavskoy-hodby#:~:text=Официально%20родиной%20скандинавской%20ходьбы%20считается,с%20палками%20среди%20профессиональных%20спортсменов.> (data obrashhenija: 28.04.2021)
3. Majsh, E. A. Prakticheskoe posobie «Osnovy skandinavskoj hod'by»; Nordic-hodba.ru, 2011. 20 P.

© Сторожева В. К., Федотенко Г. В., 2021

УДК 796.062.4

ПОЛЬЗА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

А. А. Стрижнева¹, А. С. Горбачев², Т. А. Трифоненкова³

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: anastasiastr.1996@mail.ru

²E-mail: gorbachiev-alieksiei@mail.ru

³E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

Статья посвящена изучению пользы проведения дисциплины физической культуры на открытом воздухе в высших учебных заведениях промышленного города. В материале рассматривается проблематика современного подхода к спорту и влияние его на организм. С использованием методики анкетирования студентов СибГУ им. М.Ф. Решетнева выполнен анализ состояния респондентов. Автором были изучены литературные источники, в том числе медицинской направленности. На основании полученных данных было выявлено рекомендации к внедрению в учебные учреждения альтернативному проведению физической культуры в виде спортивного ориентирования.

Ключевые слова: спорт, спортивное ориентирование, педагогика, спорт на открытом воздухе, здоровье, физическое образование.

THE BENEFIT OF STUDIES OF PHYSICAL EDUCATION OUTDOOR

A. A. Strizhnyova¹, A. S. Gorbachev², T. A. Trifonenkova³

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: anastasiastr.1996@mail.ru

²E-mail: gorbachiev-alieksiei@mail.ru

³E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

The article is devoted to the study of the benefits of conducting the discipline of physical education in the open air in higher educational institutions of an industrial city. The material examines the problems of the modern approach to sports and its influence on the body. Using the methodology of questioning students of the Siberian State University, an analysis of the state of the respondents was carried out. The author studied literary sources, including medical ones. On the basis of the obtained data, recommendations were identified for the introduction of alternative physical culture in the form of orienteering into educational institutions.

Keywords: sports, orienteering, pedagogy, outdoor sports, health, physical education.

Человек в современном мире вне зависимости от сезона находится в постоянном окружении быта, машин и большую часть своего времени (учеба, работа, городская жизнь) проводит в закрытых помещениях, что не всегда положительно сказывается на его здоровье. В попытке поддержания здорового образа жизни, люди выбирают в тренажерные залы, что так же находятся в закрытых помещениях. Зачастую, там бывает душно, воздух спертый, а сам

зал нередко бывает забит людьми, что сказывается на нашем самочувствии и настроении. Огромная доля даже профессиональных спортсменов сталкиваются с последствиями ослабления организма вследствие стресса, постоянных тренировок в затхлых залах, понижении иммунитета из-за постоянного контакта с патогенами [1].

Целью данной работы является изучение и оценка влияния занятий физкультурой и спортом на открытом воздухе и в закрытых помещениях на состояние здоровья студентов промышленного города с последующей разработкой профилактических рекомендаций. С целью оценки влияния физической активности на состояние здоровья учащихся в высшем учебном заведении выполнено анонимное анкетирование среди студентов нескольких курсов, которые добровольно ответили на вопросы анкеты о том, как они оценивают состояние своего здоровья, испытывают ли симптомы стресса или повышенной тревожности, как часто они занимались физической культурой в школе (в том числе и на открытых пространствах) и как оценивают динамику своего самочувствия после занятий спортивного ориентирования, проходящих в лесопарковой зоне, в рамках прохождения дисциплины «физическая культура» в университете. Исследования выполнены в г. Красноярске, что является промышленным центром Сибири и первым среди самых экологически загрязненных городов России.

По результатам анкетирования среди студентов Института Лесных Технологий Сибирского государственного университета науки и технологий имени М.Ф.Решетнёва, были выявлены следующие показатели: 66,7% респондентов постоянно страдают от хронической усталости, 62,5% часто испытывают симптомы стресса. Большая часть людей, что оценивают своё состояние здоровье как плохое, отмечают, что посещают не систематически или даже очень редко занятия физической культурой, проходящие на лыжной базе в черте города. Но, не смотря на это, больше половины всех опрошенных замечают улучшения в самочувствии, прилив бодрости после утренних пробежек на свежем воздухе. По результатам исследований можно с уверенностью сказать, каким именно образом занятия спортом на открытых территориях способствует улучшению самочувствия. Здоровье формируется под влиянием комплекса природных экологических, техногенных экологических и социально-экономических факторов среды жизнедеятельности. При занятиях на улице, организм в свободной мере насыщается кислородом, работоспособность увеличивается, настрой сменяется на позитивный. Природная среда так же положительно влияет на психическое здоровье. Общий ландшафт территории имеет огромное эстетическое значение в сравнении с однотипной картиной тренажерного зала.

В городском воздухе особенно ощущается недостаток кислорода. Он загрязнен различными примесями, исходящими из топок (дым, серный газ) и от автотранспорта (выхлопные газы.). Городской шум – этот своеобразный продукт отходов современной цивилизации – коварен тем, что его вредное действие на организм совершенно незримо. Под его влиянием в коре головного мозга возникает очаг резкого возбуждения, нарушается окислительная и восстановительная способность мозга. Шум способствует увеличению числа всевозможных заболеваний еще и потому, что он угнетающе действует на психику, способствует значительному расходованию нервной энергии, вызывает чувство душевного недовольства [5].

Остро стоит проблематика иммунитета современных молодых людей. Авитаминоз, огромное количество источников заражения разными вирусами, инфекциями, постоянные вспышки гриппа и ОРВИ – всё это наши постоянные спутники с приходом морозов. Улучшить устойчивость к неблагоприятным факторам можно развить с помощью мышечных нагрузок и разнообразными внешними воздействиями (например, закаливание). Эффективным методом профилактики ОРВИ и гриппа являются упражнения на открытом воздухе. Закаливание организма способствует росту сопротивляемости к простудным заболеваниям. Закаливающий эффект достигается посредством регулярного, постоянного влияния того или другого фактора (холода, тепла и т. д.) на организм и постепенного увеличения их дозировки. Эффективность закаливания усиливается, если его совмещать с физическими упражнениями, в особенности на открытом воздухе [4].

Учитывая всё вышесказанное, занятия спортом на природе являются панацеей от многих проблем, связанных с городским образом жизни. Вариативность методик ведения занятий не уступает занятиям в зале – возможны варианты разных игровых, спортивных мероприятий, атлетика и бег, медитативные размеренные занятия или усиленная подготовка и закалка спортсменов, дифференцирование групп по разным категориям, в том числе и индивидуальные программы для учащихся с ограниченными возможностями.

Ещё одной альтернативой классическим занятиям в зале физической культурой в учебных учреждениях, может стать спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Занятия спортивным ориентированием не обязательно сопровождается соревнованием по времени прохождения контрольных пунктов – это необходимо непосредственно для соревнований среди профессиональных спортсменов в этом виде спорта. Таким образом, этот вид спорта включает в себе обязательный элемент нахождения обучающегося на открытом воздухе и при этом открывает возможности инклюзивности обучающихся особых медицинских групп, благодаря изменению организационного процесса активности, учитывая индивидуальные возможности. Например, регулировать физическую нагрузку, настраивая темп бега или ходьбы под каждую группу в индивидуальном порядке, вводить сопровождение для студентов, подбирать менее крутой рельеф для трасс, уменьшать расстояние между контрольными пунктами и прочее [3].

Так же крайне рекомендуется, чтобы занятия по дисциплине «физическая культура» в учреждениях высшего образования, коррелировались с направленностью обучения студентов и развивало необходимые навыки как для будущей профессии, так и для остальной жизни. С этим справляется спортивное ориентирование уже сейчас – этот вид спорта включен в спортивные состязания военных, полиции и пожарных. Так же эта активность и включает в себя интеллектуальные нагрузки, обучая ориентироваться в пространстве, обращаться с картами и компасом, что является ценным навыком для каждого человека.

Но переходить к такой системе занятий следует с умом, соблюдая все меры предосторожности и следуя рекомендациям, благодаря которым занятия физической культурой даже зимой на свежем воздухе будут оптимальны и не понесут вреда для здоровья.

В разные сезоны нагрузка сильно различается, особенно различия заметны между летним и зимним временами года. Прежде чем приступать к основной тренировке, следует начать разминку – разогрев для всего тела, продолжительностью в 15-20 минут. Разминка снижает риск получения травм. Она необходима для подготовки тела к физической нагрузке, чтобы тренировка дала максимальный эффект. Зачем еще нужна разминка? Во время ее проведения увеличивается сердечный ритм и повышается температура тела, вследствие чего мышцы разогреваются. Началом разминки может послужить ходьба, переходящая в легкий бег. Также необходимо сделать комплекс упражнений, задействовав все части тела, уделив особое внимание упражнениям на плечевой пояс и пояс нижних конечностей. Упражнения нужно выполнять грамотно, без рывков, как показывает преподаватель. Нагрузки нужно делать постепенными, возрастающими по степени интенсивности и сложности их выполнения. Перерывы между упражнениями должны быть активными, не рекомендуется сразу после выполнения задания стоять на месте или садиться, очень важно продолжать движение даже в перерывах. Также требуется время на восстановление дыхания, если упражнение было особенно тяжелым. Активное дыхание может поспособствовать переохлаждению легких, а на сердце идет дополнительная нагрузка из-за суженых сосудов. Поэтому вдох нужно обязательно делать медленно через нос, а выдох через нос или рот. Очень важно в занятиях зимой на улице – удерживать тело в разогретом состоянии, не доводить его до вспотевшего. Огромную роль играет одежда во время тренировок зимой на улице. От нее зависит многое, начиная от эффективности тренировки, заканчивая самочувствием. Одежда должна защищать от ветра, удерживать тепло (этому хорошо способствует термобелье) и не должна сковывать тело [2].

Не стоит и забывать про эстетический и психологический аспекты вопроса. Выбирать места для занятий лучше в районах, далеких от загазованных дорог и шумового загрязнения, в парках, скверах и т. д. Так, в момент занятий на улице повышается активность, снижается напряжение и стресс, а студенту или ученику захочется вновь и вновь вернуться в место, где он в полной мере может вздохнуть полной грудью и расслабиться. Такой спорт будет ассоциироваться больше с отдыхом, нежели тяжелым трудом над своим телом.

Библиографические ссылки

1. Емельянов, Б.А. Риск развития вторичных иммунодефицитных состояний и заболеваемости у спортсменов / Б.А. Емельянов, Л.А. Калинин, В.Н. Морозов [и др.] // Вестник спортивной науки. 2013. №2.
2. Макеева, В. С. Методы тренировки к различным условиям внешней среды / В. С. Макеева // Наука-2020. 2015. №1 (5).
3. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»: утв. Постановлением приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 мая 2017 года №403 // С. 403.
4. Сбитнева, О.А. Физическая культура на открытом воздухе как средство оздоровления студентов / О.А. Сбитнева // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2013. №1. С. 85-87.
5. Стукало, М.Л. Особенности занятий на свежем воздухе со студентами специальной медицинской группы / М.Л. Стукало // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2013. №2.

References

1. Emeljanov, B.A. Risk razvitija vtorichnyh immunodeficitnyh sostojanij i zaboлеваemosti u sportсmenov / B.A. Emeljanov, L.A. Kalinkin, V.N. Morozov [i dr.] // Vestnik sportivnoj nauki. 2013. №2.
2. Makeeva, V. S. Metody trenirovki k razlichnym uslovijam vneshnej sredy / V. S. Makeeva // Nauka-2020. 2015. №1 (5).
3. Pravila vida sporta «Sportivnoe orientirovanie»: utv. Postanovleniem prikazom Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 3 maja 2017 goda №403 // S. 403.
4. Sbitneva, O.A. Fizicheskaja kultura na otkrytom vozduhe kak sredstvo ozdorovlenija studentov / O.A. Sbitneva // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2013. №1. S. 85-87.
5. Stukalo, M.L. Osobennosti zanjatij na svezhem vozduhe so studentami special'noj medicinskoj gruppy / M.L. Stukalo // Interjekspo Geo-Sibir. 2013. №2.

© Стрижнева А. А., Горбачев А. С., Трифоненкова Т. А., 2021

УДК 796.011.3-053.4(477)

МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УКРАИНЕ

О. А. Теслюк

Одесский национальный медицинский университет
Украина, г. Одесса, ул. Ольгиевская, 4
E-mail: tesliukoksana_229@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены методики физического воспитания детей дошкольного возраста на Украине. Проведен анализ всех актуальных и эффективных методик, которые используются воспитателями в дошкольных у Многообразие техник и методик физического воспитания для детей дошкольного возраста, адаптированных под определенный возрастной период, физические данные ребенка не исключают важной компоненты – подбора индивидуальной программы для каждого с целью более эффективного развития физических данных ребенка и выявления потенциальных резервов и возможностей организма.

Ключевые слова: дошкольники, физическое воспитание, двигательная активность, педагогические методики, физкультурно-оздоровительная работа, индивидуальный подход

METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN UKRAINE

O. A. Tesliuk

Odessa National Medical University
4, Olgievskaya Str., Odessa, Ukraine
E-mail: tesliukoksana_229@gmail.com

Annotation. The article considers the methods of physical education of preschool children in Ukraine. The analysis of all relevant and effective methods that are used by teachers in preschool schools is carried out. A variety of techniques and methods of physical education for preschool children, adapted to a certain age period, the physical data of the child does not exclude an important component – the selection of an individual program for each in order to more effectively develop the physical data of the child and identify potential reserves and capabilities of the body.

Keywords: preschool children, physical education, motor activity, pedagogical methods, physical culture and health work, individual approach..

Введение. Установлена связь между уровнем развития, физической подготовленности детей и их двигательной активностью, определена прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Увеличение двигательной активности способствует укреплению связей между эмоциональными, социальными, когнитивными достижениями психического развития дошкольника [3]. Отмечено, что двигательная активность ребенка стимулирует речевое развитие, стимулируя развитие познавательных процессов и высших психических функций. Оптимальная двигательная активность служит для регулирования роста и развития молодого организма, является важным условием для становления и усовершенствования ребенка как биологического существа и социального субъекта [2].

Разработанные оздоровительные программы для дошкольников в Украине, которые используют множество методов физического воспитания и физической культуры. Причем, сле-

дует отметить, что применяемые методы сочетают в себе как традиционные методики, так новые, авторские.

Основное содержание работы

В 1999 году Е.Е. Романова предложила вариант «гибкого содержания» и переменной структуры занятия физической культуры в течение учебного года. Это было предложено исходя из того, что действующие на тот момент программы по физическому воспитанию дошкольников не учитывали показатели физического развития ребенка, опорно-двигательного аппарата и двигательной подготовленности. Автор разбила годовой цикл на два этапа и предложила изменение процентного соотношения времени, отводимого под корректирующую гимнастику и для развития физических качеств. Постепенно происходил переход от первого этапа ко второму. Отличительная черта первого этапа – относительно низкая интенсивность исполнения упражнений и большой объем времени для корректирующей гимнастики. Для развития физических качеств используются общеразвивающие и беговые упражнения, ползания, подвижные игры и эстафеты. На втором этапе на развитие физических качеств увеличили время на 80%, а на укрепление опорно-двигательного аппарата – уменьшили до 20%. Средства физического воспитания остались прежними, но изменилась интенсивность и объем нагрузки.

Методика физического воспитания дошкольников с использованием фольклора и средств туризма в условиях дошкольного учреждения разработана О.Л.Трещева в 2000 г. Фольклор и средства туризма были включены в учебную, физкультурно-оздоровительную работу, активный отдых детей в виде познавательных и физкультурных занятий, прогулок с использованием физических упражнений, двигательных игр и игровых комплексов, досуга и слетов с учетом возрастных особенностей детей [9].

М. В. Разеева в 2003г. разработала программу “Театр открытой книги” для развития двигательных способностей у дошкольников. Автор учитывала уровень двигательных способностей, двигательную активность, разнообразие развития детей. В программе применяются образно-сюжетных игры, сказки с элементами аэробики [8].

Программа «Играйте на здоровье», что была разработана Л.Н. Волошиной в 2003 г., предусматривает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно – оздоровительными мероприятиями. Программа направлена на формирование умения работать в группе сверстников, навыков самоконтроля и самостоятельности, заботиться о своем здоровье.

С целью улучшения физической подготовленности В.П. Стрельцов и Т.А. Банникова в 2003 г. предложили систему тренировок старших дошкольников в структуре годового цикла, которая состоит из четырех типов: академические, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные. Структура учебного года состоит из двух полугодий по 4,5 месяца, в котором есть подготовительный, соревновательно-игровой и переходной периоды и отдельно летний период для восстановления. В содержание физических тренировок входят не только традиционные средства и методики воспитания детей дошкольного возраста, но и современные инновационные средства и компоненты технологии спортивных тренировок. Е.В. Демидова в 2004 г. разработала систему игровых заданий, которые являют собой карточки, на которых схематически изображены разнообразные игры, упражнения, движения и упражнения. Цель системы представляет активизацию самостоятельной двигательной деятельности детей в дошкольном учреждении [6].

Для улучшения физической подготовленности дошкольников С.Б Шарманова в 2004 г. разработала и внедрила в практику методику и алгоритм применения круговой тренировки в процессе физ.воспитания детей старшего дошкольного возраста. Упражнения, что используются в круговой тренировке подбираются по содержанию программы физ.воспитания, согласно возраста и особенностей физического состояния детей.

В 2006 году А.В. Ивасева [7] предложила программу дифференцированной физ.подготовки детей 4-6 лет. Эта программа отличается от традиционных обязательным

учетом пола, возраста и сенситивных периодов развития физических качеств на полугодовых этапах годового цикла обучения и воспитания в детских образовательных учреждениях [1].

В своей диссертационной работе в 2009 году Шевченко Ю. [5] показала, что разные виды интеграции движений и музыки повышают эффективность усвоения детьми движений под музыкальное сопровождение. Это, оказывает влияние на развитие гибкости, выносливости, ловкости, активизацию двигательной подготовленности старших дошкольников, обеспечение оптимального формирования строения тела и правильной осанки, стопы. Эффективным средством для физического развития детей старшего дошкольного возраста есть взаимосвязь движений и музыки. Они включаются в различные формы работы (спортивные развлечения, спортивные праздники, динамические паузы, физкультурные минутки, ритмопластику, хороводы, ритмическую гимнастику, подвижные игры, а так же эффективны методы и приемы – имитация, игра, усложнение, облегчение упражнений, включение дополнительных препятствий, выполнение творческих задач [5]. Методика, что была разработанная Министерством образования у науки Украины в 2019 году, заключается в использовании во время проведения физкультурных развлечений с детьми старшего дошкольного возраста нестандартного инвентаря: «Барьеры», «Черепашка», «Веселые палочки», «Паутинка», «Гантели» и др. На занятиях по физическому воспитанию используют: верёвковую лестницу «Радуга», «Веселые лучики», «Цветной парашют», «Мишутка», «Дракон», «Тоннель», «Лыжный тандем» и др. Физкультурные минутки с применением нестандартного оборудования («Веселый массажер», «Новогодний снежок», «Разноцветные ленты», «Спортивные кубики» и др.) используются при проведении занятий с логико-математического и речевого развития. С детьми, которые отстают в отдельных движениях, воспитатели проводят индивидуальную работу во время вечерней прогулки. Во время игровых упражнений (индивидуально подобранных) используются атрибуты, которые побуждают детей к движению. Данная предметно-развивающая среда стимулирует детей к активизации движений и оптимизации двигательной активности старших дошкольников. При использовании нестандартного физкультурного оборудования у дошкольников значительно повышается интерес к физическим упражнениям и результативность их исполнения не только в специально организованной, но и у спонтанной деятельности [4]

Вывод

Многообразие техник и методик физического воспитания для детей дошкольного возраста, адаптированных под определенный возрастной период, физические данные ребенка не исключают важной компоненты – подбора индивидуальной программы для каждого с целью более эффективного развития физических данных ребенка и выявления потенциальных резервов и возможностей организма.

Бібліографічні посилання

1. Бичук І. Педагогічні технології навчання фізичної культури. Сучасні оздоровчі технології в практиці фізичного виховання дошкільнят. Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк), Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. №. 3 (11). 2010. С. 19.

2. Замрозович-Шадрина С.Р. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Обрії. 2016. № 1(42). С. 46–48.

3. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. канд. псих. наук: 19.00.07/ Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2015. -233 с.

4. Формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами нестандартного фізкультурного обладнання, наукова робота Міністерства освіти та науки України, 2019, С. 24-26.

5. Шевченко Ю. М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики: дис..канд.пед.наук:13.00.08 / Київ, 2009.-100 с.

6. Демидова Е. В. Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности детей / Е. В. Демидова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 1. С. 59–62.

7. Ивасева О. В. Дифференцированная физическая подготовка детей 4–6 лет: автореф. дис... канд. пед. наук / О. В. Ивасева. Краснодар, 2006. 24 с.

8. Разеева М. В. Влияние образно-сюжетных игр на занятиях аэробикой на двигательные способности детей старшего дошкольного возраста / М. В. Разеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 4. С. 23.

9. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной культуре физического воспитания: автореф. дис... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / О. Л. Трещева ; Сибирский ГУФКС. Омск, 2003. 35 с.

References

1. Bichuk I. Pedagogichni tehnologii navchannja fizichnoï kul'turi. Suchasni ozdorovchi tehnologii v praktici fizichnogo vihovannja doshkil'njat. Volins'kii nacional'nii universitet imeni Lesi Ukraïнки (m. Luc'k), Fizichne vihovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi : zbirnik naukovih prac'. №. 3 (11). 2010. S. 19.

2. Zamrozovich-SHadrina S.R. Ruhova aktivnist' jak osnova vsebichnogo rozvitku ditini doshkil'nogo viku. Obrii. 2016. № 1(42). S. 46–48.

3. Levshunova K.V. Ruhova aktivnist' jak chinnik psihichnogo blagopoluchchja doshkil'nika: dis. kand. psih. nauk: 19.00.07/ Institut psihologii imeni G.S. Kostyuka. Kiïv, 2015. -233 s.

4. Formuvannja ruhovoï aktivnosti ditei starshogo doshkil'nogo viku zasobami nestandartnogo fizkul'turnogo obladnannja, naukova robota Ministerstva osviti ta nauki Ukraïni, 2019, S. 24-26.

5. SHEvchenko YU. M. Fizichni rozvitok ditei starshogo doshkil'nogo viku zasobami integracii ruhiv i muziki: dis..kand.ped.nauk:13.00.08 / Kiïv, 2009.-100 s.

6. Demidova E. V. Osobennosti organizacii sorevnovatel'noj, igrovoj i samostoyatel'noj dvigatel'noj deyatel'nosti detej / E. V. Demidova // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2004. № 1. S. 59–62.

7. Ivaseva O. V. Differencirovannaya fizicheskaya podgotovka detej 4–6 let : avtoref. dis... kand. ped.nauk / O. V. Ivaseva. Krasnodar, 2006. 24 s.

8. Razeeva M. V. Vliyanie obrazno-syuzhetnyh igr na zanyatijah aerobikoj na dvigatel'nye sposobnosti detej starshogo doshkol'nogo vozrasta / M. V. Razeeva // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2003. № 4. S. 23.

9. Treshcheva O. L. Formirovanie kul'tury zdorov'ya lichnosti v obrazovatel'noj kul'ture fizicheskogo vospitaniya : avtoref. dis... d-ra ped. nauk : spec. 13.00.04 / O. L. Treshcheva ; Sibirskij GUFKS. Omsk, 2003. 35 s.

© Теслюк О. А., 2021

УДК 796

АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. А. Трифоненкова¹, Т. В. Зайцева²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

²E-mail: t2tz@mail.ru

Рассмотрены аспекты правильного питания, а также его влияние на общее состояние здоровья и физическую активность студентов вуза. Сбалансированный рацион, несомненно, оказывает положительное воздействие на развитие студенческой молодежи, так как напряженная умственная деятельность, требует большое количество калорий и своевременное поступление их в организм именно поэтому очень важно, чтобы приёмы пищи были регулярными.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, правильное питание, здоровье, физическая активность, студенты.

ASPECTS OF HEALTHY NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS

T. A. Trifonenkova¹, T. V. Zaytseva²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: trifonenkova@yandex.ru

²E-mail: t2tz@mail.ru

The aspects of proper nutrition, as well as its impact on the overall health and physical activity of university students are considered. A balanced diet undoubtedly has a positive impact on the development of students, as strenuous mental activity requires a large number of calories and their timely intake into the body, which is why it is very important that meals are regular.

Keywords: physical education, student youth, good nutrition, health, physical activity, students.

Все процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, что входит в его рацион, а также от режима питания. Организм человека в процессе жизнедеятельности непрерывно использует входящие в его состав вещества. Большая часть этих веществ «сжигается» в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту энергию организм использует для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно для выполнения физической работы. Для поддержания жизнедеятельности организма необходимо, чтобы все эти траты полностью возмещались. Источником такого возмещения являются вещества, поступающие с пищей.

Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Потребность, как в общем количестве пищи, так и в отдельных пищевых веществах зависит в первую очередь от возраста, а во-вторых, от вида труда и условий жизни. Чтобы полнее удовлетворить эту потребность организма, необходимо знать, какое количество энергии расходуется им в сутки [2].

В свою очередь, физическая культура играет большую роль в жизни людей, и особенно – в молодом возрасте, в частности студенческой молодежи. В этот период организм нуждается в развитии физических качеств, укреплении здоровья, и занятия физической культурой способствуют этому.

В настоящее время у студентов наблюдается сильная зависимость от гаджетов и интернета, а также имеются вредные привычки. Молодежь мало заинтересована в своем физическом развитии, проводя большую часть своего свободного времени, работая за компьютером, сидя в интернете или играя в видеоигры. Из-за мобильного образа жизни и нехватки времени, страдает их процесс питания. Вследствие этого в жизнь студентов устойчиво вошли такие понятия как: перекус на бегу и фаст-фуд. Студенты очень подвержены эмоциональному выгоранию и физической напряженности, особенно в период сессии. В это время у них наблюдается нарушение питания, режима сна, злоупотребление энергетическими напитками и употребление большого количества кофе, в связи с этим увеличивается риск возникновения различных заболеваний. В совокупности физическая активность и правильное сбалансированное питание должны дать организму тот баланс, который требуется для полной и здоровой его жизнедеятельности. Поэтому проблема неправильного питания и развитие физического здоровья молодежи по средствам занятий физической культурой и спортом на сегодняшний день является актуальной [1].

Цель: анализ и определение рациона питания студентов и влияние его на физическую активность.

Задачи:

1 теоретически обосновать необходимость правильного и сбалансированного питания для студентов вуза.

2 провести опрос студентов на предмет рациона и способов питания студенческой молодежи.

Методы исследования:

В эксперименте принимали участие студенты 2-х факультетов Института лесных технологий СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва в количестве 300 человек. В результате анкетных данных мы выявили следующее:

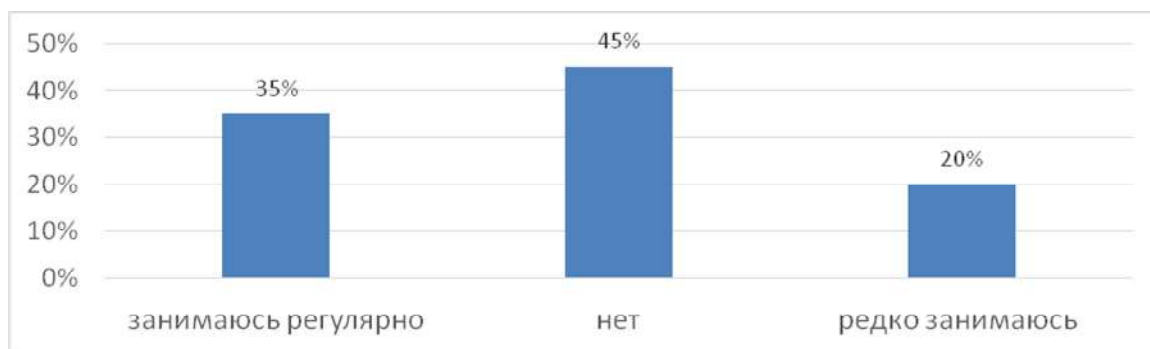


Рис. 1. Занимаетесь ли Вы спортом на данный момент:

На рисунке 1 можно увидеть, что – 35% студентов регулярно занимаются физическими упражнениями. Однако, примерно такое же количество учащихся – 45% утверждает, что не занимается никакой физической активностью. Малая часть опрошенных редко занимаются спортом – 20%. Таким образом, доля студентов занимающихся физическими упражнениями и не занимающихся физической активностью вовсе в процентном соотношении разделились практически поровну.

На данном рисунке видно, что завтрак наиболее популярен у 60 % опрашиваемых, 15% студентов ответили, что завтракают редко и остальные 25% не завтракают вовсе.

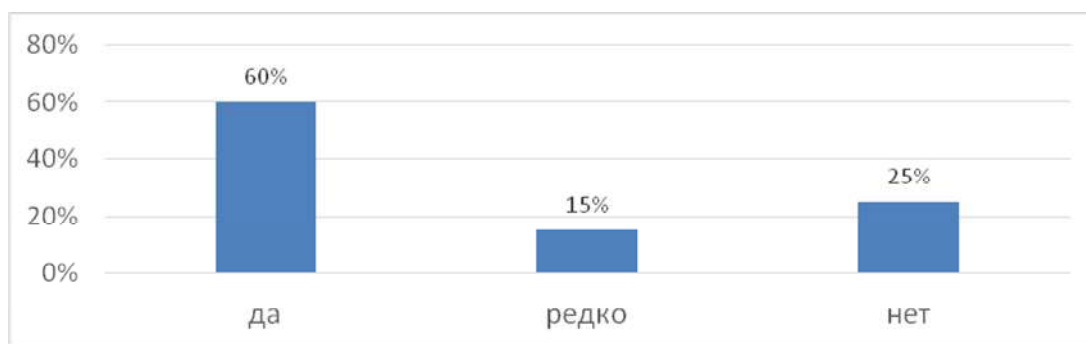


Рис. 2. Завтракаете ли Вы по утрам:

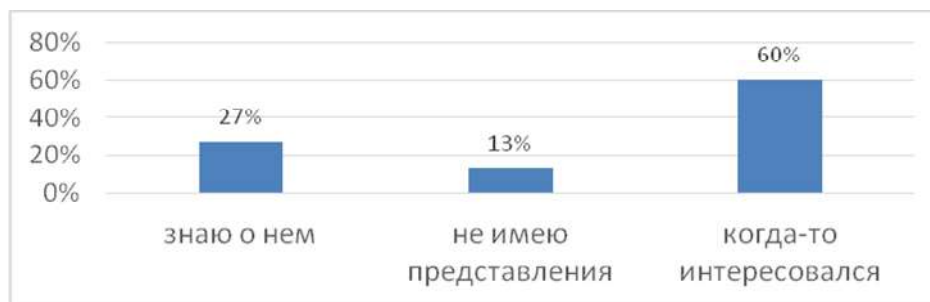


Рис. 3. Что вам известно о сбалансированном и правильном питании:

Из рисунка 3 прослеживается, что основная масса учащихся – 60% ничего не знает о правильном и сбалансированном питании. Некоторые из респондентов – 27% знают о нем, и лишь 13% не имеют никакого представления о здоровом питании.

Заключение:

1. Анализ научно-методической литературы позволил определить положительные стороны правильного, сбалансированного питания и физической активности на организм человека в целом. Оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, что отражается на физической форме студентов.

2. По результатам анкетирования студенческой молодежи, большая доля студентов не занимаются физической активностью, в основном они получают физическую нагрузку на занятиях физической культурой и не знают аспектов правильного питания, что доказывает актуальность данной темы.

Библиографические ссылки

1 Тартак, А. М. Большая золотая книга: здоровье без лекарств / А. М. Тартак.– СПб.: ДИЛЯ, 2005.-624 с.

2 ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ сборник статей XXXV Международной студенческой научно практической конференции. Екатеринбург: Издательство «ИМПРУВ», 2019. С. 63-69.

References

1 Tartak, A.M. Bolshaya zolotaya kniga: zdorovye bez drugov [Big Golden Book: health without drugs]. St. Petersburg: DILYA, 2005. -624 P.

2 HUMANITIES. CURRENT STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT collection of articles of the XXXV International Student Scientific and Practical Conference. Yekaterinburg: Publishing house "IMPRUV", 2019. P. 63-69.

© Трифоненкова Т. А., Зайцева Т. В., 2021

УДК 796.853.23

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

Н. В. Черевко^{3,4}, А. Р. Саидов², М. Д. Кудрявцев^{1,2,3}, Ф. В. Метленков¹, С. В. Фомин³

¹Институт гастрономии, Институт физической культуры, спорта и туризма, Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

³Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Академия Министерства внутренних дел Кыргызской Республики им. Э.А. Аалиева

г. Кыргызская Республика, 720083, г. Бишкек, ул. Ч. Валиханова, дом 1А/1

¹E-mail: nik.cherevko@internet.ru

²E-mail: saidov.eagle7@gmail.com

³E-mail: kumid@yandex.ru

⁴E-mail: metlenkov@icloud.com

⁵E-mail: fomin.1951@bk.ru

Рассмотрено спортивное единоборство – дзюдо, которое является одним из самых популярных видов спорта среди студентов. В дзюдо важны ловкость и физическая подготовка. В данном виде спорта делается акцент на бросках, болевых и удушающих приемах. Дзюдо развивает силу духа и тела, а так же физические качества.

Ключевые слова: студенты, дзюдо, тактика, правила, броски, соревнования, приемы, физическая подготовка.

INFLUENCE OF JUDO TRAINING ON THE PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS

N.V. Cherevko^{3,4}, A.R. Saidov², M.D. Kudryavtsev^{1,2,3}, F.V. Metlenkov¹, S.V. Fomin³

¹Institute of Gastronomy, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism, Siberian Federal University
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovsky, 20

⁴Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Kyrgyz Republic named after E.A. Aaliev,

Kyrgyz Republic, 720083, Bishkek, st. Ch. Valikhanov, building 1A / 1

¹E-mail: nik.cherevko@internet.ru

²E-mail: saidov.eagle7@gmail.com

³E-mail: kumid@yandex.ru

⁴E-mail: metlenkov@icloud.com

⁵E-mail: fomin.1951@bk.ru

Combat sports - judo is one of the most popular sports among students. In judo, agility and physical fitness are important. In this sport, the emphasis is on throws, painful and suffocating holds. Judo develops strength of mind and body, as well as physical qualities.

Key words: students, judo, tactics, rules, throws, competitions, techniques, physical training.

«Дзюдо – это путь совершенного применения тела и духа, добиться этого можно посредством тренировки тела и духа и таким образом формируется личность, и этим дзюдо вносит вклад в общественную жизнь» (Д. Кано) [1].

Дзюдо решает множество задач, которые связаны больше с философией, нежели с физической силой: развитие души, гармония над телом и над самим собой. Также, дзюдо положительно влияет на физическую подготовку студентов и может помочь вам в чрезвычайных ситуациях.

Для того, чтобы добиться максимальных успехов в данном виде спорта студентам необходимо постоянно совершенствовать свои физические способности, правильно распределять нагрузки и чувствовать свое тело. Например, если неправильно распределить нагрузки, не рассчитать свои силы, то можно столкнуться с таким понятием как «утомление». Оно возникает из-за сильной перенагрузки и сопровождается плохой работоспособностью. С утомлением борется выносливость, которая сопровождается разными факторами: физическая подготовка, психологическая устойчивость и т.д.

В дзюдо присутствует множество тактик и техник борьбы, именно поэтому так сложно прогнозировать действия соперника. Победа во многом зависит от действий соперника, его тактики и внимания. Если соперник потеряет равновесие, собьет дыхание, этим моментом можно воспользоваться в свою пользу и выйти победителем в поединке.

Для эффективного и удачного проведения боя надо знать основные приемы и броски, которые применяются в дзюдо. В настоящее время насчитывается около 70 видов бросков и приемов. Для того, чтобы осуществить конкретный бросок боец должен воспроизвести его в голове и продумать все до мелочей: просчитать дистанцию между соперником, взять контроль над его действиями, произвести захват, понять на какую сторону работает соперник, чтобы найти его слабые места и провести бросок. Двигаться нужно приставным шагом не скрещивая ноги, дабы сохранить равновесие и усложнить задачу сопернику. Чтобы вывести соперника из равновесия недостаточно одного захвата, нужна тяга рук совместно с правильными движениями ног. Чтобы облегчить себе задачу нужно создать рычаг, перевесив туловище соперника, чтобы его собственный вес помог вам доделать бросок.

Разноименный захват – это классический захват, который дает возможность эффективно обороняться, а также не менее эффективно переходить в наступательные действия. Этот захват помогает предвидеть дальнейшие действия соперника и провести контратаку. Так как борьба проходит на достаточно близкой дистанции, мало умения проводить захват и броски, также нужно чувствовать партнера на тактильном уровне. Существуют еще множество захватов, которые помогут вывести соперника из равновесия и обеспечить себе победу. Такие, как: одноименный захват, захват за пояс, за шею, захват двух локтей, захват двух отворотов.

В дзюдо не менее важна стойка для победы. Например, высокая стойка, которая выполняется с согнутыми ногами и позволяет оценить дальнейшие действия партнера, а также продумать свои атакующие действия. Низкую стойку в дзюдо нельзя принимать, так как это запрещено правилами, потому что она мешает активным действиям борца.

При атаке соперника не стоит забывать о контрприемах, которые он может применить против ваших действий. Сама техника контрприема зависит от атаки соперника и броска, который он применяет. Все контрприемы на японском языке обозначаются словом «гаэши». Для отражения атаки соперника также стоит помнить о сохранении равновесия и правильном дыхании. Еще дыхание помогает на протяжении всего поединка. Во время тренировок стоит развивать свои рефлекторные способности для отражения атак соперника.

В дзюдо существует несколько техник удержания партнёра. К ним относятся удушения, болевые приёмы и удержание. Во время борьбы в партере стоит понимать, что твои физические способности будут решать кто одержит победу. Не стоит забывать, что центр тяжести вашего тела должен быть максимально близко к татами, с этого положения отлично видны действия соперника и намного проще держать оборону, так как ваше тело становится менее податливым и более тяжелым, что затрудняет задачу сопернику.

Для досрочного завершения боя в партере существуют различные виды удержания, удушения и болевые приемы. Используя которые, вы даете сопернику возможность сдаться. Для успешного удержания и других приёмов в партере следует распределять свой вес в зависимости от движения тела соперника, тем самым создавая широкую площадь опоры, всем весом надавливая на верхнюю часть тела соперника, не давая ему свободно двигаться и быть готовым на ответные атаки противника. Если вы оказались в положении удержания соперником, то поможет вам освободиться высокий мост и распределение веса.

Для удачного приема и удушения необходимо перекрыть приток крови у соперника, путем передавливания артерии или путем перекрытия доступа воздуха к легким, надавливанием на горло.

Необходимо отметить, что занятия дзюдо способствуют проявлению силы духа и тела студентов, помогают развивать современным молодым людям свои физические способности и навыки.

Библиографическая ссылка

1. Зуб И. В., Дейч В. И., Береженов А. Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. – СПб.: Наукоемкие технологии, 2019. – 154 с.

Reference

1. Tooth I. V., Deich V. I., Berekenov A. Zh. Judo. Theoretical and practical foundations of training: textbook. allowance. - SPb.: Science-intensive technologies, 2019. -- 154 p.

© Черевко Н. В., Саидов А. Р., Кудрявцев М. Д.,
Метленков Ф. В., Фомин С. В., 2021

УДК 796.323.2

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПРОФИЛАТИКУ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

А. Р. Шакиров¹, Д. А. Жуйко²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

Влияние спортивных занятий всегда имело положительный характер. Спорт всегда являлся, и будет основой для укрепления здоровья студента и профилактики различных заболеваний.

Ключевые слова: профилактика, здоровый образ жизни, спортом, иммунитет.

THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE PREVENTION AND IMPROVEMENT OF STUDENT'S HEALTH

A. Shakirov¹, D. Zhuiko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

The influence of sports activities has always been positive. Sport has always been and will be the basis for strengthening student health and preventing various diseases.

Keywords: prevention, healthy lifestyle, sports, immunity.

Студент с самого раннего возраста может быть подвержен различным заболеваниям. Они влияют на продолжительность жизни и ее качество, снижают трудоспособность и даже становятся причиной инвалидности и социально-бытовой беспомощности. Некоторые болезни характеризуются высокой смертностью, другие повышают риск рождения потомства с различными отклонениями, третьи делают заболевшего человека опасным для окружающих и могут привести к эпидемиям. Во многих случаях профилактические меры способны предупредить развитие заболеваний или сделать их прогноз более благоприятным.

Профилактика заболеваний – это комплекс медицинских и немедицинских мероприятий предупредительно-оздоровительного характера. Ее основными задачами являются:

1. предупреждение появления различных патологических состояний;
2. минимизация действия различных факторов риска;
3. снижение риска развития осложнений возникающих болезней;
4. снижение выраженности негативных последствий перенесенных заболеваний;
5. общее укрепление здоровья.

Профилактика заболеваний является одной из важнейших задач современного здравоохранения. К тому же даже привычные гигиенические навыки и правильный образ жизни способны оказать профилактическое действие. Существует большое количество информации о пользе двигательной активности в повседневной жизни человека, однако большинство лю-

дей придерживаются малоподвижного образа жизни и не уделяют должного внимания регулярным тренировкам. Умеренные физические нагрузки не только поднимают настроение и самочувствие, но и препятствуют возникновению многих серьезных патологических состояний. Занятия спортом повышают жизненный тонус, нормализуют обмен веществ и помогут избежать многих неприятных симптомов, которые с возрастом проявляются у любого человека.

Выделив несколько часов в неделю на занятия любимым видом спорта, спустя некоторое время вы отметите значительное улучшение самочувствия, облегчение течения хронических заболеваний. Также очень важно для гармоничного роста и развития приучать к дозированным физическим нагрузкам детей.

Спорт является полезным не только для здоровых людей, но и для тех, у кого уже имеются хронические заболевания разных органов и систем. Главное правильно выбрать вид и методику спортивных тренировок, а также уровень нагрузки, которые пойдет на пользу вашему организму.

Также регулярные занятия спортом помогут предотвратить развитие следующих заболеваний:

- Ожирение;
- Гипертоническая болезнь и другие патологии сердечно сосудистой системы;
- Депрессия и тревожные расстройства;
- Частые респираторные вирусные заболевания;
- Остеохондроз позвоночника, артрозы;

Если своевременно начать умеренные тренировки, то можно избежать или отсрочить неприятные симптомы вышеперечисленных заболеваний. Также спорт является важным методом вторичной и третичной профилактики.

Согласно определениям ВОЗ, выделяют несколько видов профилактики:

Первичная – это разнообразные меры, направленные на устранение факторов риска и раннее выявление заболеваний. Она включает различные профилактические осмотры, вакцинацию, гигиеническое воспитание и санитарно-просветительскую работу. К ней также относят совершенствование условий труда на производствах и предприятиях, улучшение общей экологической обстановки и микроклимата жилищ.

Вторичная профилактика заболеваний необходима для выявления и лечения заболеваний на ранних стадиях при наличии факторов риска. При этом используют целевые профилактические осмотры, диспансеризацию, профилактическое лечение и оздоровление определенных социальных или трудовых групп. Также при вторичной профилактике проводят обучение и санитарно-гигиеническое воспитание пациентов, их родственников и лиц из групп риска.

Третичная профилактика проводится уже после подтверждения основного диагноза. Она улучшает прогноз и облегчает течение заболевания. Проводимый при этом комплекс мероприятий направлен на максимальное возможное восстановление трудоспособности и сохранение социально-бытовой активности человека. Необходима и медико-психологическая адаптация заболевшего к его изменившимся потребностям и возможностям.

Профилактику нужно начинать еще до появления первых признаков ухудшения здоровья, не дожидаясь специализированных рекомендаций врача. И при этом в первую очередь исключается или хотя бы минимизируется действие основных факторов риска. Общая профилактика заболеваний может включать:

- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от курения и приема крепких спиртных напитков;
- повышение общей двигательной активности, регулярное выполнение физкультуры или гимнастики;
- очищение собственного жилища от пыли, потенциальных аллергенов и токсинов, регулярное проветривание и увлажнение воздуха в квартирах;

- переход на сбалансированное полноценное питание, при этом важно учитывать состав пищи, ее калорийность и вид используемой термической обработки;
- использование соответствующей сезону и погоде одежды;
- регулярное прохождение комплексных профилактических осмотров, включающих посещение врача, лабораторные и инструментальные обследования;
- проведение плановой профилактической вакцинации согласно национальному календарю прививок, а также дополнительной вакцинации перед угрожающими эпидемиями или поездкой в страны Азии и Африки;
- грамотная организация рабочего места;
- соблюдение режима труда и отдыха, а также естественных биологических циклов сон-бодрствование;
- избегание личностно-значимых стрессовых ситуаций, своевременное обращение к специалисту для решения внутренних психологических конфликтов;
- использование естественных факторов для закаливания, укрепления местных защитных барьеров кожи и слизистых оболочек

Физические упражнения в лечебной физической культуре применяются в качестве неспецифического раздражителя, который помогает больному реабилитироваться и пойти на поправку. Данные упражнения восстанавливают не только физические, но и моральные силы, помогают человеку двигаться вперед, мотивируют на достижение лучших результатов. Лечебная физкультура, как и обычная, также пользуется естественными факторами природы. Без достаточного количества воздуха, солнца, воды и других факторов невозможно получить столько же пользы, сколько можно получить с ними. Их благоприятное воздействие увеличивает скорость восстановления больного.

Лечебная физкультура помогает при многих болезнях.

1. Для лечения шейного остеохондроза рекомендуется следующий комплекс:

- Сидя на стуле с прямой спиной склонять голову попеременно к обоим плечам;
- Неторопливо поворачивать голову из стороны в сторону;
- Дотрагиваться до груди краем подбородка;
- Поставить локоть на стол, и с силой прижиматься виском к ладони.

Все упражнения этого ряда нужно выполнять не менее десяти раз в каждую сторону.

2. Физиотерапевты призывают пациентов регулярно укреплять мускулы, облегающие грудную клетку.

Предлагается ряд упражнений:

- Лечь вверх спиной. Ладони положить на бедра. Приподняв верхнюю часть туловища, сохранять это положение насколько можно долго. Нижнюю часть спины зафиксировать на полу, дышать ровно.
- Повторить 1, расположив руки на затылке.
- Проделать первое, раскинув руки «крылышками».
- Лежа вверх спиной, поднять верхнюю часть туловища, развести в стороны руки, сжимать и разжимать кулаки.
- Лежа на животе совершать плавные движение вверх и вбок (имитация плавания).

Повторить упражнение 5, но руками выполнять круговые движения.

3. Для лечения поясничного лордоза рекомендуется другой комплекс:

- Лежа на животе, поочередно медленно поднимать и опускать прямые ноги;
- Поднять одну ногу на максимальную высоту (таз должен быть неподвижен) и продержат в этом положении 3-5 секунд. Повторить другой ногой.
- Лежа на животе, поднять обе ноги вверх, развести, соединить и опустить обе вместе.
- Поднять обе ноги и держать в этом положении как можно дольше

Лечебная физкультура при сколиозе различается в зависимости от степени заболевания. В первой и второй степени гимнастика помогает существенно выпрямить позвоночный столб

или совершенно ликвидировать сколиоз. В третьей или четвертой степени ЛФК способна лишь сдержать развитие искривления.

4. Обычный комплекс содержит следующие упражнения:

- Стоя прижаться к стене прямой спиной и отступить от стены на несколько шагов, сохраняя вертикальное положение позвоночника.
- Сделать несколько разминочных упражнений стоя с прямой спиной – махи руками, повороты туловища приседания.
- Лежа на спине, по очереди подгибать колени к животу.
- Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, приподнимать таз и прогибать верхнюю часть туловища.
- Лежа на животе, приподнимать туловище и ноги с опорой на ладони.
- Лежа на спине, сделать «ножницы» ногами.
- Лежа на животе. Поднимать обе ноги вместе и удерживать их так максимально долго.
- Лежа на животе, прогибать верхнюю часть тела вперед.

Вывод: основные профилактические мероприятия укладываются в понятие здорового образа жизни и соблюдения, основных санитарно-гигиенических правил. При этом физкультура, посещение бассейна, ежедневная ходьба оказывают тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Это также поддерживает функциональную активность всех участков опорно-двигательного аппарата, что вместе с укреплением мышечного корсета предупреждает раннее изнашивание межпозвонковых дисков и крупных суставов. Правильное питание – это профилактика заболеваний пищеварительного тракта, гиповитаминозов, ожирения и метаболических нарушений. А отказ от курения позволяет существенно снизить риск развития рака легких, пищевода и желудка, болезней бронхолегочной системы.

Библиографические ссылки

1. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1547064907> (дата обращения: 13.10.2020г)
2. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://mega-talant.com/biblioteka/profilaktika-zabolevaniy-i-ukreplenie-zdorovya-cherez-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-81928.html> (дата обращения: 13.10.2020г)
3. Лечебная физкультура: комплексы упражнений [Электронный ресурс]-Режим доступа: <https://muscleoriginal-com.turbopages.org/muscleoriginal.com/s/lechebnaya-fizkultura-kompleksy-uprazhnenij/> (дата обращения: 14.10.2020г)
4. Виленский М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: КноРус, 2018. 256 с.

References

1. Disease prevention and health promotion through physical education and sports [Electronic resource] Access mode: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1547064907> (accessed: 13/10/2020)
2. Disease Prevention and Health Promotion [Electronic resource] Access mode: <https://mega-talant.com/biblioteka/profilaktika-zabolevaniy-i-ukreplenie-zdorovya-cherez-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-81928.html> (accessed: 13/10/2020)
3. Therapeutic physical culture: exercise complexes [Electronic resource]-Access mode: <https://muscleoriginal-com.turbopages.org/muscleoriginal.com/s/lechebnaya-fizkultura-kompleksy-uprazhnenij/> (accessed: 14/10/2020)
4. Vilensky M. Ya. «Physical culture and healthy lifestyle of a student» / M ya. Vilensky, A. G. Gorshkov. M.: KnoRus, 2018. 256 p.

УДК 796

ВОЗДЕЙСТВИЕ «ОНЛАЙН» УРОКОВ НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

А. А. Шалджян

Государственный университет имени В. Я. Брюсова
42, ул. Туманяна, г. Ереван, 375002, Республика Армения
E-mail: alinashaljyan2021@gmail.com

Полученные результаты небольшого опроса свидетельствуют как о пользе, так и о погрешностях в системе онлайн уроков предмета «физическая культура». Однако данная тема, определенно, требует дополнительных, глубинных исследований, ставящих своей задачей достижение максимального эффекта и продуктивности онлайн тренировок.

Ключевые слова: физическая культура, пандемия, онлайн уроки, физическое здоровье.

IMPACT OF ONLINE LESSONS ON THE GENERAL PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

A. A. Shaljyan

Brusov State University
42, Tumanyan Str., Yerevan, 375002, RA
E-mail: alinashaljyan2021@gmail.com

The obtained results of the provided survey testify to both the benefits and errors in the system of online lessons of the subject of Physical Education. However, this topic definitely requires additional in-depth research aimed at maximizing the effect and productivity of online trainings.

Keywords: physical education, pandemic, online, lessons, physical health.

Весной 2020 года мировая система образования пережила колоссальные изменения. Пандемия COVID-19, привела к крупнейшему сбою в системе образования. Постепенно, адаптируясь к создавшимся условиям, занятия в учебных заведениях, по всему миру были переведены в режим онлайн. Этот переход обеспечил повышение устойчивости системы образования и позволил странам определенным образом решать насущные проблемы, связанные с безопасным возобновлением работы в сфере образования. Укрепление потенциала в области управления рисками на всех уровнях системы обеспечило руководство и координацию процесса обучения, а также наладило механизмы консультаций и коммуникаций. Безусловно, внедрение новой системы повлекло за собой осложнения, обусловленные ее новизной и беспрецедентностью. Преподавательский состав, методисты оказались в непривычной для них рабочей обстановке, студенты, также, находясь в сложных и необычных условиях, утратили свой естественный жизненный ритм. Учитывая, что получив высшее образование, выпускники пополняют фонд национальной элиты, вступают в общественные профессиональные отношения с другими социальными группами, оказывая на них свое влияние, представляется чрезвычайно важным обеспечение крепкого физического здоровья – основы их дальнейшей интеграции в общество. Неоспоримо, что это обязательное условие для последующего проявления их профессионализма и творческого долголетия. В этом важную роль имеет физические упражнения.

В целом физическая культура выполняет ряд социальных функций в процессе развития и становления личности. Из них наиболее значимыми принято считать: сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие и совершенствование, воспитание всесторонне гармонично развитой личности и подготовка к плодотворной трудовой деятельности. В этом контексте, занятия физической культурой в вузах приобретают особый смысл и значение. Как предмет «физическая культура» в университетах является учебной дисциплиной и частью целостного развития личности [1]. По сему, повышение эффективности физического воспитания студентов является одной из наиболее приоритетных социально значимых проблем физического и связанного с ним нравственного оздоровления любой нации.

Введенное в практику с 2020 года, онлайн обучение требует от студентов интеллектуального и нервно-психического напряжения, достигающего своего пика в период экзаменационных сессий. Накладываясь на социальные, бытовые, и другие нагрузочные факторы, это напряжение чревато различными функциональными и психическими срывами. В этом смысле, эффективность занятий физической культурой, пусть даже в новой нетрадиционной форме онлайн, жизненно важны для молодежи.

С помощью знаний, полученных на занятиях по дисциплине «физическая культура», студенты должны не только научиться осознавать социальную значимость физической культуры в развитии личности и подготовке студента к профессиональной деятельности, но и сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, развитие и совершенствование психофизических способностей, приобретение профессионально значимых физических качеств [2].

Исходя из всего вышесказанного, возникла идея исследовать воздействие уроков физической культуры на физическое состояние студентов, выявить их желание участвовать, определить эффективность уроков, а также определить нежелательные физиологические и эмоциональные отклонения у учащихся.

Целью исследования явилось научное обоснование целесообразности проведения онлайн уроков физического воспитания студентов и выявление сопутствующих изменений у студентов как в физическом так и эмоциональном плане.

Задачами исследования явились:

- Экспериментальное обоснование эффективности онлайн занятий для студентов. Выявление факторов приоритетов, повышающие эффективность дисциплины «Физическая культура» путем проведения онлайн уроков
- Привлечение внимания методистов и преподавателей и других специалистов на погрешности в организации уроков и выбора комплекса упражнений, необходимых именно при занятиях в онлайн режиме.

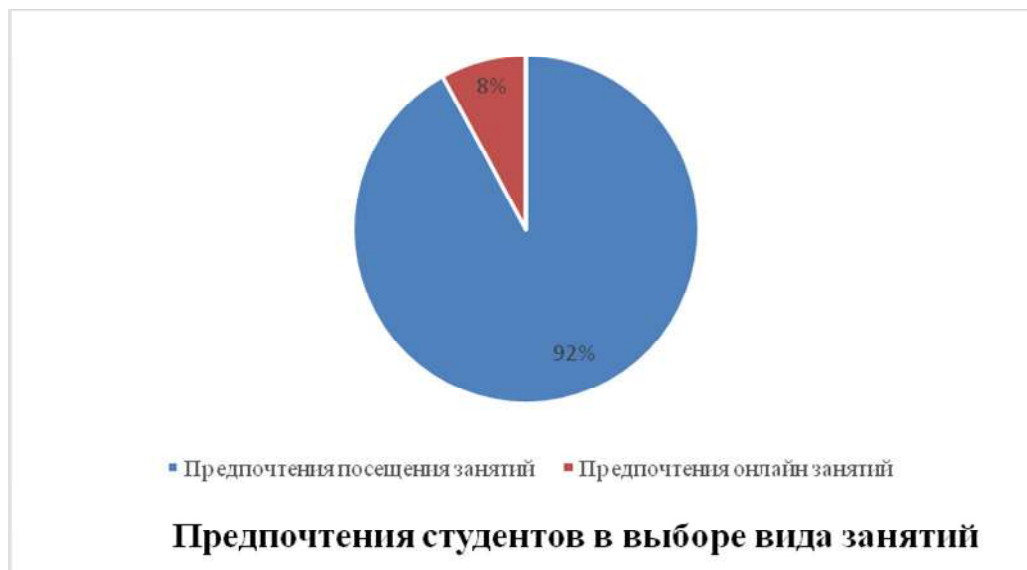
Исследования проводились физической подготовки онлайн, в течение учебных семестров 2020-2021 годов. Исследование проводилось в дистанционном режиме среди студентов ГУБ проходивших уроки физической подготовки в течение одного учебного семестра.

Общее число обследованных студентов составило 150 человек. С целью организации опроса мною были составлены опросники которые содержали 12 вопросов. На каждый вопрос студенты могли ответить на Да и Нет.

Основным методом исследования представилось целесообразным выбрать «Анкетирование», исходя из того, что этот метод сбора данных наиболее точно отвечает решению поставленной цели, которое позволит решить соответствующие задачи исследования. Массовый анкетный опрос, являясь количественным методом, дал возможность судить о всей генеральной совокупности с определенной долей статистической погрешности, учтенной нами при представлении результатов. Предполагалось, что данные, полученные в ходе полевого этапа исследования, отразят действительность в том виде, в котором она воспринимается сознанием молодых людей и станут ориентиром в выборе последующих методических приемов, направленных на дальнейшее повышение эффективности занятий.

Разработанная нами анкета включала вопросы, касающиеся активности студентов в участии онлайн уроков, их личных предпочтений в проведении тренировок, состояния их физического и психического здоровья в период перехода на онлайн режим, а также изменений личных физических характеристик (веса, общей подвижности и т. д.)

Рассматривая полученные данные, отметим, что подавляющее большинство студентов [92%] предпочитают непосредственные тренировки, имеющие место в их учебном процессе до начала пандемии, тренировкам в режиме онлайн. Такой результат можно считать закономерным, учитывая относительно недавнюю практику введения этой системы. Вероятно, многие студенты еще не адаптировались к занятиям, и считают их недостаточно продуктивными, отдавая предпочтение традиционным тренировкам.[1]



Далее, обращаясь к ответам, заметим, что, несмотря на желание большинства студентов [92%] возврата к непосредственным тренировкам, почти половина опрошенных студентов считает воздействие онлайн уроков на их физическое состояние в целом положительным – 48%, 52% отрицательным. Интересной, на наш взгляд оказалась констатация того факта, что посещаемость уроков, несмотря на недоверие к продуктивности, довольно высокая – согласно ответам, 90% студентов активно посещало тренировки. Из этого можно составить представление о сознательном подходе к собственному здоровью, осознанию важности предмета “физическая культура” и общей дисциплинированности современных студентов.

Переходя к вопросу о состоянии своей физической формы после онлайн тренировок, отметим, что большинство опрошенных студентов -66%, оценило его как «хорошее» и только 34% – как «плохое».

Для воссоздания общей картины самочувствия студентов, в анкету был включен вопрос о нарушениях сна в период проведения онлайн тренировок. Ответы показали, что подавляющее большинство студентов 62% не испытывало проблем со сном, нарушения подтвердили лишь 38% опрошенных.

Учитывая специфику онлайн занятий, а конкретнее – факт постоянного пользования техническими приборами (компьютер, телефон и тд), показалось достойным внимания уточнить влияет ли постоянный контакт с техникой на зрение студентов. Результаты оказались следующими: 54% опрашиваемых заметило ухудшение зрения, однако 46% – не отметило никаких отклонений.

Опять же, учитывая особенности онлайн уроков, мы решили уточнить, наблюдаются ли у студентов дискомфорт или боли в области позвоночника. Ведь именно уроки физического воспитания ранее были призваны физически активировать сидящих в аудиториях студентов, обеспечивая последовательность умственной и физической деятельности. Естественно, он-

лайн тренировки, имеют такую же направленность – студенты выполняют указания преподавателя, но безусловно, испытывают меньше нагрузок, а следовательно, позвоночник, в течение дня большее время находится в пассивном положении. Ответы студентов на этот вопрос подтвердили сказанное – 52% студентов за временной отрезок перехода уроков на новый режим, начали испытывать боли и дискомфорт в области позвоночника. Сказанное выше подтверждает необходимость чередования занятий умственным трудом и выполнением физических упражнений в режиме онлайн и, судя по результатам, требует методических доработок.

Относительно общего самочувствия студентов за время перехода на онлайн режим, скажем, что усталость и слабость начало ощущать 42% опрошенных, 52% же – не констатировали отклонений от нормы. Представляется, что высокий показатель усталости, вялости среди студентов обусловлен малой разработанностью комплекса спортивных тренировок онлайн, которые, безусловно, должны иметь определенную специфику и отличаться от прошлых, привычных тренировок.

В дополнение к этой информации, представилось интересным выявить влияние уроков на коммуникабельность, общительность студентов. Опрос показал, что 80% опрошенных не потеряли желания общения и лишь 26% стали менее общительными. Обращаясь к этим данным, отметим, относительную недавность практики введения онлайн обучения, соответственно, констатируемая положительная динамика может расцениваться как промежуточный результат, пригодный для сравнения в последующих исследованиях.

Следующий вопрос нашей анкеты прояснил, насколько изменился ритм жизнедеятельности студентов. Оказалось, что 40% опрошенных существенные изменения активности за время карантина не наблюдали, опонижение активности отметили 38%, малоподвижны были – 22%. Сопоставив эти данные с данными о весовых изменениях, следует отметить синхронность этих данных – 39% не наблюдали весовых изменений, поправились 36%, похудели – 25% студентов.

Предполагая, что вынужденное пребывание дома во время пандемии может способствовать укорачиванию промежутков времени между приемами пищи, а то и вовсе способствовать бесконтрольным «перекусываниям», возникла идея отследить изменения в промежутках приемов пищи за время карантина. По данным опроса высветилась следующая картина изменений. Так, частота приемов пищи увеличилась у 62%, уменьшилась – у 12% и осталось неизменной – у 26% опрошенных. Анализируя эти результаты, мы просмотрели ожидаемую зависимость весовых изменений от частоты приема пищи, зафиксировав этот результат как аргумент в пользу необходимости онлайн тренировок.

Резюмируя данные нашего исследования, остановимся на некоторых особенностях воздействия онлайн уроков на общее физическое состояние студентов, которые выявило наше небольшое исследование.

- Подавляющее большинство студентов 92% предпочитают непосредственные тренировки, имеющие место в их учебном процессе до начала пандемии, тренировкам в режиме онлайн.
- Почти половина опрошенных студентов 48% считает воздействие онлайн уроков на их физическое состояние в целом положительным
- Отмечена высокая посещаемость студентов занятий онлайн 90%
- Большинство студентов отмечает положительный эффект занятий онлайн на свое здоровье 66%
- Констатированы некоторые физиологические нарушения: сна – у 38%, зрения – у 54%, боли в области позвоночника – у 52%.
- Ощущение общей слабости отмечено у 42% опрошенных, малоподвижность и пониженная активность у 40% студентов.

Изменения, которые происходят в современном обществе, значительно влияют на здоровье, мировоззрение и образование студентов. Компьютеризация всех сфер человеческой деятельности ведет к значительному сокращению доли физического труда. Из – за смещения акцентов с двигательной сферы на умственную, происходит снижение естественной двига-

тельной активности. Однако, согласно личным наблюдениям, все более снижаются мотивы, побуждающие студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом. Как возможный фактор, провоцирующий этот процесс, можно отметить отсутствие возможности посещения тренировочных залов, непосредственного участия в спортивных мероприятиях. Сказанное выше актуализирует проведение в вузах посредством доступных технических средств, дистанционных занятий предмета «физическая культура». В этом контексте, исследования, подобные нашему, полезны и уместны. Они помогут методистам и преподавателям обратить внимание на актуальные вопросы, касающиеся здоровья студентов, позволят, внести необходимые коррективы, способствующие дальнейшему развитию адаптационных способностей студентов и тем самым способствовать гармоничному развитию личности будущего специалиста.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры.-1999.-№ 4.-С. 21–26.

2. Мелешкова Н.А., Унжаков Г.А., Букреева Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза–2013–№ 13 (II)–С. 79-82

References

1. Bal'sevich V. K. Perspektivy razvitija obshhej teorii i tehnologij sportivnoj podgotovki i fizicheskogo vospitaniya / V. K. Bal'sevich // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury.-1999.-№ 4.-S. 21–26.

2. Meleshkova N.A., Unzhakov G.A., Bukreeva N.A. Pedagogicheskie uslovija formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov vuza–2013–№ 13 (II)–S. 79-82

© Шалджян А. А., 2021

УДК 796.422.12

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОК–СПРИНТЕРОВ

С. А. Шлёнкина

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Лидер»
Российская Федерация, 636071, Томская область, г. Северск, ул. Мира, 28
E-mail: fancom000@mail.ru

В настоящее время уделяется большое внимание скоростно-силовой подготовке легкоатлетов-спринтеров с первых тренировочных занятий. Обусловлено это тем, что высока цена каждой доли секунды, затраченной на преодоление дистанции. Пробежать быстрее сможет тот спортсмен, который обладает высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, спринтерский бег, скорость, сила, юные спортсмены, дистанция, эксперимент.

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES OF YOUNG SPRINTER ATHLETES

S. A. Shlyonkina

Municipal budgetary institution ZATO Seversk of additional education
"Children and youth sports school" Leader "
28, Mira Str., Tomsk region, Seversk, 636071, Russian Federation
E-mail: fancom000@mail.ru

At present, much attention is paid to the speed-strength training of athletes-sprinters from the first training sessions. This is due to the fact that the price of every fraction of a second spent on overcoming the distance is high. The athlete who has a high level of development of speed-power qualities will be able to run faster.

Keywords: athletics, sprint running, speed, strength, young athletes, distance, experiment.

Введение. Одна из важнейших тенденций в современной легкой атлетике – значительное снижение возраста, в котором начинают готовиться к будущей специальной тренировке, спринтерский бег не исключение. Для достижения высокого спортивного результата уже в юном возрасте необходимо обладать достаточным уровнем подготовленности, как физической, так и технической. Целесообразно уже в юном возрасте уделять большую часть времени воспитанию специфического спринтерского качества – быстроте [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Но как показывает обзор литературы высоким уровнем физической и технической подготовленности обладают не все юные спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой

В последнее время в нашей спортивной литературе появились работы, в которых раскрываются вопросы технической подготовки бегунов на короткие дистанции, организации отбора и начальной подготовки, построения и планирования тренировочного процесса. Однако, в целом, вопросы совершенствования системы подготовки спринтеров, в особенности на начальном этапе, пока обобщены недостаточно.

Высокая цена каждой доли секунды, затраченной на преодоление дистанции, обязывает самым серьезным образом относиться к любым, казалось бы, незначительным сторонам подготовки спортсмена.

Цель исследования: разработать методику развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе спортивной подготовки.

Для достижения цели исследования нами решались следующие **задачи**:

1. Выявить особенности развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной подготовки, как имеющие первостепенное значение в многолетней подготовке.

2. Разработать комплекс средств для совершенствования скоростно-силовых качеств легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе спортивной подготовки и проверить его эффективность в условиях педагогического эксперимента.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов-спринтеров группы начальной подготовки.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе спортивной подготовки.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что повышение уровня развития скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе подготовки позволит улучшить соревновательный результат.

С целью выявления уровня развития скоростно-силовых способностей было проведено тестирование. В исследовании принимало участие 30 девочек (10–11 лет) на начальном этапе спортивной подготовки. Нами проводились такие тесты как: бег на 30, 60, 300 метров, челночный бег 3-10 метров, прыжок в длину и тройной прыжок с места. С помощью проведенных тестов в группе начальной подготовки нами были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1

Результаты тестирования скоростно-силовой подготовленности юных легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе эксперимента

№	Название тестов	Группы	Ср. значение
1	Бег 30 м, с	ЭГ	5,20
		КГ	5,25
2	Бег 60 м, с	ЭГ	10,20
		КГ	10,18
3	Прыжки в длину с места, см	ЭГ	175
		КГ	172
4	Бег 300 м,с	ЭГ	69,10
		КГ	70,00
5	Тройной прыжок с места, см	ЭГ	518
		КГ	520
6	Челночный бег 3*10 м, с	ЭГ	8,24
		КГ	8,25

Контрольная группа юных легкоатлетов спринтеров на начальном этапе педагогического эксперимента статистически не отличается от экспериментальной группы легкоатлетов по всем измеряемым показателям общей двигательной подготовленности.

На этапе начальной спортивной специализации используется широкий круг тренировочных средств, но при их применении учитывается специфика спринтерского бега.

Для развития скоростных способностей не следует увлекаться бегом в стандартных условиях с максимальной скоростью. Большую пользу приносит бег в затрудненных условиях (по лестнице, в гору, по снегу, песку) с чередованием бега в обычных условиях. Быстроту целе-

сообразно воспитывать путем использования тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движений [2].

В структуру занятий экспериментальной группы было включено значительное количество специальных упражнений, которые были разработаны нами на основании научно – методической литературы. Они были переработаны, дополнены и внедрены в тренировочный процесс легкоатлетов-спринтеров в основной части занятия в ДЮСШ «Лидер».

Нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств легкоатлетов, таких как быстрота двигательной реакции, взрывная сила и собственно сами скоростно-силовые способности. Комплекс применялся в основной части занятия, представлял собой последовательное выполнение упражнений, чередуя с отдыхом 1 минуту (таблица 2). В упражнениях использовался амортизатор «резина», с помощью него один занимающийся придерживая второго занимающегося, который выполняет задание, создает дополнительное сопротивление во время выполнения упражнения. Применение резинового амортизатора обусловило новизну и эффективность разработанного комплекса упражнений.

В структуре занятий контрольной группы использовались классические упражнения для развития скоростно-силовых качеств по программе федерального стандарта спортивной подготовки. Содержание этих упражнений были представлены незначительным, в отличии от нашей программы, количеством скоростно-силовых упражнений.

Таблица 2

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств с применением амортизаторов

Название упражнения	Дозировка	Методические указания
Бег прыжками с высоким подниманием бедра	30 метров – 2 серии по 1 разу	Туловище слегка наклонено вперед, акцентировано внимание на высоком выносе бедра вверх-вперед, проталкиванием стопы.
Бег с ускорением	60 метров – 2 серии по 1 разу	Ускорение 75-80% от максимального
Приставной шаг правым боком	30 метров – 2 серии по 2 раза	Ярко выраженное проталкивание стопой, корпус прямо
Приставной шаг левым боком	30 метров – 2 серии по 2 раза	Ярко выраженное проталкивание стопой, корпус прямо
Прыжки на двух ногах	50 раз – 3 серии по 50 раз	Максимальное выпрыгивание вверх, туловище полностью прямое, вытянутое
Бег с ускорением (без амортизатора)	60 метров – 2 серии по 3 раза	Ускорение 75-80% от максимального

Во время занятий, направленных на развитие скоростных способностей, главным средством таких занятий является пробегание дистанций в заданном темпе за определенное время. Тренировка экспериментальной группы проходила не на тренировочном стадионе, а в парке с пресеченной холмистой местностью. Гора с уклоном 45 градусов протяженностью 80 метров. В нее девочки забегали 30, 60 и 80 метров (таблица 3). Отдых после каждого забега, равнялся 4 минуты, продолжительность которого хватало для полного восстановления организма. На занятиях контрольной группы ускорения проводились по беговой дорожке на стадионе в той же дозировке.

Через три месяца проведено тестирование скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов-спринтеров контрольной и экспериментальной групп.

По результатам таблицы 4 мы можем сделать вывод о том, что наблюдается положительный прирост показателей по всем измеряемым показателям общей двигательной подготовленности, и группы стали неоднородными по показателю р.

Основной целью педагогического эксперимента было улучшить соревновательный результат в стандартной спринтерской дистанции юных бегунов – 60 метров. В начале экспе-

римента 30 девочек 10-11 лет, занимающихся в группах начальной подготовки, разделили на две равные группы, достоверно не отличающиеся между собой. Через три месяца занятий по предложенной методике группы имели достоверное различия по сравниваемым показателям. Средний результат в экспериментальной группе достоверно превышал ($p < 0,05$) средний результат в контрольной группе по всем тестам.

Таблица 3

Беговая тренировка в гору

Название упражнения	Дозировка	Методические указания
Бег 30 метров	3 раза – 1 серия	Корпус немного наклонён вперёд, высокий вынос бедра вперёд
Бег 60 метров	2 раза – 1 серия	
Бег 80 метров	1 раз – 1 серия	

Таблица 4

Результаты тестирования скоростной подготовленности юных легкоатлетов-спринтеров после педагогического эксперимента

№	Название тестов	Группы	$X \pm m_x$	t	p
1	Бег 30 м, с	ЭГ	5,08±0,02	-0,33	<0,05
		КГ	5,18±0,02		
2	Бег 60 м, с	ЭГ	9,90±0,01	0,17	<0,05
		КГ	10,10±0,03		
3	Прыжки в длину с места, см	ЭГ	180±1,99	0,97	<0,05
		КГ	175±1,52		
4	Бег 300 м, с	ЭГ	68,00±0,25	1,75	<0,05
		КГ	69,50±0,66		
5	Тройной прыжок с места, см	ЭГ	530±2,67	3,28	<0,05
		КГ	522±2,77		
6	Челночный бег 3*10 м, с	ЭГ	8,10±0,02	-0,16	<0,05
		КГ	8,20±0,02		

Результаты в соревнованиях в беге на 60 метров, девочки с экспериментальной группы заняли все три призовых места, также в основном заняли высшие места, по сравнению с девочками контрольной группы (таблица 5).

Таблица 5

Протокол контрольных соревнований после проведенного эксперимента

Место	Участник	Результат
1	ЭГ 2	9,80
2	ЭГ 5	9,82
3	ЭГ 12	9,85
4	ЭГ 11	9,89
5	ЭГ 3	9,90
6	КГ 4	9,90
7	КГ 13	9,90
8	ЭГ 9	9,90
9	ЭГ 10	9,92
10	ЭГ 13	9,95
11	ЭГ 14	9,98
12	ЭГ 15	9,98

13	КГ 1	10,00
14	КГ 14	10,00
15	ЭГ 4	10,00
16	ЭГ 8	10,02
17	ЭГ 6	10,02
18	ЭГ 1	10,05
19	КГ 12	10,05
20	ЭГ 7	10,10
21	КГ 5	10,15
22	КГ 9	10,15
23	КГ 11	10,17
24	КГ 10	10,18
25	КГ 3	10,20
26	КГ 2	10,20
27	КГ 6	10,25
28	КГ 7	10,25
29	КГ 15	10,30
30	КГ 8	10,30

Выводы

1. Обзор и анализ учебной, методической и научной литературы показал, что в системе подготовки легкоатлетов спринтеров этап начальной подготовки очень важен. Именно на этом этапе необходимо осуществлять направленное совершенствование скоростных способностей, так как этот период является сенситивным в развитии этих способностей.

2. В основе построения тренировочного процесса юных легкоатлетов спринтеров были положены следующие методические аспекты:

- изменение структуры подготовки с приоритетом на скоростно–силовые способности
- применение специальных комплексов упражнений в основной части занятий, отличающихся условиями выполнения (затруднение в беге в гору и применение резинового амортизатора).

3. Педагогический эксперимент показал эффективность разработанной нами методики повышения уровня развития скоростно–силовых способностей, что позволило улучшить соревновательный результат ($p < 0,05$). Показатели были улучшены по скоростно–силовым упражнениям, что в конечном итоге положительно отразилось на соревновательном результате.

Библиографические ссылки

1. Алабин В.Г., Юшкевич Т. П. Спринт. Минск: Беларусь, 1977. 125 с.
2. Озолин Э.С. Спринтерский бег: учеб. метод. пособие. М.: Физкультура и спорт, 1986. 156 с.

References

1. Alabin V.G., Yushkevich T.P. Sprint. Minsk: Belarus, 1977. - 125 p.
2. Ozolin E.S. Sprint run: textbook method. allowance. M.: Physical culture and sport, 1986. - 156 p.

© Шлёнкина С. А., 2021

УДК 612:159.944: 347.151:796.89

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ У ЮНОШЕЙ (СПОРТСМЕНОВ МУАЙ-ТАЙ) В УСЛОВИЯХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕСС-ФАКТОРА

И. Ф. Хари́на¹, Е. В. Звя́гина²

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

В статье рассматриваются вопросы определения влияния предсоревновательного стресса на психофизиологические показатели юношей, занимающихся боевым искусством муай-тай. Представлены параметры пульса, артериального давления; самочувствие, активность, настроение, сила нервной системы; личная и ситуативная (реактивная) тревожность. Установлено влияние предсоревновательного стресса на психофизиологические показатели юных спортсменов, которые регулярно занимаются муай-тай в течение двух лет.

Ключевые слова: тревожность, стресс, адаптация, тестинг-тест, работоспособность, самочувствие, активность, настроение, артериальное давление, тайский бокс (муай-тай).

PSYCHOPHYSIOLOGICAL PARAMETERS IN YOUNG MEN (MUAY THAI ATHLETES) IN THE CONDITIONS OF PRE-COMPETITIVE STRESS FACTOR

I. F. Kharina¹, E. V. Zvyagina²

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze Str., Chelybinsk, 454091, Russian Federation

The article discusses the issues of determining the influence of pre-competition stress on the psychophysiological indicators of Thai junior boxers. The parameters of the pulse, blood pressure are presented; state of health, activity, mood, strength of the nervous system; personal and situational (reactive) anxiety. The influence of pre-competitive stress on the psychophysiological indicators of young athletes who have been regularly engaged in Thai boxing for two years has been established.

Keywords: anxiety, stress, adaptation, tapping test, performance, well-being, activity, mood, blood pressure, Thai boxing

Актуальность. Современные исследования по изучению предсоревновательного стресса показывают, что в изменяющихся условиях присущих спортивно-тренировочному процессу, фактор напряжения может оказывать положительное влияние на работоспособность спортсмена. Индивидуально-типологические особенности определяют реакции функциональных систем – объективных индикаторов эмоционального напряжения на одинаковый раздражитель. Достаточное количество публикаций посвящено изучению психофизиологических характеристик: предтренировочные сдвиги в зависимости от различных факторов (Ю. Я. Киселев), в том числе от опыта спортсмена (В. Навроцка), вариативность показателей: предстартовое повышение пульса, показателей тестинг-теста, концентрации внимания (С. А. Бакулина), тип нервной системы у единоборцев, влияние эмоционального напряжения на сердечно-сосудистые системы (Н.П. Петрушкина и соавт.). Однако влияние предсоревновательного стресса на тайских боксеров изучено недостаточно. Это определило цель нашего исследования.

Цель: выявить изменения психофизиологических параметров у юношей спортсменов, занимающихся муай-тай в условиях влияния предсоревновательного стресс-фактора.

По мнению исследователей, эмоциональный стимул является предиктором стрессовых реакций. В спортивных тренировках основными эмоциональными стимулами, вызывающими стресс, являются соревнование, травмы, переутомление и командный дух. Глобальное понимание спорта и спортивной деятельности, безусловно, приводит к выводу исследователей этого вопроса о том, что в тренировочном процессе становится актуальным поиск способа адаптации к стрессу [1,16,17]. Данный факт должен быть отражен при планировании объема и интенсивности тренировочной нагрузки. При неадекватном увеличении данных параметров с большей долей вероятности возникает дистресс. Тот же принцип должен действовать при подготовке спортсмена к соревновательной деятельности.

Спортивная дисциплина боевое искусство муай-тай, требует полноценной ударной техники. Отсутствие страха, инертности, а также самоконтроль является основополагающим в достижении высокого спортивного результата, так как удары противнику наносятся на всех уровнях: в голову, по корпусу, руками и ногами, локтями и коленями. Процесс обучения традиционному муай-тай затрагивает не только физические тренировки, отработку приёмов, изучение различных техник, но и развитие личности в духовном плане – человек подготавливается к жизни и реальному бою не только снаружи, но и изнутри. В психологической подготовке к бою выделяю этапы: ранняя психологическая подготовка к бою; психологическая подготовка непосредственно перед боем; психологическая подготовка в перерывах между раундами; психическое воздействие после боя [9, 17], что обеспечивает спортсмену развитие целеустремленности, смелости, решительности.

По физиологической классификации единоборства относятся к ситуационным видам спорта, где двигательные и мыслительные действия вариативны. Единоборцы должны обладать быстрой реакцией и ловкостью, должны быть смелыми и агрессивными в позитивном значении этого понятия. В интеллектуальном плане спортсмены должны обладать хорошей ориентировкой, уметь принимать быстрые и правильные решения при дефиците времени. Определенное значение имеет для успешной реализации в данном виде спорта и тип нервной системы по градации: сильный – слабый [13,16,18]. Сила возбуждения нервных процессов определяет высокую работоспособность, устойчивость к помехам и стрессам. Слабость нервных процессов характеризуется противоположными качествами, но отличается высокой чувствительностью. Общностью является связанность с реализацией функции контроля, регулирования уровня деятельности. К таковым относятся: объективность, критичность, волевой контроль, эмоциональная устойчивость, способность к разумному риску и разумной осторожности, адекватно высокую уверенность в успехе.

При оценке подготовленности юных спортсменов и эффективности психолого-педагогических воздействий прогностичны факторы, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов, к которым относятся (помимо типологических свойств нервной системы и склонности к аффективности): скорость приема и переработки информации, степень сохранности мозговых структур, ответственных за динамический праксис и соматосенсорный гнозис, а также потенциал развития (психическая работоспособность, помехоустойчивость, психическая устойчивость, психическая надежность) [1,11,12,14].

Методы и методики исследования. Проведены: анализ научно-методической литературы, измерение частоты сердечных сокращений, измерение артериального давления по Н. С. Короткову, опросник «SAN» (самочувствие, активность, настроение), теппинг-тест по методике Е. П. Ильина, методика Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной (реактивной) тревожности (автор Ч. Д. Спилбергер, адаптировал Ю. Л. Ханин), методы математической статистики [2,4,5,6,7,10].

Результаты и обсуждение. Сравнительный анализ результатов тестирования проводился в экспериментальной (боксеры муай-тай 14-16 лет, n=14) и контрольной группах (ученики 9-10 классов, n=12). По методу SAN (самочувствие, активность, настроение) получили следующие результаты. Самочувствие в экспериментальной группе оказалось ниже ($5,81 \pm 0,31$), чем

в контрольной ($5,98 \pm 0,19$), но показатели отличаются несущественно, а активность и настроение оказались выше в экспериментальной группе ($5,56 \pm 0,11$; $6,06 \pm 0,2$; $5,38 \pm 0,28$ и $6,02 \pm 0,26$ соответственно), но отличия статистически незначимы ($p > 0,05$), так как t расчётное по самочувствию – 0,485, по активности – 0,627, по настроению – 0,127. Столь близкие показатели по методике SAN у экспериментальной и контрольной групп объясняются наличием во второй группе школьников, занимающихся спортом (бокс, пожарно-прикладной спорт, конькобежный спорт, кикбоксинг).

Сравнение результатов исследований экспериментальной и контрольной групп по методике Спилбергера-Ханина показало, что реактивная тревожность в экспериментальной группе выше ($37,71 \pm 2,63$), чем в контрольной ($36,33 \pm 2,22$ у.е.), но эти различия статистически незначимы ($p > 0,05$), так как t расчётное = 0,417. Однако личностная тревожность в контрольной группе выше ($40,83 \pm 2,49$) против $34,29 \pm 1,49$ у.е. и это статистически значимо ($p < 0,05$), так как t расчётное = 2,29, что больше t табличного = 2,06. Мы связываем это с тем, что они часто находятся в предсоревновательном стрессе и поэтому более адаптированы к этому состоянию.

Дальнейшее изучение средних значений частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления выявило следующее. Частота сердечных сокращений в контрольной группе оказалась выше, но это статистически незначимо, так как t расчётное = 0,134 ($74,43 \pm 2,88$; $75 \pm 3,35$). АД систолическое в контрольной группе также выше при этом t расчётное = 0,794, что статистически незначимо. АД диастолическое тоже выше, но это статистически значимо, так как t расчётное = 2,955, и это больше t табличного = 2,06. Меньшие показатели у боксёров муай-тай связаны с тем, что данный вид спорта положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, которая в результате регулярных занятий адаптирована, за счёт чего АД диаст. ниже у спортсменов.

Используемый нами, для изучения особенностей нервной системы «теппинг-тест», разработанный Е. П. Ильиным показал, что в результате сравнения данных по экспериментальной и контрольной группам среднее количество точек в контрольной группе оказалось выше ($187,58 \pm 5,64$ против $185,28 \pm 6,47$)

Соотношение подвижности нервных процессов в экспериментальной и контрольной группах показывает, что у большинства испытуемых в обеих группах повышенная инертность. В экспериментальной группе средней подвижности нервных процессов не обнаружено, однако имеется повышенная подвижность (14,29%), которая выше, чем у контрольной группы (8,33%)

Средние значения подвижности и силы нервных процессов оказались в контрольной группе выше ($6,27 \pm 0,19$ и $31,26 \pm 0,93$), чем в экспериментальной ($6,17 \pm 0,22$ и $30,88 \pm 1,08$), но эти отличия несущественны и статистически незначимы, так как для подвижности нервных процессов t расчётное = 0,363, а для силы нервных процессов t расчётное = 0,277, что значительно ниже t табличного.

Подводя итог, отметим, что у спортсменов, регулярно занимающихся тайским боксом, преобладает реактивная тревожность, однако личная тревожность ниже, частота пульса $74,43 \pm 2,88$, система артериального давления. АД сист. $122,29 \pm 6,37$, АД диаст. $55 \pm 3,08$, что подтверждается литературными данными. Спортсмены, идентифицированные в контрольной группе (кмс по конькобежному спорту и 3 серия по кикбоксингу), повлияли на среднестатистические значения, в результате метод SAN показал аналогичные результаты по активности и настроению, по результатам теппинг-теста определено, что нервная система тайских боксёров слабее школьников контрольной группы, но это позволяет им овладеть сложной двигательной техникой этого вида спорта.

Предсоревновательный стресс влияет на психофизиологические показатели спортсменов 14-16 лет, регулярно занимающихся муай-тай в течение двух лет. Таким образом, сердечно-сосудистая система становится более адаптированной, что проявляется в снижении частоты сердечных сокращений и артериального давления. Кроме того, уменьшается личная тревожность за счет адаптации к регулярным упражнениям.

Библиографические ссылки

1. Елисеев, О. П. Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям : практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. СПб. : Питер, 2003. С. 200–202.
2. Измерение артериального давления по Короткову [Электронный ресурс] / StudFiles. Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/5410031/page:44/>
3. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с: ил.
4. Исследование тревожности (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханин) [Электронный ресурс] / StudFiles.–Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/4544568/>.
5. Комплекс для психофизиологического тестирования НС-Психотест [Электронный ресурс] / ООО Современные Инновационные Медицинские Технологии. Режим доступа : <https://simt-med.all.biz/kompleks-dlya-psihofiziologicheskogo-testirovaniya-g3891861>
6. Методика определения частоты сердечных сокращений по пульсу. Методы подсчета чсс [Электронный ресурс] / StudFiles. Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/5410031/page:45/>
7. Методические рекомендации для оценки психологической и эмоциональной устойчивости московских спортсменов в летних олимпийских видах спорта во время учебно-тренировочного и соревновательного этапов спортивной подготовки, М. : ГКУ ЦСТиСК Москомспорта, 2012. 48 с.
8. Несветаев, А. К. Теоретическая модель психоспортограммы для спортсмена тхэквондо // Международный исследовательский журнал. Ч. 2. Екатеринбург, 2017. № 05 (59). С. 51–53.
9. Николаев, А. Н. Психологическое прогнозирование успешности выступлений спортсменов / А. Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : сб. науч. тр. / под ред. А. Н. Николаева ; НГУ. СПб., 2008. Вып.12, ч. 3,
10. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) [Электронный ресурс] / StudFiles.–Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/1721361/>
11. Петрушкина, Н. П. Возрастная физиология : практикум / Н. П. Петрушкина, О. А. Макунина, И. А. Якубовская. Челябинск: Уральская Академия, 2012. 119 с.
12. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : учеб. пособие / Г. И. Семенова ; науч. ред. И. В. Ермаков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. 104 с.
13. Сила и слабость нервной системы Психофизиологические особенности высококвалифицированных пловцов, специализирующихся на длинных дистанциях вольным стилем [Электронный ресурс] / Studbooks.net.–Режим доступа : http://studbooks.net/1565231/turizm/sila_slabost_nervnoy_sistemy
14. Система психологического отбора в спорте Студопедия [Электронный ресурс] / Студопедия. Режим доступа : https://studopedia.ru/4_122335_sistema-psiologicheskogo-otbora-v-sporte.html
15. Соломченко, М. А. Управление поведением спортсменов в стрессовых ситуациях / М. А. Соломченко, П. Ю. Алдошин // Наука 2020 / Межрегиональная общественная организация академия безопасности и выживания. Орёл, 2015. № 2(6). С. 81–90.
16. Стрессы и стрессовые реакции в спорте [Электронный ресурс] / lektsii.org. Режим доступа : <https://lektsii.org/3-473.html>.
17. Степанов М.Ю. Тайский бокс в России: состояние, перспективы и проблемы развития / М.Ю.Степанов, И.В. Демин, Д.А. Путилин //Теория и практика физической культуры. № 3. 2020. С.104-106
18. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник и др. ; под общ. Ред Л. Г. Уляевой. М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. 236 с.

References

1. Eliseev, O. P. Opređenje koeficienta funkcional'noj asimmetrii i svojstv nervnoj sistemy po psihomotornym pokazateljam : praktikum po psihologii lichnosti / O. P. Eliseev. SPb. : Piter, 2003. S. 200 202.
2. Izmerenie arterial'nogo davlenija po Korotkovu [Elektronnyj resurs] / StudFiles. Rezhim dostupa : <https://studfiles.net/preview/5410031/page:44/>
3. Il'in, E. P. Psihofiziologija sostojanij cheloveka. SPb.: Piter, 2005. 412 s: il.
4. Issledovanie trevozhnosti (Ch. D. Spilberger, adaptacija Ju. L. Hanin) [Elektronnyj resurs] / StudFiles.–Rezhim dostupa : <https://studfiles.net/preview/4544568/>.
5. Kompleks dlja psihofiziologicheskogo testirovanija NS-Psihotest [Elektronnyj resurs] / OOO Sovremennye Innovacionnye Medicinskie Tehnologii. Rezhim dostupa : <https://simt-med.all.biz/kompleks-dlja-psihofiziologicheskogo-testirovaniya-g3891861>
6. Metodika opredelenija chastoty serdechnyh sokrashhenij po pul'su. Metody podscheta chss [Elektronnyj resurs] / StudFiles. Rezhim dostupa : <https://studfiles.net/preview/5410031/page:45/>
7. Metodicheskie rekomendacii dlja ocenki psihologicheskoi i jemocional'noj ustojchivosti moskovskih sportsmenov v letnih olimpijskih vidah sporta vo vremja uchebno-trenirovochnogo i sorevnovatel'nogo jetapov sportivnoj podgotovki, M. : GUKU CSTiSK Moskomспорта, 2012. 48 s.
8. Nesvetaev, A. K. Teoreticheskaja model' psihosportogrammy dlja sportsmena thjekvondo // Mezhdunarodnyj issledovatel'skij zhurnal. Chast' 2. Ekaterinburg, 2017. № 05 (59). S. 51–53.
9. Nikolaev, A. N. Psihologicheskoe prognozirovanie uspešnosti vystuplenij sportsmenov / A. N. Nikolaev // Psihologicheskie osnovy pedagogicheskoi dejatel'nosti : sb. nauch. tr. / pod red. A. N. Nikolaeva ; NGU. SPb., 2008. Vyp.12, ch. 3,
10. Oprosnik «Samochuvstvie, aktivnost', nastroyenie» (SAN) [Elektronnyj resurs] / StudFiles.–Rezhim dostupa : <https://studfiles.net/preview/1721361/>
11. Petrushkina, N. P. Vozrastnaja fiziologija : praktikum / N. P. Petrushkina, O. A. Makunina, I. A. Jakubovskaja. Cheljabinsk: Ural'skaja Akademija, 2012. 119 s.
12. Semenova, G. I. Sportivnaja orientacija i otbor dlja zanjatij razlichnymi vidami sporta : ucheb. posobie / G. I. Semenova ; nauch. red. I. V. Erkomajshvili ; M-vo obrazovanija i nauki Ros. Federacii, Ural. feder. un-t. Ekaterinburg : Izd-vo Ural. un-ta, 2015. 104 s.
13. Sila i slabost' nervnoj sistemy Psihofiziologicheskie osobennosti vysokokvalificirovannyh plovcov, specializirujushihhsja na dlinnyh distancijah vol'nym stilem [Elektronnyj resurs] / Studbooks.net.–Rezhim dostupa : http://studbooks.net/1565231/turizm/sila_slabost_nervnoy_sistemy
14. Sistema psihologicheskogo otbora v sporte Studopedija [Elektronnyj resurs] / Studopedija. Rezhim dostupa : https://studopedia.ru/4_122335_sistema-psihologicheskogo-otbora-v-sporte.html
15. Solomchenko, M. A. Upravlenie povedeniem sportsmenov v stressovyh situacijah / M. A. Solomchenko, P. Ju. Aldoshin // Nauka 2020 / Mezhregional'naja obshhestvennaja organizacija akademija bezopasnosti i vyzhivaniya. Orjol, 2015. № 2(6). S. 81 90.
16. Stressy i stressovye reakcii v sporte [Elektronnyj resurs] / leksii.org. Rezhim dostupa : <https://leksii.org/3-473.html>.
17. Stepanov M.Ju. Tajskij boks v Rossii: sostojanie, perspektivy i problemy razvitija / M.Ju.Stepanov, I.V. Demin, D.A. Putilin //Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. № 3. 2020. S.104-106
18. Uljaeva, L. G. Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie sportivnoj dejatel'nosti v kontekste samorealizacii lichnosti : monografija / L. G. Uljaeva, E. V. Mel'nik i dr. ; pod obshh. Red L. G. Uljaevoj. M. : Izdatel' Marhotin P. Ju., 2014. 236 s.

© Харина И. Ф., Звягина Е. В., 2021

UDC 796

HOW PHYSICAL CULTURE HELPS TO PRESERVE THE LIFE AND HEALTH OF RESIDENTS OF THE "THIRD WORLD" COUNTRIES»

T. N. Klepcova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: tanya-fi@mail.ru

In many countries of the world, living conditions are so difficult that local residents need physical culture to maintain their health. What exactly helps these people maintain a healthy lifestyle and survive with difficult conditions, you will learn from this article.

Keywords: physical culture, sports, activity, poor countries.

КАК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЖИТЕЛЯМ СТРАН «ТРЕТЬЕГО МИРА»

Т. Н. Клепцова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: tanya-fi@mail.ru

Во многих странах мира условия жизни настолько тяжелые, что местным жителям для поддержания здоровья необходима физическая культура. Что именно помогает этим людям вести здоровый образ жизни и выживать в тяжелых условиях, вы узнаете из этой статьи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, активность, бедные страны.

Today, in many countries of the world, a post-industrial society is developing at full speed, in which science and information technologies play an integral role. But in the pursuit of new knowledge, people increasingly forget about physical activity, and therefore their health becomes, frankly, imperfect.

We all know that physical education and healthy lifestyle help maintain health and prolong human life. And if in our country, Europe and America this role is often overlooked, then in the so-called "third world" countries (Asia, Africa and Latin America) it is so important that this aspect of people's lives can not be forgotten, because it is thanks to it that the inhabitants of these places maintain health and, consequently, prolong life. Therefore, the aim of the study is to determine the role of physical culture for the poorest countries in the world, which lack resources for the development of science and technology.

The relevance of the topic is explained by the low economic potential and the hard life of ordinary residents of the above-mentioned countries.

The role of physical culture in Asian countries should be considered using the example of India. A lot of people in this country live in slums, where there is neither electricity nor medical care. They spend a lot of time among large piles of garbage, in which many infections accumulate. To deal with them, the Hindus spend a lot of time on the street, doing athletics and such sports as cricket.

This sport, which resembles baseball, was brought to India by the British, and today it is as popular in this country as football in our country. Although cricket is not considered a safe form of physical activity, it develops coordination and dexterity and forces the muscles, heart and lungs to work, thanks to which the body is cleansed of toxins accumulated due to prolonged stay in the slums.

Another popular activity among Hindus is yoga. Although it supports psychological health more, it also develops the musculoskeletal system, since many exercises create a load on it. It helps in the prevention of cardiovascular diseases and reduces mortality from this disease by 36% [1].

And sports in general for Hindus – an excellent remedy for stress. India is one of the most densely populated countries in the world, and the cities in it are very noisy and tense. Therefore, physical activity is also necessary for Hindus to reduce mortality due to strokes and other diseases related to the nervous system.

Thus, already on the example of India, it becomes clear how people can survive in such difficult conditions. All this is the merit of sports and stretching.

Now consider the African countries. It is not necessary to focus on any one country here, since most African countries are poor. The conditions of life are not much different from those of India. But in the case of Africa, we should not forget about the Ebola epidemic that broke out in 2014, as well as the main disease of the black continent – malaria.

These diseases are treated only in a hospital, but for prevention it is not enough to have innate immunity or destroy pathogens [2]. Physical activity, in this case athletics, helps Africans cope more easily with their ailments and other illnesses.

In Latin America, one country in which the living conditions also leave much to be desired is Cuba. The inhabitants of this island nation, like the Hindus, live in the harsh conditions of tense cities and poor housing. However, here the proximity of the sea makes its own adjustments: swimming and beach sports are popular among Cubans. If everything is clear with beach sports – it makes the musculoskeletal, circulatory and respiratory systems strengthen, then swimming is a more interesting story.

First of all, it makes the heart and lungs stronger and cleanses the body of toxins, and this is important for Cubans, who are often either in a very limited space of small "apartments", or among a large crowd of people on city streets.

But an equally important function of swimming is to fight stress. And here is the importance of this type of physical activity: due to poverty, many Cubans suffer from depression due to the loss of hope for a better life. It is the sea that is their main cure for this terrible disease. Of course, this does not help for long, but scientists after a series of studies have come to the conclusion that swimming is an effective and fast – acting remedy for nervous system disorders that often affect the inhabitants of Cuba. [3]

In conclusion, I would like to say one thing: there are a lot of poor countries in the world that cannot actively develop science, technology and medicine. Therefore, already on the example of India, African countries and Cuba, it becomes clear how important physical culture is to maintain the health of local residents. So do physical activity as often as possible and stay healthy!

Библиографические ссылки

1. Для чего нужна растяжка? [электронный ресурс]. URL: <https://soyuzsport.ru/poleznoe/rastyazhka-dlya-vzroslyh/>
2. Малярия причины, симптомы, диагностика и лечение [электронный ресурс]. URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious/malaria>
3. Польза плавания для здоровья, 21 преимущество [электронный ресурс]. URL: <https://ingkurort.ru/articles/polza-ot-plavaniya/#%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B8-%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8>

References

1. What is stretching for? [electronic resource]. URL: <https://soyuzsport.ru/poleznoe/rastyazhka-dlya-vzroslyh/>
2. Malaria-causes, symptoms, diagnosis and treatment [electronic resource]. URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious/malaria>
3. Health benefits of swimming, 21 benefits [electronic resource]. URL: <https://ingkurort.ru/articles/polza-ot-plavaniya/#%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B8-%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8>

© Klepcova T. N., 2021

УДК 796.6

USE OF BASES OF SYNCHRONOUS SWIMMING IN THE IMPROVING TECHNIQUE OF SWIMMING WITH STUDENTS

E. N. Morozova¹, S. N. Popova²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: morozova_e_n@mail.ru

²E-mail: snp1874@mail.ru

Practice of synchronous swimming is unique. It includes possession of a wide arsenal of means of development of water space: ability to execute all kinds of horizontal movement in water (on a breast, on a back, on left and right to a side), moving ahead in all positions forward both a head, and foot. Ability to connect various kinds of movement and movings allows to regulate loading and to achieve a healing effect.

Keywords: strokes, method of teaching, movement, sanitation, using, employment, synchronized swimming, classification.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ ПЛАВАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ

Е. Н. Морозова¹, С. Н. Попова²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: morozova_e_n@mail.ru

²E-mail: snp1874@mail.ru

Практика синхронного плавания уникальна. Она включает владение широким арсеналом средств освоения водного пространства: умение исполнять все виды горизонтальных передвижений в воде (на груди, на спине, на левом и правом боку), продвигаясь во всех положениях вперед как головой, так и стопами. Умение соединять различные виды передвижений и перемещений позволяет регулировать нагрузку и достигать оздоровительного эффекта.

Ключевые слова: гребки, методика обучения, перемещение, оздоровление, использование, применение, синхронное плавание, классификация.

Health means high working capacity, good mood and self-confidence.

Currently, in the modern world, maintaining your health is not easy. In the younger generation, there is a persistent trend of dependence on various electronic gadgets, which entails physical inactivity. And in most cases it is the merit of the parents. They spontaneously, and sometimes not even consciously wanting to relax after a working day, turn on the children's TV, tablet or phone, leaving the child to their own devices, thereby accustoming them to a sedentary lifestyle, which cannot but affect the emerging growing body, which requires movement and the development of various skills necessary in further life.

With the beginning of schooling, in children due to, although a relatively distributed sedentary lifestyle occurs, an additional load associated with physical inactivity, which can subsequently lead to the development of various deviations in health and the development of various diseases.

As a result, by the time of entering the university, our society receives a decent percentage of youth, who is recommended instead of a standard and balanced physical load to visit a specialized medical group. In this regard, the teaching staff, keeping up with the times, in order to increase and stimulate students to an active and healthy lifestyle strives to develop various methods of teaching physical culture, which will increase motor activity and reduce physical inactivity, balance physical activity in order to improve the healing effect.

To apply the methodology of healing students through the basics of synchronized swimming, we set a goal: to develop a set of stroke movements from the arsenal of synchronized swimming with its further development and application in practice.

The objectives of the complex are:

- *Unloading of the musculoskeletal system* (which is important for students with overweight).
- *The development of the respiratory functions of the body* (to increase the vital capacity of the lungs).
- *Strengthening the cardiovascular and lymphatic drainage systems.*
- *Development of coordination abilities.*

Training in vital swimming skills.

To implement the tasks we carried out:

- student survey,
- analyzed scientific and methodological literature,
- systematized data of medical examinations.

In the health-improving methodology for mastering water, it is necessary: breathing into water, keeping it on water, horizontal and streamlined position.

In the synchronized swimming technique, stroke movements ensure the stability of the body in water in static positions and during its spatial movements. To master this technique, you need to know the patterns of stroke movements:

- the rule of continuity of action,
- the rule of constant pressure on the water,
- the rule of symmetry of stroke movements,
- the rule of the optimal inclination of the hands to the general inclination of movement and the body.

By changing the rotation of the brush, the student can control the height of the body in the water and the speed of movement, respectively, with current tasks [1-3].

There are several stroke classifications used in synchronized swimming. We will use the most common classification of strokes according to motor result, it is limited to two types:

- supporting strokes;
- promoting stroke.

Supporting (stabilizing) strokes, allowing the student to remain stationary in the water or on the surface of the water. These include flat and support strokes.

Promotional strokes creating traction and allowing you to move in different directions. Such strokes include: standard, reverse, mixed and their modifications (“propeller”, “canoe”, “reverse propeller”, “lobster”, etc.) and a supporting forward stroke.

Supporting strokes are performed as flat, and promoting – with a large turn of the brush and with a greater curvature of the trap of water capture.

The correct and effective operation of the strokes is one of the main conditions for the quick and successful development of elements and techniques of swimming.

Performing rowing exercises is based on the creation of an effective and continuous support for water, which is achieved due to symmetrical strokes by hands. Subject to one very essential condition – the correct connection of the movements of the hands with the movements of the hands.

In the applied technique, the “main” and “holding” strokes were used to keep the water stationary.

To keep the water in a horizontal position on the back, the following strokes were used:

- “main”;
- “holding”;
- “snail”;
- “propeller”.

To hold on the water in a horizontal position on the chest, as well as to develop breathing, the following strokes were used:

- “reference”;
- “canoe”;
- “lobster.”

To keep the water in a vertical position upside down, strokes were used:

- “holding horizontal”;
- “reference”;
- “lobster.”

To keep the water in an upright position upside down, the following strokes were used:

- “holding”;
- “reference”;
- “opposite”;
- “propeller”.

The creation of a promoting force is affected by the position of the hands. In the reverse stroke position, the student will move his feet forward, in the standard stroke position, head first, and in the flat stroke position, the student will remain in place.

Promotional strokes.

The “Standard Stroke” creates a head-forward promoting effect.

The “Reverse Stroke” creates a forward-facing effect.

“Propeller”. The initial position on the back creates a forward-looking effect with the feet forward (hand movements can be simultaneous or alternating).

“Reverse propeller.” Starting position on the back creates a head-forward effect.

“Lobster”. The starting position on the chest creates an advancing effect with the feet forward. Hand movements can be simultaneous and alternating.

“Canoe”. The initial position on the chest, the head is raised above the water, the legs and feet on the surface of the water, the stroke movements create an advancing effect head first.

“Supporting propeller stroke.” The body position is head down, in the vertical position, the arms are bent at an angle of 90 in the elbow joints. When moving to the left, one arm (left) performs a support stroke. The other arm (right) performs a forward movement due to a strong turn of the hand at the beginning of the abduction phase and significant extension of the arm

in the elbow joint at the end of the abduction phase. Variety of “supporting forward” in the horizontal plane

The synchronized swimming strokes described above allow the student to move on the surface of the water in different directions and positions with different positions of the body and legs on the water.

To maintain the vertical position of the students in the water with their heads up and movements in this position, rowing movements of the legs are used – “egbit” – movements of the legs in a straight vertical position. Distinguish “egbit” in place and “egbit” in motion. During the work of the legs, the hips and knees are maximally spaced apart, the lower legs and feet describe circular opposite movements. Toe socks, as in the classic breaststroke, are turned outward (taken over).

Using this technique, students who cannot swim can quickly master the initial stage of swimming training. To acquire such skills that contribute:

- breathing in the water,
- retention on water,

- maintenance and promotion on the water,
- being in a streamlined horizontal as well as vertical position.

All this contributes to the unloading of the musculoskeletal system. The development of the respiratory functions of the body. Strengthen the cardiovascular system. Development of coordination abilities. Rehabilitation of students with problems with motor activity. Training vital swimming skills.

Библиографические ссылки

1. Васильева Л. Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии. М. : ВИС, 2003.
2. Медведев А. С. Основы медицинской реабилитологии. Минск: Беларус. навука. 2010.
3. Майерс Т. В. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов. М. : Меридиан-С, 2010.
4. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность М. : Книга по требованию, 2012.

References

1. Vasileva L. F. Teoreticheskie osnovy prikladnoj kineziologii. M. : VIS, 2003.
2. Medvedev A. S. Osnovy medicinskoj rehabilitologii. Minsk : Belarus. navuka. 2010.
3. Majers T. V. Anatomicheskie poezda. Miofascialnye meridiany dlya manualnyh terapevtov. M. : Meridian-S, 2010.
4. Bernshtejn N. A. Fiziologiya dvizhenij i aktivnost M. : Kniga po trebovaniyu, 2012.

© Morozova E. N., Popova S. N., 2021

COVID-19 AND SPORTS ENVIRONMENT IN JAPAN -FOCUS ON CHILDREN'S PLAYGROUND IN THE COVID-19-

Shunsuke TAKUMI¹, Yasushi TAKUMI²

Wakkanai Hokusei Gakuen University¹

Hokkaido Bunkyo University²

1-2290-28, Wakabadai, Wakkanai, Hokkaido, Japan

^{1,2} E-mail: s-takumi@wakhok.ac.jp

Sports, in all disciplines around the world, are implicitly based on the premise that players must gather in one place (the same place) to play. The impact of COVID-19 on the sports has been enormous. Therefore, the purpose of this paper is to immediately organize the "Japanese sports environment" that was at the mercy of COVID-19 in chronological order. In particular, I will point out the problem of the "children's playground" as seen through the sports environment in the midst of COVID-19.

Keywords: COVID-19, Japan, Children's playground, Play

1. Introduction

In 2020, the whole world was affected by COVID-19, which was declared a "pandemic" by WHO on March 11, 2020. The global spread of COVID-19 has forced us to make major changes in our lifestyles. Sports have been one of the most affected by COVID-19.

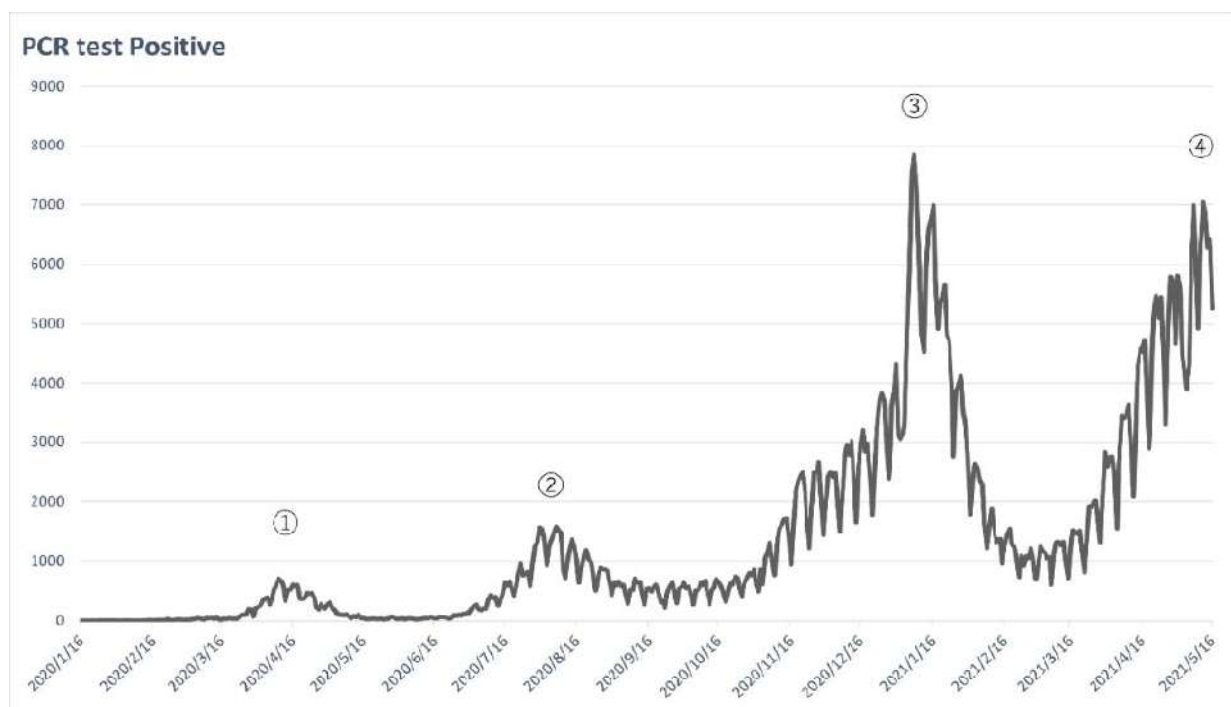
Sports, in all disciplines around the world, are implicitly based on the premise that players must gather in one place (the same place) to play. For this reason, Sports have been greatly affected by COVID-19, in which "social distance," "masks," "droplets," and "enclosed, dense, and close spaces" (called "3-Mitsu (3密)" in Japanese) are risk factors. In particular, in 2020, major international and national sporting events, as well as professional sports leagues, were cancelled, postponed, or rescheduled (shortened) around the world. Even now, in May 2021, professional sports leagues and international competitions around the world continue to have "no spectator games" and "limited spectator numbers," and it is difficult to say that they have regained their pre-2019 form. Thus, the impact of COVID-19 on the sports has been enormous.

Therefore, the purpose of this paper is to immediately organize the "Japanese sports environment" that was at the mercy of COVID-19 in chronological order. In particular, I will point out the problem of the "children's playground" as seen through the sports environment in the midst of COVID-19. With the current situation where cross-border traffic is not possible, the sharing of knowledge is expected to be important between Japan and Russia.

2. COVID-19 in Japan

Figure 1 shows the trend of the number of positive PCR tests in Japan as of May 2021. It is considered that there have been approximately "four waves" in Japan. The waves of the number of infected people in Japan are (1) from April to May 2020, (2) from July to August 2020, (3) from December 2020 to February 2021, and (4) from April to May 2021 (including the present). Both the number of infected persons and the number of fatalities increased in wave (4) compared to the first wave (1).

The number of COVID-19 cases and deaths in Japan is not as high as in the United States, India, or France (the current death count is about 12,000). However, the degree of pressure on the medical system, known as "medical collapse," is increasing, and there have been many cases of patients dying at home because they could not be hospitalized, or of operations for other diseases (such as cancer) being postponed or cancelled. Even as I write this article, "medical collapse" or similar conditions are occurring in many parts of Japan. The city of Sapporo in Hokkaido is becoming one of the areas with serious "medical collapse".



Number of patients with positive PCR test in JAPAN

(Prepared by the author based on open data from the Ministry of Health, Labor and Welfare)

In the following, we will present four characteristic events and measures for COVID-19 in Japan. First, in 2020, the Japanese sports was scheduled to host the Olympic Games, Paralympic Games, and many of their test events. Therefore, Japan is the only country in the world that is taking on the challenge of hosting the Olympics in the midst of the spread of COVID-19. As mentioned above, the premise of sports is that "athletes gather in one place (the same place) to play. For this reason, the Olympics and Paralympics have been feared by various medical experts to be "super-spreaders". As a result, Prime Minister Abe and IOC President Bach held a telephone conversation and agreed to extend the Tokyo Olympics and Paralympics by about one year, to be held by next summer (2021) at the latest.

However, due to the delay of COVID-19 control measures and concerns about the expansion of spectatorship, the latest poll conducted by the ANN affiliate of a Japanese commercial television station showed that "more than 80%" of respondents wanted the Olympics to be postponed or cancelled as of May 17, 2021. There are also increasing calls for "cancellation" from stakeholders such as Japanese medical professionals' organizations and presidents of major corporations. As of this writing, the official position of the IOC and the government is to "aim for a safe and secure event.

Secondly, Japan cannot legally impose the same "lockdown" as other countries. In other words, Japan cannot legally impose restrictions on private rights, such as "no going out," "restrictions on areas to go out," "restrictions on stores," etc., as is done in other countries. Therefore, in Japan, the only thing we can do is to for " asking self-restraint(= Jishuku自粛) ". However, as shown in Figs. 1 despite the increase in the number of infected people and deaths in (3) and (4), people have become accustomed to self-restraint and are tired of it. In the case of (1), all elementary schools, junior high schools and high schools in Japan were closed. As a result, children in Japan did not attend school for about a month in March, the end of the school year (the end of the school year). Furthermore, the simultaneous closure of schools also had a significant impact on parents. In particular, parents of children who could not stay at home alone, such as younger children, had to take time off from work. The simultaneous closure of schools for these children caused a great deal of confusion, including a decrease in learning opportunities for the children and a lack of

compensation for the parents. School closures were implemented once during the period described in (1).

Third, compared to other countries, Japan lags behind in vaccination: as of May 18, 2021, the percentage of people who have received at least one dose of vaccine in Japan is extremely low at 3.46%. The vaccination rate in the United Kingdom is 53.87%, in the United States 47.09%, in Russia 9.81%, and in South Korea 7.28%. According to Forbes, "In Japan, the relatively low infection rate has lowered the urgency of vaccination, but a history of vaccine problems and low public confidence in vaccination have also contributed to the lack of progress in vaccination". For the reasons mentioned above, vaccination rates in Japan are low. The delay in vaccine supply is particularly serious. Vaccination for healthcare workers began in February 2021, and for those aged 65 and older (some municipalities require those aged 75 and older) in April. However, the timing of vaccination for the working-age population, such as myself, has not yet been determined, and it is not clear whether we will be able to receive the vaccine this year. The working-age population, including the author, includes top athletes in many sports. The same is true for professional athletes, who play their games without vaccination, relying only on "negative certification" by PCR testing. However, a professional baseball team in Hokkaido, where I live, had to cancel four games due to an outbreak of "mass infection".

Fourth, the state of emergency has been declared in Hokkaido (Sapporo and Wakkanai), Tokyo, Osaka and other urban areas, and the spread of the infection is not expected to be brought under control. As of this writing (May 18, 2021), the university where I work classes have been switched to online classes. In some courses, such as the "Sports" class that I teach, students are given online assignments. In addition, sports club activities are prohibited, and the use of gymnasiums and training rooms is also prohibited. In Japan, major sports competitions are generally held in May and June in junior high schools and high schools. This is the last competition, especially for children in their final year. Therefore, training in April, May and June is very important to prepare for the games. However, there are many schools that have banned club activities, and due to COVID-19, there are many final year students who are unable to play the sports(game). There is a growing possibility that such a scene will be repeated for two consecutive years.

3. Children's playground and adults' gaze after COVID-19

Since the outbreak of COVID-19, "outdoor" sports activities with relatively low risk of infection have become popular in Japan. In particular, the popularity of outdoor activities such as golfing and camping, which had been stagnant in Japan, has resurged, creating a paradoxical situation in which campgrounds and golf courses in Japan have become crowded and crowded. In the environment of COVID-19 epidemic, one of the characteristic exercises and sports for Japanese people is jogging in parks and playing outside. While indoor sports facilities, such as gymnasiums, were closed, many citizens went to parks as a result of news reports indicating that outdoor jogging was relatively safe. As a result, the parks became "overcrowded".

COVID-19 had a significant impact on "children". They were not able to play with their friends, participate in club activities, or exercise due to the simultaneous closure of schools and refraining from going out. As a result, many children spent more time on the Internet and playing games, and their daily rhythms were disrupted. Indoor facilities with playground equipment were all closed down due to requests for voluntary restraint, and the only place where children could play was "the park".

However, there is one change that has occurred in Japan's urban parks. There has been one change in Japan's urban parks: a ban on the use of balls, loud noises, and the removal of playground equipment. It is said that the ban on the use of balls is to prevent damage to neighboring houses, the ban on loud noises is to prevent noise disturbance to neighboring residents, and the removal of playground equipment is to prevent deterioration and injury from dangerous behavior. COVID-19 has further strengthened these regulations.

According to Otani *et.al.* (2020), COVID-19 not only prohibited the use of playground equipment, but also restricted the use of restrooms. Waiting for a turn to use the equipment became

"dense". Furthermore, due to the excessive reaction of the "self-restraint police," some people found children playing in the park and reported them to the police. We are alarmed by the fact that "adults' convenience" is being imposed on the parks and children's independence, judging things only by adults' circumstances. The ideal of "play" should be for children to think "I want to play like this" or "I want to do this," and to be able to act without being told by anyone or bound by anything.

The above-mentioned tendency occurred even before the spread of COVID-19, and it is no exaggeration to say that the above tendency existed even before the spread of COVID-19, and that it is a problem that has rapidly expanded along with the spread of COVID-19. Nishida (2020) also points out the following.

In the end, what the new coronavirus poses to us is an old and new question. How can people control their own anxiety in the midst of a crisis, which arises derivatively but one after another, and secondarily, how can politics deal with society and anxiety, should be examined more actively.

As described above, how can adults resolve the "old and new questions" revealed in the "extraordinary" situation brought about by the COVID-19, and how can we give children back the opportunity and power to think. Children who are no longer able to use parks, go out, or exercise will stay home and play on the Internet or play video games. As a result, these games are used for a long time. Lack of exercise due to the Internet and video games not only causes nearsightedness and obesity, but also tends to lead to sleep disturbances and mental disorders due to a lack of regularity in life.

The most serious problem is that many children do not know how to play other games. This is due not only to the lack of a play environment, but also to the lack of opportunities to learn how to play. As a result, there was a surreal scene of many Japanese, parents and children jogging outdoors "as encouraged by experts". In the background of this, one of the "old and new questions," the issues of "securing a playground for children" and "parents who cannot allow their children to play independently" may have been rapidly expanded. "Play" should be created flexibly according to the situation and occasion. However, the outbreak of COVID-19 seems to have exposed the poor imagination of children and adults.

4. Conclusion

The purpose of this paper has been to provide a chronological and immediate summary of the "Japanese sports environment" at the mercy of the COVID-19 and to share the current situation in Japan with the Russian sports community. COVID-19 measures in Japan are different from those in Russia. For this reason, much of the paper was devoted to explaining the Japanese side. However, with the Tokyo Olympics and Paralympics just around the corner, the vaccination rate in Japan is lower than in other countries, and the number of infections and deaths is not expected to come under control.

As mentioned above, sports are implicitly based on the premise that "players must gather in one place (the same place) to play," and this premise is inescapable in sports, except for those that use virtual space such as e-sports and VR. Physical contact, closeness, density, and other things that have been taken for granted in sports have all been denied by COVID-19. Our sporting environment has deteriorated significantly in many parts of the world, depriving us of opportunities to play. It is precisely because of this situation that it is important for researchers in various fields, including sports, to get together, gather various wisdoms, and seek for solidarity and ways to overcome such problems.

The main objective of this paper was to organize COVID-19 and sports in Japan in a chronological and immediate manner. The limitation of this paper is that it lists the current status of sports in Japan in chronological order, which has not been sufficiently organized academically. The limitation of this paper is that it lists the current status of sports in Japan in chronological order, which is not well organized academically. More time will be needed to organize COVID-19 and sports in Japan.

References

1. Ministry of Health, Labor and Welfare, open data (オープンデータ), <https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/open-data.html> (Date viewed on May 19, 2021)
2. ANN (Japanese commercial television station), ANN世論調査8割強が「オリパラ延期・中止を」, https://news.tv-asahi.co.jp/news_politics/articles/000216300.html (Date viewed on May 19, 2021)
3. Forbs Japan, Why vaccination is not progressing in Japan, where the "Olympics cancellation" theory is growing (「五輪中止論」高まる日本でワクチン接種が進まない理由), <https://news.yahoo.co.jp/articles/8aa09771680b391b2e6e8eee541052dec31b36fb> (Date viewed on May 19, 2021)
4. Ryosuke NISHIDA, 2020, "Sociology of the Corona Crisis: Is it a virus or anxiety?", Asahi Shimbun Publishing, Tokyo, 232. (西田亮介, 2020, 『コロナ危機の社会学感染したのはウイルスか, 不安か』, 朝日新聞出版, 東京, 232)
5. Y. Otani, Y. Takeyama, S. Yamamoto, T. Yakushiji, I. Nakase, 2020, Effects of a New Coronavirus Epidemic in Urban Parks on Park Use, Abstracts of the Conference of the Kansai Branch of the Japanese Society of City Planning, Vol. 18, p. 1-4. (尾谷悠介, 嶽山洋志, 山本聡, 薬師寺恒治, 中瀬勲, 2020, 都市公園における新型コロナウイルス感染症の流行が公園利用に及ぼす影響, 日本都市計画学会関西支部研究発表会講演概要集, 第18巻, p. 1-4.)

© TAKUMI Shunsuke, TAKUMI Yasushi, 2021

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

УДК 796.08

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Х.Х. Алшувайли⁴, М.Д. Кудрявцев^{1,2,3}, В.С. Мещеряков³,
А.С. Сундуков¹, В.А. Анисимов³

¹Институт гастрономии, Институт физической культуры, спорта и туризма,
Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
³Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Ди Карский университет, г. Ди Кар, Ирак

¹E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: mvs777.07@mail.ru

⁴E-mail: sundukov.60@bk.ru

⁵E-mail: vadimanisimov1997@yandex.ru

В настоящее время спорт и здоровый образ жизни набирают популярность среди детей и молодежи. Разнообразие спортивных игр становится всё больше, возможности для выбора «своего» направления у детей возрастают. В данной статье рассмотрены несколько самых современных спортивных игр, популярных среди детей и молодежи в настоящее время.

Ключевые слова: спортивные игры, дети, спорт, развитие.

MAIN DIRECTIONS FOR PLAYING SPORTS

Kh.Kh. Alshuvayli⁴, M.D. Kudryavtsev^{1,2,3}, V. S. Meshcheryakov³,
A.S. Sundukov¹, V. A. Anisimov³

¹Institute of Gastronomy, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism, Siberian Federal
University, Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovsky, 20

⁴Di Kars University, Dhi Qar, Iraq

¹E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: mvs777.07@mail.ru

⁴E-mail: sundukov.60@bk.ru

⁵E-mail: vadimanisimov1997@yandex.ru

Nowadays sports and a healthy lifestyle are gaining popularity among children and young people. The variety of sports games is becoming more and more, the opportunities for choosing “their” direction for children are increasing. This article examines some of the most popular modern sports games that are currently popular among children and young people.

Keywords: sports games, children, sports, development.

С каждым годом интерес к спорту возрастает, желание быть здоровым, активным и выносливым становится сильнее, а пагубные привычки и халатное отношение к своему здоровью сменяют занятия спортом, правильное питание и активная пропаганда здорового образа жизни.

Данное явление широко распространено среди молодежи. Уже с раннего возраста, и зачастую, по собственному желанию, многие отправляются в спортивные секции, что в конечном итоге приводит не только к отличной физической форме и развитию определенных навыков, но и становится образом жизни, помогает социализироваться и реализоваться юному человеку как личности, а в дальнейшем для кого-то становится профессией и делом всей жизни.

Современный спорт безостановочно развивается каждый год. Если еще 10 лет назад дети имели возможность посещать только школьные кружки по волейболу и баскетболу, городские секции по футболу и хоккею, то на данный момент современные дети имеют огромный спектр возможностей для выбора спортивного направления.

Чтобы иметь представление обо всех возможностях современного спорта, нужно изучить самые интересные и популярные направления, реализуемые в настоящее время.

Согласно данным, в число десяти самых популярных спортивных игр входят: футбол, хоккей на траве, теннис, регби, бейсбол, волейбол, баскетбол и другие [1].

Рассмотрим подробнее некоторые из них.

Футбол.

Футбол неизменно занимает 1-е место во всех рейтингах. Это самый популярный в мире вид спорта. Число футбольных болельщиков достигает 4 миллиарда, а число игроков с каждым годом растет.

Футбол – один из самых распространенных видов спорта среди детей, как в профессиональном, так и в бытовом понимании. Важно отметить, что именно занятия футболом положительно влияют и на психическое развитие детей. Здесь дети учатся дисциплинированности, имеют возможность повысить свою самооценку и научиться адекватно воспринимать критику. По отзывам родителей, юные футболисты отличаются целеустремленностью, уравновешенностью и силой воли [2].

Теннис.

Не менее популярный, но кардинально отличающийся вид спорта. Это игра, помогающая развить у ребенка такие качества как: индивидуальность, эмоциональную устойчивость, выносливость, комплексное физическое развитие [3].

Благодаря этому виду спорта дети учатся быть самостоятельными, ведь эта игра предполагает принятие ответственных решений самому. Неудачи и проигрыши не получится переложить на команду, а это значит, что уже с раннего возраста дети учатся брать ответственность за исход игры на себя. Важно сказать про эмоциональное развитие ребенка.

В процессе игры дети учатся воспринимать критику, проигрывать с достоинством, также закаляется дух соперничества, что только усилит желание отточить мастерство и улучшить свои навыки.

В настоящее время теннисные корты есть практически в каждом городе. Найти тренера не составляет труда, а значит, при желании, ребенок имеет все шансы не только развить в себе личностные качества, но и стать профессионалом в этом виде спорта.

Регби.

С каждым годом набирает популярность игра, пришедшая к нам из Англии. Регби, как и футбол является командным видом спорта, но в отличие от него, это более универсальная игра. Этот вид спорта подойдет всем детям независимо от комплекции и физических данных.

Также регби предполагает более разнообразные и комплексные тренировки, направленные на развитие не только мышечной системы нижней части тела, но и мышечной системы верхней части тела, так как в процессе игры присутствует элемент борьбы, для которого требуются хорошо развитые руки и спина. Благодаря этому виду спорта дети развивают умения взаимодействия, учатся договариваться и общаться, учатся проявлять уважение, как к членам своей команды, так и к команде соперника, становятся выносливыми, улучшают общее состояние здоровья [4].

В заключении нужно отметить, что современный мир спорта огромен и разнообразен. Одни виды спорта становятся менее популярными, другие же имеют огромный спрос. В данной статье были рассмотрены только 3 вида современных направлений спорта среди детей и молодежи, хотя их в десятки раз больше.

Такое многообразие позволяет ребенку не только попробовать как можно больше разных направлений, но и выбрать занятие по душе, решить, важно ли ему учиться работать в команде или же развивать индивидуальные навыки и самостоятельность; начать с малых лет развивать в себе силу духа и целеустремленность; окружить себя единомышленниками, завести друзей; с детства вести здоровый образ жизни, исключив пагубные привычки.

Библиографические ссылки

1. <https://elenarugel.com/samye-populyarnye-vidy-sporta/>
2. <https://sport.insure/>
3. <https://kort.com.ua/ru/articles/tennis-dlya-detey-preimushchestva-nedostatki-i-kogda-nachinat>
4. <https://rebenokvsporte.ru/regbi-dlya-detey-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

References

1. <https://elenarugel.com/samye-populyarnye-vidy-sporta/>
2. <https://sport.insure/>
3. <https://kort.com.ua/ru/articles/tennis-dlya-detey-preimushchestva-nedostatki-i-kogda-nachinat>
4. <https://rebenokvsporte.ru/regbi-dlya-detey-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

© Алшувайли Х. Х., Кудрявцев М. Д., Мещеряков В.С.,
Сундуков А. С., Анисимов В. А., 2021

УДК 796.323.2

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ И МАССОВЫЙ ВИД СПОРТА – ФУТБОЛ

Н. А. Бахирева

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: baxireva75@bk.ru

Рассмотрен футбол как культовая спортивная игра, в которой движение по полю, искусство защиты и нападения, изящность и техничность исполнения, сопоставима с искусством, и данное искусство творят игроки, тренеры, помощники, и даже болельщики. Данная спортивная дисциплина требует от спортсменов владения совершенной техникой владения мячом и четкого видения поля: данные качества являются одними из основных, но при этом владение данными качествами не обеспечивает победы, необходимо учитывать и другие факторы.

Ключевые слова: футбол, мяч, ворота, гол, футболист, поле, штрафной, пенальти.

THE MOST POPULAR AND MASSIVE SPORT – FOOTBALL

N. A. Bahireva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: baxireva75@bk.ru

Football is considered as a cult sports game in which movement across the field, the art of defense and attack, the grace and technicality of performance, is comparable to art, and this art is created by players, coaches, assistants, and even fans. This sports discipline requires athletes to possess perfect ball possession technique and a clear vision of the field: these qualities are one of the main ones, but at the same time, possession of these qualities does not ensure victory, other factors must also be taken into account.

Keywords: football, ball, goal, goal, football player, field, offside, penalty.

Введение. Футбол – наиболее распространенная и обожаемая игра во основной массе стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол. Руководство тренировочным действием подразумевает исследование разных сторон особой подготовленности футболистов с целью этого, для того чтобы осуществить сборы в дальнейших этапах в согласовании со личными отличительными чертами игроков. Концепция также практическая деятельность футбола многогранна также располагается в непрерывном формировании.

Значимость изучения состоит в том, то что многосторонняя информация об технико-тактической подготовленности футболистов, наступающая к тренеру с помощью средств и способов этапного, нынешнего также своевременного контролирования, в силах быть выполнена на целях определенных разновидностей управления только лишь в этом случае, если наставник мастерски обладает преподавательским мастерством.

Это подразумевает навык правильно применять обширный запас специализированных упражнений, нацеленных в предпочтительное формирование этих либо других частей особой подготовленности игроков; целесообразно комплексировать разнообразные упражнения

также режимы их практической реализации в согласовании с определенными целями также вопросами подготовки футболистов в различных скелетных образованиях учебного процесса.

Главная трудность состоит в том, как, с одной стороны, появляется потребность увеличения международных результатов также последующего формирования футбола, но с иной – неосуществимость найти решение данную проблему без увеличения производительности подготовки футболистов, что обязана основываться в совершенствовании концепции спортивного запаса согласно футболу в целом.

Главной конфигурацией ведения игры обязана являться совместная комбинаторная игра, но никак не индивидуальная, несмотря на то в единичных случаях единоборство также может быть вызвать к хорошему результату. В данной статье и будет рассматриваться значимость футбола в целом.

Общая характеристика футбола как вида спорта. Футбол (англ. football, от foot – нога и ball – мяч) – спортивная игра в травянистом поле, во каковой 2 конкурирующие команды (по Одиннадцать человек на команду), применяя управление также передачи мяча ногами либо иной составляющей туловища (помимо рук), стараются доставить его во ворота соперника также никак не допустить в собственные. Футбольное область – 90-120х45-90 м, длительность игры – 90 минут (2 тайма согласно 45 минут с интервалом Пятнадцати минут). Интернациональная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) базируется в 1904, связывает 204 государственных федерации (2002).

Футбол – это один из наиболее общедоступных, распространенных также общественных средств физиологического развития также поддержания самочувствия обширных слоев населения. Футболом во Российской Федерации увлекается приблизительно 3 миллионов. людей. Игра захватывает основное место во единой системе физического воспитания. Игра в футбол потребует многоплановой подготовки, огромной выносливости, мощи, быстроты и пронырливости, трудных также различных двигательных умений.

Общественная важность и полезность футбола. Групповой характер футбольной работы развивает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; формирует подобные значимые нравственные качества, равно как ощущение ответственности, почтение, к партнерам и соперникам, организованность, активность.

Любой спортсмен способен показать собственные индивидуальные свойства: самостоятельность, инициативу, творческий процесс. Совместно с этим игра потребует повиновения индивидуальных стремлений интересам коллектива.

В ходе игровой работы следует овладевать непростой техникой также стратегией, совершенствовать физические умения: справляться с утомлением, болью; формировать стабильность ко негативным обстоятельствам внешней среды; точно придерживаться бытовой и атлетический порядок, и т. д.

Все без исключения это содействует обучению волевых черт нрава: храбрости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Обучения футболом расширяют способности эстетического влияния на занимающихся, формируя у спортсменов желание к физической красе, к креативным проявлениям, ко эстетически правомерному действию. На сегодняшний день изящность футбола одушевляется не только лишь в презентации техники, во исполнительском умении единичных игроков, в эффективном окончании игровых моментов. Ощущение красивого стимулируют также непосредственно процесс игры, его структура, коллективизм также взаимодействия игроков.

Игровая и учебная работа проявляют сложное, а также многоплановое влияние на тело занимающихся, формируют главные физиологические свойства – скорость, гибкость, стойкость, мощь, увеличивают многофункциональные способности, сформировывают разнообразные моторные умения. Круглогодичные обучения футболом в наиболее разных погодных также синоптических обстоятельствах содействуют физиологической закалке, увеличивают сопротивляемость к болезням также увеличивают адаптационные способности организма. При этом прививаются значимые повадки ко непрерывному соблюдению домашнего, рабочего, тренировочного также спортивного режима. Прежде всего это содействует развитию

ЗОЖ, достижению креативного долгого срока жизни. Состязательный вид, значительная эмоциональность, индивидуальность поступков делают спорт результативным средством функционального развлечения

Систематическое занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, станова́я сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает). В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким напряжениям, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшей сложностью их функций, особенно в состоянии спортивной формы. У тренированных футболистов – высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. О высоком функциональном уровне организма говорят также отмечаемые у них медленный пульс (42-60 ударов в минуту) и низкое артериальное давление в покое, относительно большие размеры сердца с высоким ударным объемом. Высокие показатели жизненной емкости легких и максимальной вентиляции и др.

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.

Наибольшей популярностью футбол пользуется среди детей и подростков в секциях футбола общеобразовательных школ и по месту жительства. Задачи физического развития, необходимого для полноценной подготовки к различным видам трудовой деятельности, решаются в секциях футбола общеобразовательных профессионально-технических училищ и техникумов.

Массовая подготовка спортивных резервов ведется в спортивных школах. Более 600 отделений по футболу ДЮСШ, СДЮСШОР, отделений по футболу УОР готовят квалифицированных юных футболистов. В программу физического воспитания высших учебных заведений включены факультативные занятия по футболу.

Секции по футболу имеют и многие трудовые коллективы. Систематические тренировочные занятия и соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, организацию культурного досуга и активного отдыха широких масс трудящихся, что способствует повышению производительности труда. Важное значение придается занятиям футболом в Вооруженных Силах.

В местах коллективного отдыха – в парках, на пляжах, в походах, в пионерских лагерях, домах отдыха – футбол является эффективным средством физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Заключение

Проведенное исследование показало, что технико-тактическая подготовка играет важную роль в футболе. В числе направлений дальнейшего развития проблемы возрастного соперничества и закономерности объема тренировок, повышения эффективности технико-тактической подготовки футболистов последние исследования указывают на необходимость построения тренировок с учетом универсальности техники и тактики игры.

В теории и практике спортивной подготовки тактическая подготовка определяется как умение правильно выстраивать ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта и его индивидуальных особенностей, возможностей соперника и создаваемых внешних условий.

Технико-тактические навыки характеризуются количеством и разнообразием технических навыков, которыми обладает игрок, а также способностью эффективно использовать эти приемы в игре. в спортивных играх игровыми средствами являются технико-тактические действия, поэтому наряду с технической подготовкой и совершенствованием целесообразно изучать тактику. в области технико-тактической подготовки следует рассматривать как единый процесс.

Разница между основными направлениями тактического совершенствования:

- 1) изучение сущности основных теоретико-методологических положений спортивной тактики;
- 2) овладеть основными элементами, приемами и возможностями тактических действий;
- 3) улучшение тактического мышления;
- 4) изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовки;
- 5) практическое осуществление тактической подготовки.

Движения современных футболистов в игре должны быть надежными, быстрыми и целеустремленными. Поэтому необходимо представить технико-тактическую подготовку как логическую цепочку многолетних процессов.

Поэтому, изучая литературные данные, можно выявить факторы, способствующие совершенствованию технико-тактической подготовки спортсменов:

- 1) соответствие содержания задания уровню подготовленности обучающегося;
- 2) выполнение заданий по учебно – методическому обеспечению занятий;
- 3) преемственность и согласованность между частями урока;
- 4) интеграция исследовательских материалов в игровые упражнения;
- 5) использование различных игровых упражнений для изучения техники;
- 6) применение вариативных методов на уроках (нерегулярный ритм).

Библиографические ссылки

1. Киркендалл Д. Анатомия футбола. М.: Попурри, 2021. 272 с.
2. Осипов С.В., Мудриевская Е.В., Футбол. История, теория и методика обучения. Омск, Советский Спорт, 2021. 92 с.
3. Википедия : свободная электрон. энцикл. URL: <http://ru.wikipedia.org/>(дата обращения: 15.05.2017).

References

1. Kirkendall D. Anatomija futbola. M.: Popurri, 2021. 272 s.
2. Osipov S.V., Mudrievskaja E.V., Futbol. Istorija, teorija i metodika obuchenija. Omsk, Sovetskij Sport, 2021. 92 s.
3. Vikipedija : svobodnaja jelektron. jencikl. URL: <http://ru.wikipedia.org/>(data obrashhenija: 15.05.2021).

УДК 796.86

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФЕХТОВАНИЕМ

С. Е. Гергалова¹, М. Д. Кудрявцев^{1,2,3}, А. Г. Галимова⁵, М. М. Сакеев^{3,4}, С. В. Фомин³

¹Институт гастрономии, Институт физической культуры, спорта и туризма,
Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

³Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

⁴Академия Министерства внутренних дел, г. Бишкек,
Кыргызстан, ул. Чолпон-Атинская, 1А

⁵Восточно-Сибирский институт МВД России,
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, Лермонтова д. 110

¹E-mail: svetlanagergalova@mail.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: tfk@bsu.ru

⁴E-mail: sakeev.02.maksat@gmail.com

⁵E-mail: fomin.1951@bk.ru

В данной статье рассматривается такое спортивное единоборство, как фехтование. В основе фехтования лежит единоборство со спортивным холодным оружием. Благодаря занятиям фехтованием развивается ловкость, быстрота, самообладание, тактические навыки и способность быстро мыслить в критических ситуациях.

Ключевые слова: фехтование на рапирах, фехтование на саблях, фехтование на шпагах, тактика, правила, техника, соревнования.

FEATURES OF FENCING LESSONS

S. E. Gergalova¹, M. D. Kudryavtsev^{1,2,3}, A. G. Galimova⁵, M. M. Sakeev^{3,4}, S. V. Fomin³

¹Institute of Gastronomy, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism, Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovsky, 20

⁴Academy of the Ministry of Internal Affairs, Bishkek,
Kyrgyzstan, st. Cholpon-Atinskaya, 1A

⁵East-Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Russian Federation, 664074, Irkutsk, Lermontova, 110

¹E-mail: svetlanagergalova@mail.ru

²E-mail: kumid@yandex.ru

³E-mail: tfk@bsu.ru

⁴E-mail: sakeev.02.maksat@gmail.com

⁵E-mail: fomin.1951@bk.ru

This article discusses such combat sports as fencing. At the heart of fencing is martial arts with sports melee weapons. Fencing develops agility, quickness, self-control, tactical skills and the ability to think quickly in critical situations.

Keywords: foil fencing, saber fencing, epee fencing, tactics, rules, technique, competition.

«Фехтование – это искусство наносить удары, не получая их» (Французский драматург Жан Батист Мольер). Для победы в бою фехтовальщик должен успешно владеть техникой приемов нападения и защиты и успешно применять их с помощью тактики, иметь развитые физические и эмоциональные качества. Спортсмен должен хорошо владеть двигательным аппаратом, так как в бою они постоянно двигаются, делают выпады вперед, назад, выполняют атаки и защищаются от встречного нападения противника. За счет этого фехтовальщики отличаются высокими показателями быстроты и силы реакции двигательных групп мышц.

Фехтовальщик передвигается по дорожке в фехтовальной стойке, благодаря которой он быстро передвигается вперед и назад прыжками и шагами. Устойчивое положение создается благодаря поставленным под углом ногам. Фехтовальная дистанция при атаках преодолевается с помощью выпада. Оружие управляется с помощью большого и указательного пальца. Его движения определяются движением руки, кисти, пальцев и подразделяются на: движения, с помощью которых сопернику наносится удар, движения, с помощью которых оружие соперника выводится из атакующего положения, движения, с помощью которых происходит смена позиций. Для овладения всеми техническими приемами нужно от 6 до 10 лет, в зависимости от регулярности тренировок.

В фехтовании необходимо также правильное использование техники в зависимости от ситуации, поэтому фехтовальный бой носит также интеллектуальный характер. Хорошие фехтовальщики маскируют свои атаки и наносят уколы переводом, когда соперник, введенный в заблуждение с помощью финтов, выполняет соответствующую защиту (ложная атака), или вызывают соперника с помощью ложной атаки на защиту-ответ или на контратаку, чтобы с помощью собственной защиты-ответа или контратаки нанести ему укол (атака второго намерения).

Для овладения тактикой фехтования необходима специальная подготовка, которая характеризуется совершенствованием психических качеств и технической подготовкой.

В экипировку фехтовальщика входит: маска, состоящая из металлической сетки и нагрудника, провод, который соединяет фехтовальщика с электронной системой сигнализации, перчатки, длиной достигающих до половины предплечья, одежда, состоящая из куртки, приспособленная для защиты груди, защитных раковин, бридж, гетр.

В современном фехтовании используется три вида оружия: сабля, рапира и шпага. Для каждого оружия имеется свой свод правил.

Все виды оружия, используемые фехтовальщиками отвечают всем нормам безопасности и имеют на острие специальные наконечники, а у сабель нет режущего лезвия. Клинок рапиры имеет четырехгранное сечение, длиной не больше 90 сантиметров. Клинок шпаги трехгранен и имеет длину 95 сантиметров. Клинок сабли имеет в сечении вид трапеции и не превышает длину в 88 сантиметров.

В фехтовании на рапирах и шпагах засчитываются только уколы, наносимые острием клинка. В фехтовании на саблях засчитываются уколы, наносимые острием клинка, и удары, наносимые всем лезвием и частью обуха клинка. Удары (уколы) можно наносить только по поражаемой поверхности тела. Уколы (удары), пришедшиеся по непоражаемой части тела, лишь прерывают поединок.

В фехтовании действуют строгие правила ведения боя. При каждой атаке соперника фехтовальщик должен отвечать защитой (отбивом), а после отвечать своей атакой. При ответе фехтовальщика не отбивом, а контратакой, она засчитывается только в том случае, если она проведена перехватом клинка соперника в линии атаки или останавливающими уколами и ударами в темп.

Фехтование на рапирах, которыми разрешается наносить только уколы в туловище, считается более доступным для начинающих фехтовальщиков, потому что не нуждается в большой физической силе. В фехтовании на рапирах применяются разнообразные приемы нападения и защиты. Атака, защита и ответы, контратака и контрзащита являются главными средствами ведения боя. Стиль ведения боя фехтовальщиков, которые используют рапиру отличается физической силой, быстротой и мощностью движений. Спортсмены должны уметь внезапно переходить от одних действий к другим, молниеносно совершать атаки выпадом и «стрелой», управлять и менять ритм движения рапиры и тела, что требуется для маневренности и динамичности боя на рапирах.

В фехтовании на шпагах нет ограничений в места нанесения уколов, за исключением затылка. Тот спортсмен, который раньше нанесет укол, будет являться победителем. Используются все разновидности атак, завершаемые уколом в туловище, руку, маску, ногу, включая атаки с одним финтом, батманом (захватом) и их комбинации. Однако превалируют в бою простые атаки уколом в руку и атаки с действием на оружие уколом в руку и туловище, так как их применение сужает перспективы контратаки противника [2]. Чтобы достигнуть мастерства в фехтовании на шпагах необходимо уверенное управление оружием, хорошая маневренность, внезапность нападений, быстрых реакций и точность уколов.

В фехтовании на саблях используются разнообразные атакующие действия с различной быстротой выполнения. Благодаря малому весу оружия и большой поражаемой поверхности легко наносить удары в любой плоскости. Это делает атаки и контратаки наиболее эффективными средствами ведения поединка и также создает трудности для применения защит. Быстрота, точная реакция и устойчивая техника защитных движений имеют большое значение в достижении высоких результатов.

Библиографические ссылки

1. Тышлер Д.А. 'Фехтование. Учебник для институтов физической культуры' - Москва: Физкультура и спорт, 1978 - с.336, ил
2. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / Редактор Тышлер Д. А. - М.: ФОН, 1997г. - 389 с.; ил.

References

1. Tyshler D.A. 'Fencing. Textbook for institutes of physical culture' - Moscow: Physical culture and sport, 1978 - p.336, il
2. Sports fencing: a textbook for universities of physical culture / Editor Tyshler DA - M.: FON, 1997. - 389 p.; il

© Гергалова С. Е., Кудрявцев М. Д., Галимова А. Г.,
Сакеев М. М., Фомин С. В., 2021

УДК 796.835

ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДОВ К РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 14–15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СЕКЦИИ КИКБОКСИНГА

И. Ю. Горская¹, К. А. Нурмаганбетов²

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, Масленникова, 144

¹E-mail: mbofkis@mail.ru

²E-mail: khan.kayrat81@mail.ru

Представлены результаты обоснования и апробирования подхода к развитию выносливости школьников 14-15 лет в рамках реализации работы школьной оздоровительной секции кикбоксинга. Предложено оптимальное соотношение средств, направленных на развитие разных компонентов выносливости в процессе физической подготовки школьников, занимающихся в оздоровительной секции кикбоксинга. Подобранный вариант соотношения является рациональным способом нивелирования отстающих компонентов выносливости, достижения необходимого уровня развития этих способностей для успешной подготовки кикбоксеров оздоровительной секции.

Ключевые слова: кикбоксинг, оздоровительная секция, выносливость, подростки 14-15 лет.

FEATURES OF APPROACHES TO DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN BOYS 14-15 YEARS OLD ATTENDING IN THE WELLNESS SECTION OF KICKBOXING

I. Yu. Gorskaya¹, K. A. Nurmaganbetov²

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation

¹E-mail: mbofkis@mail.ru

²E-mail: khan.kayrat81@mail.ru

The results of the substantiation and testing of the approach to the development of endurance of schoolchildren of 14-15 years old in the framework of the implementation of the work of the school health-improving section of kickboxing are presented. An optimal ratio of means aimed at the development of different components of endurance in the process of physical training of schoolchildren involved in the kickboxing health-improving section has been proposed. The selected ratio is a rational way to level the lagging components of endurance, to achieve the required level of development of these abilities for the successful training of kickboxers in the health section.

Keywords: kickboxing, health-improving section, endurance, adolescents 14-15 years old.

На современном этапе актуальной проблемой является поиск эффективных решений вовлечения детей и молодежи в регулярные занятия физической активностью, ведения здорового образа жизни. По данным исследователей, уровень физической подготовленности детей снижается, причиной этого являются разные факторы: демографический, экологический, социальный, экономический и другие. Немаловажную роль играет неблагоприятная тенденция к усилению выраженности гиподинамии, широкое распространение компьютерных и цифровых технологий, использование гаджетов в среде детей и молодежи. Доля физической активности в режиме жизнедеятельности за последнее десятилетие значительно снижена. В этой

связи возрастает необходимость повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой у детей и молодежи. Доступной формой организации физического воспитания мальчиков подросткового возраста является организация и реализация секционных оздоровительных занятий в школьных секциях по единоборствам, в том числе по кикбоксингу. Этот вид спорта вызывает значительный интерес у подростков в связи с динамичностью, зрелищностью, разнообразием технических приемов, возможностью приобрести навыки самообороны [1, 2, 3, 4]. Однако, не все подростки, имеющие желание и мотивацию занятий кикбоксингом, способны пройти отбор и реализовать подготовку в спортивных секциях по кикбоксингу. Доступной формой занятий для такой категории школьников являются секции оздоровительной направленности.

Целью исследования явилось обоснование подхода к развитию выносливости мальчиков 14-15 лет с учетом специфики контингента занимающихся в школьной оздоровительной секции кикбоксинга.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проверки нашего предположения о различном уровне физической подготовленности кикбоксеров, занимающихся в спортивных и оздоровительных секциях, были изучены результаты уровня развития разных компонентов выносливости (результаты представлены отдельно для двух групп в таблице 1). В каждую группу вошло по 12 юношей 14-15 лет, занимающихся в спортивной и оздоровительной секциях кикбоксинга. Сравнительный анализ показателей выносливости занимающихся позволил выявить достоверно значимые различия по большинству используемых тестов. Школьники 14-15 лет, занимающиеся в оздоровительной секции кикбоксинга, по сравнению со школьниками того же возраста, занимающихся в спортивной секции кикбоксинга, обладают более низким уровнем развития следующих компонентов выносливости: общей выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса, специальной выносливости кикбоксера. По уровню развития скоростно-силовой выносливости и силовой выносливости мышц туловища достоверных отличий между обследованными группами не установлено.

Таблица 1

Результаты первичного тестирования кикбоксеров 14-15 лет

Тесты / контрольные упражнения	Спортивная секция	Оздоровительная секция	Δ , %	p
Бег 1000 м, с	224,4 $\pm$ 4,6	242,5 $\pm$ 5,5	8,1	p<0,05
Бег 300 м, с	49,4 $\pm$ 0,7	52,4 $\pm$ 0,8	6,0	p<0,05
Прыжки ч/з скамейку за 1 мин	56,1 $\pm$ 1,1	53,7 $\pm$ 1,0	4,3	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	51,4 $\pm$ 1,8	47,8 $\pm$ 1,3	7,0	p>0,05
Подтягивание на высокой перекладине	15,6 $\pm$ 1,0	12,2 $\pm$ 0,7	21,8	p<0,05
Работа руками и ногами по груше за 2 мин	141,2 $\pm$ 4,0	123,9 $\pm$ 5,4	12,3	p<0,05

Полученные данные подтверждают наше предположение о том, что кикбоксеры, занимающиеся в оздоровительной секции кикбоксинга, имеют более низкий уровень развития выносливости по сравнению с кикбоксерами учебно-тренировочных групп ДЮСШ за счет ряда причин. К таким причинам можно отнести меньший стаж занятий кикбоксингом, меньший объем тренировочных нагрузок (длительность отдельного занятия и количество тренировок в неделю), отсутствие отбора при поступлении в секцию, направленность тренировочного процесса и др. Это свидетельствует о том, что построение тренировочного процесса в оздоровительных группах кикбоксинга не может строиться по программам учебно-тренировочных групп детских спортивных школ. Во-первых, задачи подготовки в оздоровительных группах существенно отличаются от задач спортивной школы. На первый план выходит оздоровление, приобщение к систематическим занятиям спортом, организация содер-

жательного досуга. В то время как в спортивной секции главным является достижение высоких результатов. Поэтому первоочередной задачей для занимающихся в оздоровительной секции гармоничное физическое воспитание средствами кикбоксинга и ОФП. Во-вторых, выносливость является одним из ведущих двигательных качеств кикбоксера, то недостаточный ее уровень не позволит занимающимся освоить тренировочную нагрузку, базовые технико-тактические действия, успешно выступать в соревнованиях. Специфика соревнований по кикбоксингу предъявляет высокие требования к выносливости: спортсмен должен активно провести три раунда по две минуты с достаточно коротким отдыхом – 1 мин. В данных условиях проявляются отдельные компоненты выносливости: общая, скоростная, силовая, скоростно-силовая.

На основе выявленной специфичности уровня подготовленности школьников 14-15 лет, занимающихся в оздоровительной секции кикбоксинга, недостаточно высокого уровня ряда компонентов выносливости (имеющей большое значение для успешности ведения поединка в кикбоксинге), было проведено обоснование подхода к развитию выносливости у данной категории занимающихся. Проведенное исследование уровня развития компонентов выносливости у школьников, занимающихся кикбоксингом в различных группах позволяет разработать подход, направленный на повышение уровня выносливости с учетом «отстающих» сторон. Развитие необходимых компонентов выносливости возможно осуществить за счет повышения объема тренировочной работы по данным разделам, при этом уменьшив тренировочный объем по другим видам подготовки, например, технико-тактической.

На основе представленных данных можно заключить, что повышение выносливости в оздоровительных группах кикбоксинга необходимо реализовывать с учетом отстающих компонентов выносливости. Для этого согласно полученным результатам педагогического тестирования, мы представили компоненты выносливости у занимающихся в оздоровительной секции кикбоксинга в порядке наибольшего отставания от спортсменов спортивной школы:

- 1) силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса;
- 2) специальная выносливость;
- 3) общая выносливость;
- 4) скоростная выносливость.

Такой подход к подготовке школьников 14-15 лет, занимающихся в оздоровительной секции, предлагаем реализовать за счет постепенного акцентированного развития отстающих компонентов выносливости в ходе четырех этапов:

1 этап. По нашему мнению, для гармоничного развития двигательных способностей кикбоксера, необходимо заложить базу, в основе которой лежит выносливость. Поэтому, первоначально целесообразно основное внимание уделить развитию **общей выносливости**, что позволит в дальнейшем развивать и совершенствовать остальные проявления выносливости, выполнять необходимые объемы нагрузки. Это можно реализовать за счет повышения доли средств ОФП и в меньшей степени СФП, направленных на повышение общей выносливости.

2 этап. Параллельно с повышением общей выносливости можно выполнять нагрузки для развития самого отстающего компонента – **силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса**. Постепенное повышение объемов тренировочной работы в данном направлении к концу тренировочного этапа позволит планомерно развивать отстающий компонент выносливости.

3 этап. После повышения физической работоспособности, общей выносливости большее внимание уделить развитию **скоростной выносливости**, совершенствование которой в плане энергетического обеспечения организма схоже со специфической соревновательной деятельностью кикбоксера. Это позволит повысить функциональные возможности организма в условиях интенсивной специфической работы.

4 этап. На завершающем этапе развитие **специальной выносливости** реализуется за счет повышения средств СФП и приближения тренировочных нагрузок к условиям, близким к соревновательным.

Помимо этого, на всех этапах необходимо систематически выполнять нагрузки, направленные на сохранение уровня скоростно-силовой выносливости мышц ног и силовой выносливости мышц туловища.

Для развития выносливости у школьников 14-15 лет, занимающихся в оздоровительной секции кикбоксинга, 50 % объема нагрузок уделялось для развития отстающих компонентов выносливости, вторая половина тренировочной нагрузки была направлена на развитие остальных физических способностей (быстроты, силы, гибкости, координации) и обучения технико-тактическим действиям.

Для оценки эффективности предлагаемого подхода к развитию выносливости у школьников 14-15 лет, занимающихся в оздоровительной секции кикбоксинга, был организован и проведен педагогический эксперимент. В экспериментальную группу вошли школьники, занимающиеся в оздоровительной секции кикбоксинга в количестве 12 человек. Контрольную группу составили школьники того же возраста, занимающиеся кикбоксингом по программе спортивной подготовки в спортивной школе. Эксперимент длился 6 месяцев. После применения разработанного подхода, направленного на акцентированное развитие сниженных компонентов выносливости школьников в оздоровительной секции по кикбоксингу, выявлен значимый прирост большинства показателей тестирования (табл. 2). В отдельных тестах результаты занимающихся в школьной секции приблизились к уровню сверстников их спортивной секции кикбоксинга.

Таблица 2

Результаты повторного тестирования кикбоксеров 14-15 лет

Тесты / контрольные упражнения	Спортивная секция (КГ)	Оздоровительная секция (ЭГ)	Δ , %	p
Бег 1000 м, с	215,1 $\pm$ 4,5	219,9 $\pm$ 4,5	2,2	p>0,05
Бег 300 м, с	48,1 $\pm$ 0,7	50,0 $\pm$ 0,7	3,8	p>0,05
Прыжки ч/з скамейку за 1 мин	58 $\pm$ 1,1	56 $\pm$ 0,8	-3,4	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	52,9 $\pm$ 1,8	51 $\pm$ 1,2	-3,6	p>0,05
Подтягивание на высокой перекладине	17,2 $\pm$ 1,1	16,4 $\pm$ 0,7	-4,7	p>0,05
Работа руками и ногами по груше за 2 мин	147,4 $\pm$ 3,8	136,6 $\pm$ 5,1	-7,3	p>0,05

Заключение. Разработанный в процессе исследования подход к развитию выносливости мальчиков 14-15 лет в рамках реализации работы школьной секции кикбоксинга базируется на учете специфики подготовленности данного контингента занимающихся, реализуется за счет перераспределения объемов нагрузки разной направленности. Предложено оптимальное соотношение средств, направленных на развитие разных компонентов выносливости в процессе физической подготовки школьников, занимающихся в оздоровительной секции кикбоксинга. Это сочетание компонентов выносливости в соотношении: силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса (30%), специальная выносливость (30 %), общая выносливость (20 %), скоростная выносливость (20 %). Подобранное соотношение является рациональным способом нивелирования отстающих компонентов выносливости, достижения необходимого уровня развития этих способностей для успешной подготовки кикбоксеров оздоровительной секции. Реализация разработанного подхода на практике позволила за шесть месяцев нивелировать отставание школьников 14-15 лет, занимающихся в оздоровительной секции кикбоксинга, от спортсменов спортивной школы за счет акцентированного развития отстающих компонентов выносливости. Полученные результаты подтверждают эффективность предложенного подхода к реализации секционной работы, позволяют осуществлять контроль подготовленности, решать основную задачу работы оздоровительных секций – обеспечить гармоничную физическую подготовку и сохранение и укрепление физического состояния и здоровья школьников.

Библиографические ссылки

1. Воронин, И.Ю. Физическая подготовка кикбоксера в годовом цикле / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин // Научный журнал Дискурс. 2017. № 11 (13). С. 21-26.
2. Кладов, Э.В. Контроль общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп / Э.В. Кладов, В.П. Шульпина // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 939.
3. Кладов, Э.В. Методика развития специальной выносливости у кикбоксеров 14-15 лет в разделе фулл-контакт в подготовительном периоде с учетом индивидуального стиля ведения боя / Э.В. Кладов, В.П. Шульпина // Омский научный вестник. 2011. № 6 (102). С. 187-191.
4. Пойдунов, А.А. Методологические подходы к достижению качественной тренированности кикбоксеров на подготовительном этапе / А.А. Пойдунов, С.В. Цветов // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов докторантов, адъюнктов, аспирантов. Белгород, 2016. С. 104-108.

References

1. Voronin, I.Ju. Fizicheskaja podgotovka kikboksera v godovom cikle / I.Ju. Voronin, A.A. Poterjahin // Nauchnyj zhurnal Diskurs. 2017. № 11 (13). S. 21-26.
2. Kladov, Je.V. Kontrol' obshhej i special'noj fizicheskoj podgotovlennosti kikbokserov uchebno-trenirovochnyh grupp / Je.V. Kladov, V.P. Shul'pina // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2014. № 6. S. 939.
3. Kladov, Je.V. Metodika razvitija special'noj vynoslivosti u kikbokserov 14-15 let v razdele full-kontakt v podgotovitel'nom periode s uchetom individual'nogo stilja vedenija boja / Je.V. Kladov, V.P. Shul'pina // Omskij nauchnyj vestnik. 2011. № 6 (102). S. 187-191.
4. Pojdunov, A.A. Metodologicheskie podhody k dostizheniju kachestvennoj trenirovannosti kikbokserov na podgotovitel'nom jetape / A.A. Pojdunov, S.V. Cvetov // Problemy pravoohranitel'noj dejatel'nosti i obrazovanija: sbornik nauchnyh trudov doktorantov, ad#junktov, aspirantov. Belgorod, 2016. S. 104-108.

© Горская И. Ю., Нурмаганбетов К. А., 2021

УДК 796.323.2

ВОЛЕЙБОЛ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТОВ

А. А. Даниленко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: alina14047@gmail.com

Ценность здорового образа жизни становится одним из приоритетов в процессе обучения. Физическое воспитание является залогом дисциплины, хорошего самочувствия студентов в целом, а также оказывает влияние на работоспособность, сосредоточенность и внимательность студентов во время занятий. Здоровый образ жизни основа хорошего настроения и самочувствия в целом.

Ключевые слова: волейбол, здоровый образ жизни, игра, активность, умение прыгать, здоровье.

VOLLEYBALL AS A METHOD OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS OF INSTITUTES

A. A. Danilenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: alina14047@gmail.com

The value of a healthy lifestyle is becoming one of the priorities in the learning process. Physical education is the key to discipline, well-being of students in general, and also affects the performance, concentration and attentiveness of students during classes. A healthy lifestyle is the basis for good mood and well-being in general.

Keywords: volleyball, healthy lifestyle, game, activity, jumping ability, health.

Волейбол– это игра, известная многим. Свою популярность данная игра получила из-за легкости обучения, активности в процессе игры, своей общедоступности. Данный вид спорта был даже представлен на олимпийских играх, а на одной из игр собрались 100 000 человек. Это рекорд посещаемости волейбольного матча в мире. Молодежь привлекает данная игра, она полюбилась многим. Могу предположить, что именно благодаря этому, данная игра включена в учебный процесс всех вузов.

Волейбол-это командный вид спорта, суть игры заключается в том, чтобы мяч оказался на площадке соперника. Данная игра относится к легкоатлетическим видам спорта. Она достаточно динамична, что позволяет сделать студентов более подвижными, а нам многим известно, что активность у студентов снижена. Волейбол не только укрепляет наши мышцы, а также отлично влияет на морально-психическое состояние здоровья. Ведь во время всей игры присутствует дух соперничества, а это безусловно влияет на психику. Одержав победу, команда испытывает положительные эмоции.

Как известно из истории, приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, уроженец штата Нью-Йорк (США) преподавателю физического воспитания. [1] Волейбол

привлекает разные поколения, многим из нас данная игра известна еще с детства. Волейбол же сам можно отнести к одной из самых захватывающих и массовых игр. Для того, чтобы играть в волейбол, надо уметь быстро бегать, высоко прыгать, именно данное качество является отличительной черной от других спортивных игр, не бояться упасть в нужный момент, чтобы достать мяч, также быть внимательным в процессе игры, не выпускать мяч из виду. Игра требует также хорошей выносливости и ловкости.

Регулярные занятия волейболом способствуют, укреплению сердечно-сосудистой системе и улучшению кровообращения. Хорошее влияние на дыхательную систему, опорно-двигательную систему, а также суставы становятся более подвижными. Но волейбол оказывает влияние и на такие качества, как ответственность, упорство, настойчивость, дисциплинированность, ведь волейбол– это командная игра. [2]

С довольно давних времен и по сей день, в учебных заведениях отдают предпочтение именно игре в волейбол на занятиях по физкультуре. Игра требует высокую активность, то есть на протяжении всего занятия ученик должен быть готов к нагрузке, перед этим преподаватель должен обязательно дать хорошею разминку для обучающихся, чтобы не были получены травмы в дальнейшем процессе. Ученики же в свою очередь, должны быть сконцентрированы именно на том упражнении которое они выполняют, будь это какие-либо общие упражнения для разминки всех частей тела или же конкретные упражнения для работы с мячом. Как уже было сказано ранее, игра в волейбол требует умение высоко прыгать, для этого должны быть хорошо развиты мышцы ног. Ведь одно неловкое движение и студент может получить травму. Важно не просто подпрыгнуть как можно выше, но и правильно приземлиться. Именно поэтому преподаватели учат, также правильной технике прыжка. Но также требует особое внимание и плечевой сустав, ведь плохо размятые руки, плечи также могут свестись к травме.

Игра строиться на принятии правильного решения и на умении работать с командой. Игра в волейбол очень эмоциональна и представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. При регулярных занятиях волейболом повышается не только двигательная активность студентов, но и появляется стимул вести активный и здоровый образ жизни, а также не пропускать занятия по физической культуре.

Волейбол не просто игра, в которой можно бездумно бегать и отбивать мяч, она требует решение разных тактических задач. Игра очень активная и быстрая, в доли секунды игрок должен принять решение, от которого будет зависеть исход.

Студенты развивают не только спортивные качества, но и такие качества как координация в пространстве и зрительное восприятие происходящего. Развивается умение сочетать различные сложные комбинации, правильно мыслить, а главное в нужном направлении. Это все будет играть неотъемлемую роль и в процессе обучения студентов.

Некоторые суставы и мышцы, используемые при игре в волейбол (табл. 1.) [3]:

Мышцы и суставы	Влияние
Мышцы ног	Ноги-это фундамент при игре в волейбол. Гибкие лодыжки помогают вам быстро поворачиваться, не причиняя вреда. Также требуются гибкость: бедер, колен и голеностопных суставов. Квадрицепс, подколенные сухожилия, ягодицы и сгибатели бедра необходимы для бега, но они также играют жизненно важную роль в быстрых, взрывных прыжках.
Мышцы спины	Игра оказывает большое давление на поясницу, позвоночник. Во избежание травм, спину необходимо хорошо растягивать. Мышцами спины, позволяют чтобы руки не двигались назад. Сильные мышцы спины помогают с движением рук и стабилизацией их.
Бицепсы и плечевой сустав	Участвуют, чтобы перемещать руки во время любого удара, такого как подача или прием.

Всегда очень важно следить за своим здоровьем. Институт помогает привить любовь к занятиям спорта, а также применение игры в волейбол на занятиях по физической культуре помогает ученикам совершенствовать свои качества, такие как физические, моральные, духовные.

Библиографические ссылки

1. Википедия : Морган, Уильям Джордж. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Морган,_Уильям_Джордж (дата обращения: 13.05.2021).
2. Chudesalegko.ru : Волейбол: влияние волейбола на организм человека, противопоказания к занятиям волейболом. URL: <https://chudesalegko.ru/volejbol-vliyanie-volejbola-na-organizm-cheloveka-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-volejbolom/> (дата обращения: 13.05.2021).
3. Healthycareinfo.com : Суставы и мышцы, используемые в волейболе 2021. URL: <https://ru.healthycareinfo.com/joints-muscles-used-in-volleyball-48860> (дата обращения: 13.05.2021).

References

1. Vikipediya : Morgan, Uil'yam Dzhordzh. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Morgan,_Uil'yam_Dzhordzh (data obrashcheniya: 13.05.2021).
2. Chudesalegko.ru : Volejbol: vliyanie volejbola na organizm cheloveka, protivopokazaniya k zanyatiyam volejbolom. URL: <https://chudesalegko.ru/volejbol-vliyanie-volejbola-na-organizm-cheloveka-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-volejbolom/> (data obrashcheniya: 13.05.2021).
3. Healthycareinfo.com : Sustavy i myshcy, ispol'zuemye v volejbole 2021. URL: <https://ru.healthycareinfo.com/joints-muscles-used-in-volleyball-48860> (data obrashcheniya: 13.05.2021).

© Даниленко А. А., 2021

УДК 796.08

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УДАРА ПО МЯЧУ В ФУТБОЛЕ

С. Е. Драпчук, В. В. Зотин

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mai: svetlanadrapcuk@lmail.com

В статье рассмотрен вид спорта футбол. Данный вид спорта развивает умения и навыки работать в коллективе, воспитывают отношения взаимопомощи. Удар по мячу требует выдержки, решительности, смелости и хорошего физического здоровья спортсмена. Исследовались особенности координации движений при выполнении ударов по мячу у футболистов.

Ключевые слова: футбол, мяч, техника удара, координация, ворота, гол, поле, удар в футболе.

BASICS OF THE TECHNIQUE OF HITTING THE BALL IN FOOTBALL

S. E. Drapchuk, V. V. Zotin

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mai: svetlanadrapcuk@lmail.com

This article discusses such a sport as football. This sport develops the skills and abilities to work in a team, foster relationships of mutual assistance. Hitting the ball requires endurance, determination, courage and good physical health of the athlete. The peculiarities of coordination of movements during the execution of ball strikes in football players were studied.

Keywords: football, ball, kick technique, coordination, goal, goal, field, kick in football.

Главное в футболе – забить гол в ворота соперника. А голы забиваются ударами. Их можно наносить любой частью тела, кроме рук, руками играет только вратарь. Для удара используется стопа ноги. В основном техника удара отрабатывается на тренировках. Этот процесс может занять длительное время.

Хорошие удары возможны благодаря приему мяча и правильной технике. Для игрока важны:

- способность хорошо набирать скорость;
- правильно подбирать положения ноги;
- выработка ритма разбега и продолжение движения после удара;
- умение направлять мяч с необходимой силой;
- умение рассчитывать силу и точность удара.

Удары по мячу ногами являются основой техники игры. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней стороной стопы, серединой, внешней частями подъема, а также носком. Чтобы правильно выполнить удар, нужно знать типичные ошибки выполнения удара, их последствия и как их исправить (таблица 1).

Типичные ошибки при освоении техники выполнения удара

Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча	Слабый удар	Сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и выполните 8-10 ударов
Недостаточно развернута стопа бьющей ноги	Неточный удар	Выполняйте размахивание бьющей ноги вперед с разворотом на 90 градусов
Носок опорной ноги не совпадает с направлением удара	Неточный удар	То же, что и при исправлении ошибки 1
Туловище в момент удара отклонено назад	Мяч полетит по воздуху	Выполняйте 8-10 ударов с места, акцентируя внимание на наклон туловища в момент удара

Основные удары по мячу и техника их исполнения. Удар носком (рис.1) является одним из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников. Выполняется этот удар почти без замаха, неожиданно для вратаря.



Рисунок 1. Удар носком.

Техника удара носком. В момент удара носок бьющей ноги немного приподнят. Удар приходится точно на середину мяча. в целом эта техника аналогична технике выполнения удара серединой подъема (рис.2).

- ❖ Отвести ногу назад.
- ❖ Направить ногу носком вперед.
- ❖ Опорная нога должна быть чуть позади мяча.
- ❖ Бьющая нога резко выпрямить.
- ❖ Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.



Рисунок 2. Удар серединой подъема.

Техника удара серединой подъема:

- ❖ Опорная нога рядом с мячом.
- ❖ Бьющая нога выполняет замах.
- ❖ Резкое движение ноги вперед.

- ❖ Левая рука выносится вперед-вверх.
- ❖ Удар бьющей ноги в середину мяча.

Удар внешней частью подъема используется при обстреле ворот и выполнении передач (рис.3).

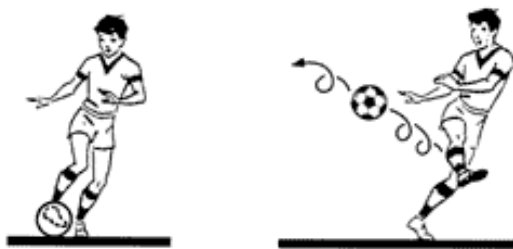


Рисунок 3. удар внешней частью подъёма

Техника удара внешней частью подъема: Немного согнутая в колене нога становится на уровне мяча. На таком расстоянии от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, а нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу.

- ❖ Поставить опорную ногу сзади от мяча.
- ❖ Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- ❖ После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- ❖ Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме или чуть дальше к пятке.

Удар внутренней стороной стопы (рис.4) используется достаточно часто. Он применяется для обстрела ворот и выполнения длинных передач.



Рисунок 4 . Удар внутренней стороной стопы

Техника удара внутренней стороной стопы: Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Слегка согнутая в коленном суставе нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сильно сгибается в колене, а затем маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностопный сустав напрягается, туловище наклоняется над мячом.

- ❖ Опорная нога должна быть сзади.
- ❖ Колено опорной ноги немного согнуть.
- ❖ Стопу бьющей ноги развернуть так, чтобы быть к мячу внутренней стороной.

Главным оружием игрока на поле, безусловно, является техника, т. е. умение легко и непринуждённо владеть мячом в самых разных ситуациях. Техничный футболист даже в одиночку может обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот, легко отобрать мяч у атакующего противника или же просто поддержать мяч, чтобы сбить атакующий прорыв противника.

Техника ударов по мячу не так проста и зачастую спортсмены не относятся к данному элементу должным образом, поэтому следует обращать внимание на то, как вы наносите удары, ведь без них ваша команда никогда не сможет забить гол.

Библиографические ссылки

1. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Футбол. М.: Советский спорт, 2003. 72 с.: ил.
2. Тренировка ударов по мячу в футболе. [Электронный ресурс]. URL: <https://footballno.ru/trenirovka-udarov-po-myachu-v-futbole-kak-pravilno-bit.html>
3. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: теоретические и практические аспекты футбола : учеб. пособие/ Д.С. Приходов, Т. А. Мартыросова, Н. П. Трофимова : СибГУ им. М. Ф. Решетнева. Красноярск, 2020. -166 с.
4. Зотин В.В. Футбол как средство физического воспитания студентов/Мельничук А.А., Степанова О.В.//Форум молодых ученых. 2017. №5(9). С.1969-1970.

References

1. Physical education lesson in a modern school: Methodological recommendations. Football. M.: Soviet sport, 2003. 72 p.: il.
2. Practice hitting the ball in football. URL: <https://footballno.ru/trenirovka-udarov-po-myachu-v-futbole-kak-pravilno-bit.html>
3. Physical culture with a sports-specific orientation in high school: theoretical and practical aspects of football: studies. manual/ D. S. Prikhodov, T. A. Martirosova, N. P. Trofimova : SibGU named after M. F. Reshetnev. Krasnoyarsk, 2020. -166 s
4. Zotin V. V. Football as a means of physical education of students / Melnichuk A. A., Stepanova O. V. // Forum of young scientists. 2017. №5(9). C. 1969-1970

© Драпчук С. Е., Зотин В. В., 2021

УДК 796.085

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-15 ЛЕТ

Д. А. Завьялов¹, Н. В. Канаушкин²

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

¹E-mail: biopedagog@yandex.ru

²E-mail: kolyasuper98@mail.ru

Рассмотрен современный волейбол как вид спорта, в котором тенденция «умного волейбола», заключающаяся в переходе с силовой подачи на планирующую, с атакующего удара – на скидку мяча требует перестройки техники игры и, соответственно, техники обучения. Большое значение для достижения победы имеет правильный прием мяча и возрастает значимость умения верхнего приёма мяча.

Ключевые слова: волейбол, техника, верхний приём мяча, анкетирование

IDENTIFICATION OF FEATURES OF TECHNICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS 12-15 YEARS OLD

D. A. Zavyalov¹, N. V. Kanaushkin²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: biopedagog@yandex.ru

¹E-mail: kolyasuper98@mail.ru

Modern volleyball is considered as a sport in which the trend of «smart volleyba», which consists in the transition from a power serve to a planning one, from an attacking strike to a rebound of the ball, requires a restructuring of the playing technique and, accordingly, the training technique. Of great importance for achieving victory is the correct reception of the ball and the importance of the ability to receive the ball at the top increases.

Keywords: volleyball, technique, upper ball reception, questionnaire

Введение. Современный волейбол – это, прежде всего, непрерывное проявление подлинного атлетизма. Игрок должен быть всесторонне физически подготовленным, сохранять мощь атак, легкость прыжка и перемещений в течение всех соревнований. Игры с мячом требуют детальных навыков, включая физические, умственные, тактические и, конечно, технические аспекты.

Формирование технических умений начинается с первых шагов обучения волейболу – с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентирования, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности (быстро принять правильное решение и быстро выполнить его, взаимодействовать с партнерами, наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.). Поэтому, для успешного результата совершенствование технических действий в волейболе необходимо начинать именно с подросткового возраста, пока ребенок легко «впитывает» информацию и усваивает её.

Большую ценность в современном волейболе имеет прием мяча, ведь имея хорошую доводку мяча, команда может минимизировать опасность атаки противника, выполнив грамотный приём, а затем вывести идеальным точным пасом нападающего на прямой удар.

Основное содержание работы. На сегодняшний день проблема приема мяча сверху является актуальной как среди юношеских команд, так и среди сборной команды России по волейболу. Процент приема мяча значительно упал, и связано это с тенденцией «умного волейбола» – перехода с силовой подачи на планирующую, с атакующего удара – на скидку мяча. В связи с этим на передний план выходит важность верхнего приема мяча, так как принять «планер» нижним приемом в разы тяжелее, при грамотно же поставленной технике верхнего приема мяча это не составит труда.

С целью выявления недостатков в технической подготовленности волейболистов среднего школьного возраста на тренировках нами было проведено анкетирование. Исследование проводилось с марта по апрель 2021 г., в нем приняли участие юноши в возрасте от 12 до 15 лет, занимающиеся волейболом в г. Красноярск. Данный возрастной диапазон респондентов позволяет получить ценные ответы выявить наиболее значимые проблемы в технике волейбола.

Большинство респондентов занимаются волейболом 3 года (36%), 2 года (23%) и меньше всего 1 год (7%). Все спортсмены разного класса – 47% – без разряда, 20% имеют 2-й юношеский разряд, 20% – 1-й юношеский разряд, 13% – 3-й юношеский разряд. 53% респондентов занимаются в группе спортивной специализации, 47% – в секции волейбола.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к уровню его скоростно-силовой подготовленности, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Самым важным техническим приемом, нехватку которого испытывают на тренировках спортсмены, является прием сверху – 63%; 23% респондентов отметили нехватку нападающего удара и 7% – нехватку отработки техники блокирования.

Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые применяют в процессе игры. Основные приемы техники: подачи, передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, нападающие удары, приемы мяча сверху и снизу, блокирование.

По мнению респондентов чаще всего на тренировке отрабатывается прием мяча (33%), подача мяча (27%), (17 %) нападающий удар. При этом 93% респондентов отметили, что на тренировках в основном отрабатывается прием мяча снизу! То есть катастрофически мало времени уделяется приему мяча сверху, что в нынешних реалиях непозволительно. Что является еще одной проблемой в формировании грамотно поставленной техники приема мяча сверху.

В волейболе все игроки выполняют свои функции, занимая разные позиции на игровой площадке (игровое амплуа – это определенная роль на площадке, характерная для физических данных игрока, а также степени владения игровыми навыками). Выбранное игроком амплуа основывается как на его антропометрических данных, так и на мастерстве владения отдельными техническими элементами.

44 % респондентов отмечают, что их тренировка строится без учёта игрового амплуа, 23% – что строится примерно на половине тренировок, 20% считают, что почти на каждой тренировке. Вполне возможно, что тренеры не применяют физические данные игроков для повышения качества тренировочного процесса и для роста мастерства спортсменов. Как принято, высокорослые игроки должны делать основной упор в работе у сетки, участники со средним ростом или ниже среднего должны отвечать за прием и обработку мяча ввиду наибольшей ловкости и подвижности. Таким образом, если в тренировочном процессе будут учитываться все детали и особенности игрового амплуа, это позволит оптимально и максимально качественно подготовить игроков, которые впоследствии будут на высочайшем уровне владеть навыками и умениями, характерными для их позиции на площадке.

В результате проведённого исследования можно прийти к выводу, что у респондентов есть понимание своих основных технических ошибок в волейболе. Большинство опрошенных – 36% – выделяют ошибку прием на расслабленные кисти и пальцы. Понимание своих ошибок в практической деятельности: тренировках, играх, соревнованиях, даёт возможность для их успешного устранения.

По мнению респондентов, 30% ошибки возникают из-за отсутствия работы ногами. У 17% спортсменов, главной ошибкой является своевременный выход под мяч. По 7% респондентов выполняют прием на ладони, что является ошибкой, и выполняют пас ото лба.

Заключение. В результате проведённого исследования можно прийти к выводу, что тренеры слишком мало времени уделяют на изучение приема мяча сверху, не всегда прислушиваются к мнению игроков, что может негативно повлиять на взаимоотношения и командный результат. Скорее всего, тренеры не применяют физические данные игроков для оптимизации процесса тренировки и для роста мастерства спортсменов.

Таким образом, решив проблемы нехватки времени для отработки верхнего приема мяча, внутренних взаимодействий в команде, применяя физические данные игроков на тренировке, можно будет ждать положительных результатов от игры. Не один механизм не будет работать слаженно, если он не будет полностью отлажен или будет отсутствовать хотя бы одна деталь.

© Завьялов Д. А., Канаушкин Н. В., 2021

УДК 796.085

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЛОЧЁННОСТИ КОМАНДЫ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Д. А. Завьялов¹, Ю. А. Литорович²

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049 г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

¹E-mail: biopedagog@yandex.ru

²E-mail: yulia_e97@bk.ru

Рассмотрен современный волейбол как вид спорта, в котором особая роль в успешности выступления команды на соревнованиях отводится сплочённости коллектива команды, особенно женской, имеющей свои эмоциональные составляющие. Недооценка уровня сплочённости и взаимодействия команды приводит к нестабильным её выступлениям. Представлены пути повышения уровня сплочённости спортивного коллектива.

Ключевые слова: волейбол, девушки, сплочённость команды, рефлексия, игры.

IMPROVING THE LEVEL OF COHESION OF THE GIRLS ' VOLLEYBALL TEAM

D. A. Zavyalov¹, Yu. A. Litorovich²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: biopedagog@yandex.ru

¹E-mail: yulia_e97@bk.ru

Modern volleyball is considered as a sport in which a special role in the success of the team's performance at competitions is given to the team's team cohesion, especially for women, which has its own emotional components. Underestimating the level of team cohesion and interaction leads to unstable performances. The ways of increasing the level of cohesion of the sports team are presented.

Keywords: volleyball, girls, team cohesion, reflection, games.

Введение. Волейбол – командная спортивная игра, и от того, насколько хорошо будут взаимодействовать игроки команды, зачастую зависит исход игры. Игра в волейбол позволяет учиться работать в команде, учиться находить взаимодействия с партнерами. Волейбол, как командная игра, учит справляться и выходить из стрессовых моментов на площадке. Ведь формирование коллектива означает поставку главной цели перед всей командой таким образом, чтобы каждый был замотивирован идеей быть частью этой команды, быть опорой для своих напарников, переступая через страх, волнение и боль идти с командой вперед. Как было сказано выше, волейбол – это командная игра, а командная игра в свою очередь – это единый коллектив.

Для того чтобы коллектив стал сплочённым, нужно провести огромную работу. В этом зачастую главная задача тренера, ведь тренер – это мост на пути становления игрока как спортсмена, как личности. Он – связующее звено во всем. Работа тренера – это большой педагогический труд. Ведь между ним и игроками должна быть определенная связь, где учиты-

ваются и не притесняются свойства личности игрока, где важное место занимает уважение команды к своему наставнику, где присутствует четкое разделение между тренировочным процессом и соревновательным, где тренер и команда вращаются на одной орбите и идут к общей цели. Ведь в противном случае не достичь успеха той команде, где тренер не понимает и не слышит своих подопечных.

Основное содержание работы. С целью формирования сплоченности спортивной команды мы провели педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие две группы девушек волейбольной команды МБОУ Жемчужненской СШ № 1, контрольная и экспериментальная, имеющие примерно одинаковый уровень по интересующих нас параметрам.

В контрольной группе тренировки проходили в обычном режиме, по стандартной для них программе. В тренировочный процесс экспериментальной группы мы внесли некоторые изменения, которые, на наш взгляд должны были способствовать улучшению сплоченности. Нами были предложены следующие мероприятия по формированию команды и ее сплоченности.

1. Рефлексия
2. Упражнения на сплочение команды
3. Игры для укрепления спортивного коллектива

В целях экономии времени рассмотрим подробно только одно из них.

Рефлексия – самоанализ, в нашем случае анализ ситуаций, анализ личного поведения каждого. Почему, из-за чего произошло то или иное событие и как в дальнейшем этого избежать. На рефлексии мы использовали три основных вопроса для различных конфликтных или позитивных ситуаций:

1. Как игрок видит себя в той или иной ситуации;
2. Как игрока видят другие члены команды в этой ситуации;
3. Как игрок выглядит в данной ситуации на самом деле.

Перед нами, в первую очередь, стоит цель рассмотреть одну из ситуаций, произошедшей на тренировке с разных сторон, чтобы другие члены команды смогли понять, почему игрок их команды повел себя так или иначе в данной ситуации, а их партнер, в свою очередь, сделал для себя выводы и посмотрел на себя с другой стороны. На каждой тренировке мы разбирали одну из ситуаций, которые происходили на тренировке.

Пример. Игрок № 1 не смог качественно выполнить прием мяча, в свою очередь, игрок № 2 не смог довести мяч до игрока № 3. После данного розыгрыша мяча игрок № 1 негативно отозвался о некачественном паса игрока № 2, в итоге сложилась конфликтная ситуация. Результаты рефлексии представлены в таблицах.

Таблица 1

Проведение рефлексии (игрок № 1)

Как игрок № 1 видит себя в данной ситуации	Как игрока №1 видят другие члены команды в этой ситуации	Как игрок № 1 выглядит в данной ситуации на самом деле
Он принял мяч, он молодец.	Игрок № 1 создал конфликтную ситуацию с игроком № 2 из-за своей же ошибки.	Игрок № 1 некачественно принял мяч, т.к. неправильно к нему подошел, из-за этой ошибки создал конфликтную ситуацию, обвинив игрока № 2 в нестабильной игре.

Мы делаем вывод, что игрок № 1 не рассматривает ситуацию с разных сторон, при этом старательно не замечает свои ошибки, но отлично подмечает чужие.

Далее были проведены упражнения на сплочение команды. Основной их смысл был в том, что игроки на тренировке временно меняются амплуа, Например, связующий с либеро, доиг-

ровщик с «темпом», диагональный с «темпом» или доигровщиком, чтобы «почувствовать» роль на площадке каждого из них и увидеть особенности каждого игрового амплуа.

Затем мы проводили игры для укрепления спортивного коллектива, в частности «Перекинь мячик», «Поворот в прыжках», «Узелок», «Встанем в строй». Отличительной особенностью было обязательное обсуждение после проведения игры – в чём видит цель игры каждый занимающийся, в чём были трудности при её проведении, но главное – как эти трудности можно преодолеть.

Таблица 2

Проведение рефлексии (игрок № 2)

Как игрок № 2 видит себя в данной ситуации	Как игрока № 2 видят другие члены команды в этой ситуации	Как игрок № 2 выглядит в данной ситуации на самом деле
Ошибка в пасае случилась из-за некачественного приема мяча игроком №1, очень расстроился из-за конфликта с игроком № 1	Игрок № 2 не обработал качественно пас по причине некачественного приема мяча игроком № 1	Игрок № 2 не смог вовремя сориентироваться в стрессовой ситуации и грамотно подстроиться под мяч. Так же очень близко к сердцу воспринял критику игрока № 1, что свидетельствует о неуверенности в себе.

По окончании эксперимента мы сделали расчет индекса сплоченности команды по методу К.Э. Сишора. Было проведено тестирование у обучающихся контрольной и экспериментальной групп девушек МБОУ Жемчужненской СШ № 1. Каждая из групп проходила тестирование дважды: в начале эксперимента и по его завершению. Тест, состоял из пяти вопросов с предложенными вариантами ответов. Итоговая сумма закодированных баллов была рассчитана по инструкции к тесту. Результаты показаны на рисунке 1.

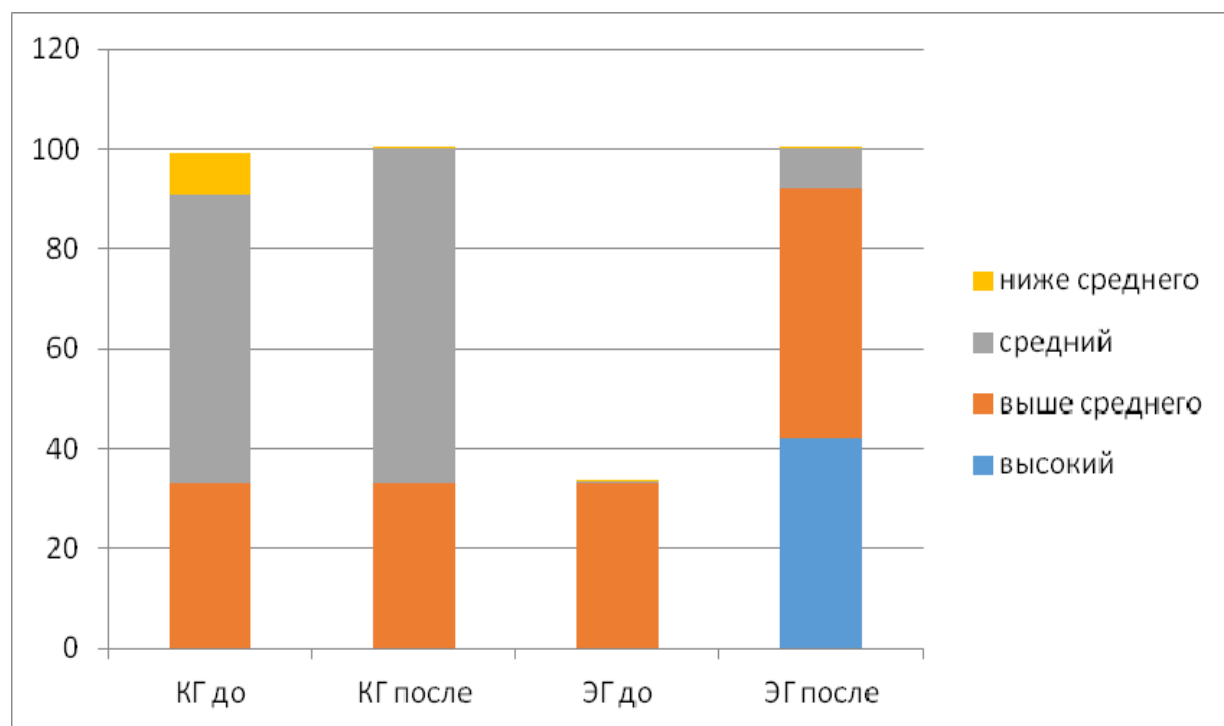


Рисунок 1– Индекс сплоченности команды в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до и после эксперимента

Как видно из рисунка, в начале эксперимента большинство девушек оценили уровень сплоченности команды как средний в контрольной группе – 58%, в экспериментальной – 67%. Выше среднего уровень сплоченности определился в контрольной и экспериментальной группах по 33%, ниже среднего указанный уровень был отмечен только в контрольной группе – 8%.

Заключение. В результате тестирования по завершению эксперимента уровень сплоченности команды в экспериментальной группе значительно повысился. Высокий уровень был определен в данной группе в 42%, а уровень выше среднего поднялся на 17% и составил 50% от итогового количества. В контрольной группе спортсменок средний уровень сплоченности увеличился лишь на 9%.

Таким образом, результаты эксперимента показали, что специальные упражнения, уставки и игры положительно влияют на сплочённость команды девушек, занимающихся волейболом. большую роль играет психологическая подготовка, которой и были посвящены все наши упражнения. С их помощью игроки узнают друг друга лучше, больше идут на контакт и более слаженно действуют во время игры.

© Завьялов Д. А., Литорович Ю. А., 2021

УДК 796.52

АЛЬПИНИЗМ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА

В. В. Зотин¹, А. А. Мельничук²

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: vitales4622@mail.ru

²E-mail: Sanich.1981@mail.ru

В данной статье рассматривается, и освещаются детали такого вида спорта как альпинизм. Целью статьи является выявление специфических для этого спорта проблем и ограничений, а также определение требований к человеку, который решил заняться этим спортом.

Ключевые слова: альпинизм, восхождение, подготовка, выносливость

MOUNTAINEERING AS A TYPE OF EXTREME TOURISM

V. V. Zotin¹, A. A. Melnichuk²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: vitales4622@mail.ru

²E-mail: Sanich.1981@mail.ru

This article discusses and highlights the details of such a sport as mountaineering. The purpose of the article is to identify specific problems and limitations for this sport, as well as to determine the requirements for a person who has decided to take up this sport.

Keywords: mountaineering, climbing, training, endurance

В современном мире все большие обороты набирают экстремальные виды туризма, призванные не только сохранить физическую форму человека, но и восполнить нехватку адреналина в повседневной жизни, так необходимого для ощущения полноты жизни.

Одним из видов экстремального туризма является альпинизм. Цель альпиниста – восхождение на вершину, преодолев препятствия, которые создаются естественным способом самой природой. Важнейшим аспектом здесь является безопасность. Непрофессиональные восхождения часто приводят к несчастным случаям и летальным исходам, что формирует негативное общественное мнение об альпинизме. С другой стороны, серьезным недостатком альпинизма является зависимость человека от погодных условий во время нахождения в горах: даже опытные спортсмены зачастую попадают в опасные для жизни ситуации. Согласно некоторым исследованиям, 95% несчастных случаев с тяжелым исходом происходит по причине отсутствия достаточной квалификации, и только 5% по объективным причинам, не зависящим от человека.

Выбрав данный вид экстремального досуга, необходимо начать заниматься альпинизмом у себя в городе на базе альпинистского клуба. Альпклубы регулярно организуют выездные сборы, как правило, на базе существующих лагерей. Занятия в альпклубе позволят вам тренироваться в периоды между выездами в горы.

Альпинистам требуется осваивать целый ряд дисциплин, таких как ориентирование, радиосвязь, проведение спасательных работ и т. д. Физическая подготовка направлена в первую очередь на развитие выносливости. Основным видом физической деятельности альпиниста в горах является передвижение по каменистым склонам, покрытым льдом и снегом. Нагрузка на организм альпиниста осложняется 15-25 веса снаряжения. Также альпинист должен постоянно следить за маршрутом, выбирать оптимальный путь и соблюдать меры личной и коллективной безопасности. Поэтому альпинизм, как и любой спорт, требует основательной физической подготовки и высокого уровня мастерства, особенно учитывая ответственность спортсмена не только за себя, но и за весь коллектив. Качественная подготовка альпиниста является важным элементом успешного восхождения. В рамках тренировок спортсмен должен получать аэробные, анаэробные и силовые нагрузки, развивать необходимые психофизические качества. Также спортсмен должен владеть наукой выживания в экстремальных ситуациях в горах, где низкие температуры превратят подъем неопытного скалолаза в пытку, а общение в течение всего времени восхождения с одними и теми же людьми, станет фактором расшатывающим психику. Важным умением для альпиниста должно стать умение оставлять начатое, если в процессе восхождения возникли ситуации, ставящие под сомнение возможность продолжения подъема, лучшим выбором станет вернуться вниз, оставив снаряжение в горах. Практика опытных альпинистов, показывает, что стоимость «спасенного» оборудования не окупает риски. Также в высокогорье сложные климатические условия, которые для здоровья многих людей являются фактором риска. Чтобы совершать восхождения на вершины без ущерба для организма, с уверенностью в своих силах и с хорошим самочувствием, нужно тренироваться систематически в течение всего года. В результате занятий физическими упражнениями и соблюдения режима, организм человека приобретает нужную спортивную форму, необходимую для восхождений.

Таким образом, альпинизм является важным направлением экстремального туризма. Он позволяет не только развивать индивидуальную физическую и психологическую подготовку человека, но и является социально-полезным видом деятельности и незаменимым средством подготовки специалистов для проведения работ в строительстве и спасательных работах в горах.

Библиографические ссылки

1. Альпинизм. Энциклопедический словарь / Захаров П.П., Мартынов А.И., Жемчужников Ю.А. М.: ТВТ Дивизион, 2006
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта / Ю.В. Байковский. М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2005. 256 с.
3. Зотин В.В. О необходимости проведения практических занятий по природоведению, краеведению и физической культуре в пригородной зеленой зоне города/Антоненко М.Н., Мансурова Н.И.//сб.тр. VII Международной Интернет-конференции "Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма". Орел, 2018. С.355-358

References

1. Mountaineering. Encyclopedia / Zakharov P. P., Martynov A. I., Zhemchuzhnikov Yu. A. M.: TVT Division, 2006
2. Baykovsky Yu. V. Classification and features of the formation of mountain non-Olympic sports / Yu. V. Baykovsky. M.: Vertikal, Anita-press, 2005. 256 p.
3. Zotin V. V. On the need to conduct practical classes in natural science, local history and physical culture in the suburban green zone of the city/Antonenko M. N., Mansurova N. I. // sb. tr. VII International Internet Conference "Strategy for the development of the hospitality and tourism industry". Orel, 2018. p. 355-358

УДК 796.352

ИГРА – ГОЛЬФ: ОПЫТ, ВОЗМОЖНОСТИ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ГОЛЬФА В ЧЕЛЯБИНСКЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТVO- ВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Е. А. Кетлер

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н. К. Крупской г. Челябинска»
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. Свердловский, 59
E-mail: ekaterina_b96@mail.ru

В данной статье раскрыты преимущества игры в гольф, как вида спорта и формы проведения активного досуга, обладающего деликатным и дозированным оздоравливающим эффектом и отличающегося от других видов спорта малой конфликтностью, невысокой травмоопасностью, преимущественным проявлением координационных способностей и эстетикой движения, также рассмотрен опыт развития гольфа в городе Челябинске, обозначены возможности и перспективы.

Ключевые слова: гольф, здоровьесбережение, развитие гольфа.

GOLF GAME: EXPERIENCE, OPPORTUNITIES, PROSPECTS DEVELOPMENT OF GOLF IN CHELYABINSK AND ITS IMPORTANCE FOR IMPROVING PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

E. A. Ketler

Municipal Autonomous Institution of Additional Education
"Palace of Pioneers and Schoolchildren named after N. K. Krupskaya of Chelyabinsk"
59, Sverdlovsk Av., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation
E-mail: ekaterina_b96@mail.ru

This article reveals the advantages of playing golf as a sport and a form of active leisure, which has a delicate and dosed healing effect and differs from other sports in low conflict, low injury risk, predominant manifestation of coordination abilities and aesthetics of movement, also considers the experience of golf development in the city of Chelyabinsk, identifies opportunities and prospects.

Keywords: golf, health care, golf development.

В настоящее время традиционные виды спорта, требующие непосредственного проявления физических качеств и максимального напряжения, недоступны современным школьникам. Одним из путей решения этой проблемы является поиск щадящих видов двигательной деятельности, в которой функциональные способности детского организма развиваются опосредованно и проходит в игровой форме. Практика показывает, что таким альтернативным решением может стать игра гольф, в которую могут играть люди разного возраста, всех типов телосложения и спортивных данных. По спортивно-техническим аспектам гольф – это не только игровой, но комплексный (многогранный) вид спорта, в котором проявляются элементы и принципы многих видов спорта: хоккея, тенниса, биатлона, легкой атлетики и бильярда. Гольф – вид спорта с малой конфликтностью, преимущественным проявлением координационных способностей и эстетики движения.

До настоящего времени в нашей стране мало пропагандируются ценности гольфа и полезность для развития детей. Гольф имеет репутацию «экзотического» вида спорта по причине отсутствия достаточного количества доступных сооружений для гольфа, отделений спортивных школ, клубов и секций.

По мнению О.В. Матыцина, министра спорта Российской Федерации, гольф является уникальным видом спорта и имеет сильный социальный аспект. Неправильно понимать его как вид спорта для богатых, обеспеченных людей. Он доступный и должен быть доступен для жителей нашей страны [1].

Поворотным для российского гольфа стал 2011 год, когда гольф попал в олимпийскую программу. Тогда Министерство физической культуры и спорта Российской Федерации, активно начала работу по популяризации и продвижению данного вида спорта, стали открываться школы в регионах.

Сейчас в России более 30 гольф-полей разного формата. 30 региональных Федераций и Отделений, занимающихся развитием гольфа и объединенных в Ассоциацию гольфа России. Порядка 5000 человек, регулярно играющих в гольф.

Кроме игры на гольф-поле, во всем мире игра в гольф активно пропагандируется через такие малые формы, как мини-гольф, питч-энд-патт, снэг-гольф, которые являются доступными практически для всех основных групп населения Российской Федерации (дошкольники, учащиеся, студенты, трудящиеся, лица пенсионного возраста, инвалиды и лица с ослабленным здоровьем) и обеспечивают их двигательную активность. Доступность малых форм гольфа обеспечивается их малой бюджетностью, малой нагрузкой на организм играющего и возможностью организовать деятельность в любом пространстве.

Гольф, как вид спорта и форма проведения активного досуга, обладает деликатным и дозированным оздоравливающим эффектом, малой конфликтностью и невысокой травмоопасностью. В начале XX века он рассматривался как вид деятельности для пожилых людей, стремящихся продлить свое долголетие с помощью укрепления кардио-респираторной системы путем длительных аэробных нагрузок низкой мощности [2].

О том, что гольф очень полезен для здоровья, нам говорят и научные исследования.

Согласно исследованию, проведенному Федерацией гольфа Норвегии, во время 18-луночного раунда пульс игрока стабилен, в среднем составляет 100 ударов в минуту – и это на протяжении двух-пяти часов, а то и больше. Физические нагрузки во время игры небольшие, утомление наступает постепенно и, как следствие, сердечная мышца не испытывает стресса. Благодаря этому сокращается риск инфаркта и диабета, а также снижается артериальное давление и из организма выводится холестерин. Регулярные длительные пешие прогулки (в среднем 10–12 км за игру) улучшают кровообращение и способствуют снижению веса, помогают укрепить память (необходимо считать и запоминать свои удары и удары соперников, а также позицию мяча и лунок). Физическая нагрузка, занятия на свежем воздухе – идеальное сочетание, помогающее улучшить качество нашего сна и уменьшить стресс [3].

Благодаря игре в гольф укрепляется мышечный пояс, формируется правильная осанка. Упор делается на концентрацию, моторику и баланс. Регулярные занятия гольфом развивают способность к осуществлению согласованных движений, развивают гибкость и вестибулярную устойчивость, умение дозировать движения, выносливость и скоростно-силовые качества. Постоянное движение во время игры, отработка ударов улучшают общее физическое состояние, стабилизируют нервную систему. Концентрация внимания на белом шарике, лежащем на зеленом газоне или на темно-зеленой поверхности специального искусственного покрытия, слежение за полетом мяча, переключение взгляда с дальних предметов на близкие тренирует мышцы глаз и успокаивает. Гольф может рассматриваться как средство профилактики нарушения зрения: миопии и косоглазия. Кроме того, при регулярных занятиях гольфом развивается глазомер – способность к оценке расстояния до определенных предметов (лунки, флага на грине). Опыт, приобретаемый во время игры, способствует выработке у обучающихся умения контролировать свои эмоции, доводить игру до конца, без срывов; концентрироваться, абстрагироваться от переживаний, мыслей, колебаний; развивает анали-

тическое мышление, прививает навыки прогнозирования, когда нужно заранее продумать последствия удара; учит отношению к проигрышу как «к трамплину» для будущих побед. Гольф – это игра про терпение, умение «дожать» эмоции, победить психологически.

Игра в гольф предполагает демонстрацию лучших человеческих качеств и знание правил этикета. Уникальное отличие гольфа в глубочайшей порядочности игроков, как по отношению друг к другу, так и к самой игре. Здесь исключены любые фальсификации или обманы. Во время игры в гольф не допускаются грубые выражения, споры, проявления бурных эмоций; принято проявлять уважение к сопернику и оказывать поддержку.

Данный игровой вид спорта, помогает подготовить обучающихся к деловой карьере и вообще к любой профессиональной деятельности. Погружаясь в атмосферу гольфа, обучающиеся постигают основы правил поведения в обществе, что открывает им двери, как в бизнес, так и в другие сферы деятельности.

Таким образом, гольф – это вид спорта, в котором по определенным правилам согласуются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества личности.

Под патронажем Ассоциации гольфа России в ноябре 2015 года была создана Региональная общественная организация «Федерация гольфа Челябинской области», которая в 2016 году прошла аккредитацию в Министерстве по физической культуре и спорту Челябинской области.

С 2016 года, в Челябинске существует и активно развивается проект «Гольф на Южном Урале», созданный совместно Федерацией гольфа Челябинской области и Комитетом по делам образования города Челябинска.

В ходе реализации проекта «Гольф на Южном Урале» удалось:

- составить дорожную карту первоочередных мер по развитию гольфа в городе Челябинске;
- определить Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №45 г. Челябинска» (МБОУ «СОШ №45»), как базовую площадку для реализации проекта;
- создать условия и внедрить гольф в образовательную систему города. На данный момент в 18 общеобразовательных организациях города Челябинска игру в гольф реализуют через внеурочную деятельность, а в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец Пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска» (МУДО «ДПШ») в формате дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- открыть отделение гольфа на базе Муниципального бюджетного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа по теннису им. Б. Маниона» города Челябинска (МБУ «ДЮСШ по теннису им. Б.Маниона») и реализовать дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу. Это позволило внедрить гольф в сферу физической культуры, спорта и туризма и заниматься подготовкой квалифицированных спортсменов, включенных в сборную команды Челябинской области;
- на безвозмездной основе сформировать материально-техническую базу во всех организациях, включенных в проект «Гольф на Южном Урале». В данный момент на базе МАУДО «ДПШ» установлен;
- по согласованию с Ассоциацией гольфа России Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Центр развития образования города Челябинска» (МБУ ДПО ЦРО) организуются и проводятся курсы повышения квалификации педагогов-кураторов проекта. Так были организованы курсы профессиональной переподготовки по программе «Актуальные вопросы теории и методики гольфа», а также методические семинары, организационно-методические мероприятия по вопросам проведения соревнований. Организуются выезды педагогов и спортсменов в гольф-клуб в городе Екатеринбурге, обучающие семинары по подготовки судей II и III категории;
- разработаны документы для проведения соревнований по гольфу, организуются и проводятся соревнования по гольфу – городские, региональные, межрегиональные;

– при поддержке Федерации гольфа Челябинской области, организуются выезды спортсменов и педагогов на соревнования различного уровня (2018 год – 4 место на 4 Летней Спартакиаде молодежи России, 3 место в личном зачете – Всероссийская школьная лига гольфа; 2019 год – 2, 3 место в личном первенстве на Всероссийских детско-юношеских турнирах «Раевский», «Дон», «Земляничные поляны», 3 место – первенство России, 3 место в командном зачете – Всероссийская школьная лига гольфа; 2020 год – 4 место в личном зачете Первенства России).

На данный момент в городе Челябинске созданы все организационно-методические условия для приобщения обучающихся к игре в гольф через освоение программ: внеурочной деятельности, дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе.

Программы внеурочной деятельности по гольфу, реализуются в 18 общеобразовательных организациях города Челябинска, каждый педагог-куратор разрабатывает программу сам, опираясь на методические рекомендации, материально-техническую базу организации, возраста, пола, уровня физической подготовки обучающихся. Все программы направлены на укрепления здоровья обучающихся, развитие физических качеств, популяризацию данного вида спорта и массовость посещения. Возраст обучающихся на которых рассчитаны данные программы варьируется от 6 до 18 лет. Обучающимся, успешно осваивающим программу, может быть рекомендовано обучение по дополнительной образовательной общеразвивающей программе или дополнительной образовательной предпрофессиональной программе.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Здравствуй, гольф», реализуемая в МАУДО «ДПШ» направлена на укрепление здоровья обучающихся и формирование личности с набором ключевых компетенций в коммуникативной, информационной и спортивно-оздоровительной сферах. Возраст обучающихся на которых рассчитана данная программа 8–16 лет. Реализация программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе и не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений, отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок. Таким образом, акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической двигательной активности. Программа дает возможность педагогу моделировать индивидуальные траектории развития личности каждого обучающегося и коллектива в целом, развивать основные навыки игры в гольф, совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся, формировать молодежную культуру и здоровый образ жизни. Занятия по Программе проводятся в тренажерном зале на гольф-симуляторе. Обучающимся, успешно осваивающим программу, может быть рекомендовано участие в официальных соревнованиях по гольфу и обучение по дополнительной образовательной предпрофессиональной программе.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Гольф» реализуется на базе МБУ «Спортивная школа по теннису им. Б.Маниона» города Челябинска направлена на повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, функциональных возможностей организма спортсменов, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гольфу, формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, укрепление и сохранение здоровья спортсменов. Возраст обучающихся от 8 лет на этапе начальной подготовки, от 11 лет на тренировочном этапе, от 14 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства, от 16 лет высшего спортивного мастерства. Занятия по программе в осенне-зимний период проводятся в тренажерном зале на гольф-сетке, в весенне-летний период на пришкольной оборудованной территории и на гольф-поле. Также в программе предусмотрено участие в соревнованиях различного уровня, мастер-классах по судейству «Юный судья» с присвоением соответствующей категории.

Количественные показатели результатов деятельности проекта «Гольф на Южном Урале» представлены в таблице.

Количественные показатели проекта «Гольф на Южном Урале»

Наименование/период	2018	2019	2020
Количество организаций-участников проекта	13	19	20
Количество обучающихся	280	330	420
Количество тренеров	14	20	21
Количество проведенных семинаров, обучающих программ, мастер-классов	3	6	4
Присвоено спортивных званий: 1 взрослый/ 2 взрослый/ 3 взрослый	0/2/4	2/2/4	2/2/5
Участие в соревнованиях всех уровней	7	9	6
Количество судей: третьей категории/второй категории	0	3/0	1/2

Таким образом, на сегодняшний день, опираясь на статистику Ассоциации гольфа России, Челябинск находится на 5 месте в России по количеству образовательных организаций, в которых есть гольф, уступив только Москве, Московской области, Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Гольф в Челябинской области активно развивается, с каждым годом заинтересовывая все больше и больше ребят, педагогов и организаций.

И сегодня игру гольф мы воспринимаем не просто спортом, а целой философией, стилем, образом жизни и путем к гармонизации личности.

Библиографические ссылки

- 1 Ведомости: общественный журнал: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/lifestyle/articles/2016/07/04/650781-golf-kak-hobbi>
- 2 Об утверждении программы развития гольфа в Российской Федерации до 2020 года: приказ Минспорт России от 18 сентября 2014 г. № 779 М.: 2014. 114 с.
- 3 Корольков, А.Н. Проблемы классификации спортсменов с овз при занятиях гольфом /А.Н. Корольков //Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: мат. науч. конф. Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. пед.ун-т», 2017. С.525.

References

- 1 Vedomosti: obshhestvennyj zhurnal: [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <https://www.vedomosti.ru/lifestyle/articles/2016/07/04/650781-golf-kak-hobbi>
- 2 Ob utverzhdenii programmy razvitija gol'fa v Rossijskoj Federacii do 2020 goda: prikaz Minsport Rossii ot 18 sentjabrja 2014 g. №779 M.: 2014. 114 s.
- 3 Korol'kov, A.N. Problemy klassifikacii sportsmenov s ovz pri zanjatijah gol'fom /A.N. Korol'kov // Problemy razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v novom tysjacheletii6 mat.nauch.konf. Ekaterinburg: FGAOU VO "Ros.gos.prof. ped. un-t", 2017. S.525.

© Кетлер Е. А., 2021

УДК 316.613.434:796.323.2

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АГРЕССИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СРЕДСТВА ЕЁ КОНТРОЛЯ
(на примере баскетболистов ГОУ ВПО «ДонАУиГС»)**

И. Г. Кривец

Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики
Донецкая Народная Республика, 83015, г.Донецк, ул. Челюскинцев, 163а
E-mail: krivets.irina@ya.ru

В данной работе сделана попытка исследовать феномен агрессии в соревновательной деятельности на примере сборной команды ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» по баскетболу. Выявлены причины ее возникновения и методы регуляции отрицательных последствий агрессивного поведения игроков, в частности мужчин-баскетболистов. Изучены особенности эмоционального интеллекта баскетболистов, их эмоциональная устойчивость и нервно-эмоциональная напряженность в соревновательный период.

Ключевые слова: агрессия, спорт, баскетбол, эмоциональный интеллект, эмоциональная устойчивость, нервно-эмоциональная напряженность, соревновательная деятельность.

**CAUSES OF AGGRESSION IN COMPETITIVE ACTIVITY
AND MEANS OF ITS CONTROL
(on the example of basketball players of the State Educational Establishment
of Higher Professional Education «DonAM and PA»)**

I. G. Krivets

Donetsk Academy of Management and Public Administration under the Head
of Donetsk People's Republic
163a, Chelyuskintsev Str., Donetsk, 83015, Donetsk People's Republic
E-mail: krivets.irina@ya.ru

In this paper, an attempt is made to investigate the phenomenon of aggression in competitive activity on the example of the national team of the State Educational Establishment of Higher Professional Education «Donetsk Academy of Management and Public Administration under the Head of Donetsk People's Republic» in basketball. The reasons for its occurrence and methods of regulating the negative consequences of aggressive behavior of players, in particular male basketball players, are revealed. The features of the emotional intelligence of basketball players, their emotional stability and nervous-emotional tension in the competitive period are studied.

Keywords: aggression, sports, basketball, emotional intelligence, emotional stability, neuro-emotional tension, competitive activity.

Введение. Агрессивность в спорте стала очень распространенным явлением. Мы видим ее проявления на трибунах стадионов, на скамьях запасных и на игровых площадках. Многие зарубежные спортивные обозреватели выражают своё беспокойство по поводу увеличения количества драк, некорректного поведения возникающих на соревнованиях. Некоторые

спортсмены не могут сдерживать свою агрессивность в рамках спортивных правил и принятых границ, диктуемых здравым смыслом. Также ученые отмечают, что при проецировании агрессивности на самого себя у спортсменов наступает ухудшение спортивной деятельности. В этих случаях спортсмен чрезмерно винит себя, когда у него не все получается так, как ему хотелось бы. Современные требования к спортивной подготовке стали более жесткими. От спортсменов требуется не только показать высокие спортивные результаты, но и мобилизовать свои внутренние психологические ресурсы: волю, мотивацию, эмоциональную уравновешенность. Проявление агрессии в спортивной деятельности напрямую связано не только с индивидуально-личностными особенностями спортсмена и с видом спорта. На наш взгляд у спортсменов – это защитная установка [1].

Недостаточная теоретическая разработанность данного вопроса и небольшое количество эмпирических исследований, отсутствие практических и методических рекомендаций делают данную проблему особенно своевременной и актуальной.

Целью нашей работы стало исследование феномена агрессии в студенческой группе мужской команды по баскетболу и поиск путей достижения конкретного результата относительно феномена агрессии, а также изучение особенностей эмоционального интеллекта баскетболистов, их эмоциональной устойчивости и нервно-эмоциональной напряженности в соревновательный период.

Задачи исследования:

1. Выявить в команде уровень агрессии и причины ее проявления.
2. Исследовать уровень нервно-эмоционального напряжения у баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный период.
3. Определить особенности эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов.
4. Разработать первичные рекомендации по устранению негативных последствий агрессии.

Основное содержание работы. В своей работе нами использовались: тест Басса-Дарки, модифицированный вариант «шкалы Ж. Тейлора», опросник Н. Холла, ЭMIQ-2, педагогические наблюдения.

Экспериментальные исследования проводились с составом мужской сборной команды по баскетболу ГОУ ВПО «ДонАУиГС» (15 человек) в возрасте 17-20 лет. Для определения уровня агрессивности спортсменов нами использовался высокопрофессиональный тест Басса-Дарки. Опросник выявляет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
2. косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;
3. раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость);
4. негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов;
5. обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;
6. подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред;
7. вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы);
8. чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемые дают ответ «да» или «нет». При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.

– вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

По числу совпадений ответов респондентов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций:

– Враждебность = Обида + Подозрительность;

– Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия [2].

Результаты исследования выявили достоверные различия между спортсменами высокой и низкой квалификации по показателям проявления агрессии по всем параметрам, за исключением шкалы «Чувство вины». Мы считаем, что данное чувство вины присуще спортсменам любой квалификации, особенно в случае поражения команды. Показатели отражены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели проявления агрессии между спортсменами сборной команды по баскетболу (мужчины)

Показатели	Косвенная	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Физическая	Вербальная	Чувство вины
Высокая квалификация	3,1	3,2	4,1	3,8	3,3	4,2	3	4,8
Низкая квалификация	6,2	5,5	4,3	5,4	6,1	5,3	6,1	4,8
t Эмп.	11,21	7,4	6,3	6,1	7,9	5,3	7,2	0

Помимо теста Басса-Дарки нами также проводились педагогические наблюдения за поведением игроков в соревновательных и тренировочных условиях, а также в повседневной жизни. Рассматривались реакции игроков в соревновательных условиях на неправомерные действия со стороны соперника и необъективное судейство, затем классифицировались по категориям: равнодушной, немного агрессивной (например: короткий протест или взгляд) и очень агрессивной. В тренировочных условиях, когда один игрок становился перед другими вне своей очереди для выполнения заданий технического действия, вербальные реакции последних классифицировались как вежливые, безразличные, несколько агрессивные (краткие замечания) и очень агрессивные (угрозы, ругательства). Невербальные реакции классифицировались как дружелюбные (улыбка), равнодушные взгляды, враждебные или угрожающие жесты, толчки и выпихивания. Эти наблюдения помогают изучать действия различных факторов, в том числе фрустрации, наличия агрессивного примера и статуса фрустрированного.

В результате проведенного исследования, мы пришли к выводу, что мужская баскетбольная команда ГОУ ВПО «ДонАУиГС» проявляет интринсивную агрессию, т. е. в ходе своих действий она не имеет целью причинение вреда. Спорт в этом случае выступает своеобразной разрядкой агрессии, формой самоутверждения. В команде преобладает средний уровень общей агрессивности, в котором доминирует вербальная, а не физическая агрессия. Важную категорию агрессивных игроков составляют спортсмены, проявляющие агрессию либо крайне часто, либо в крайних формах. Они четко подразделяются на две группы, к первой относятся лица со сниженным, а ко второй – с повышенным самоконтролем. У агрессивных игроков первого типа внутренние сдерживающие механизмы развиты весьма слабо, поэтому у них преобладает сниженный самоконтроль, что приводит к частому насилию. Агрессивные игроки второго типа, напротив, обладают необычайно развитыми внутренними сдерживающими механизмами и способны воздерживаться от агрессивных проявлений даже в случае чрезвычайно мощной провокации. К сожалению, мы не всегда можем контролировать эти ситуации. Тем не менее, нас интересовал вопрос не только выяснения причин возникновения агрессии, но и средства ее контроля при первых признаках проявления или предотвращения вообще.

На втором этапе нашего исследования нами определялась нервно-эмоциональная напряженность (НЭН) у баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный период с помощью модифицированного варианта «шкалы Ж. Тейлора» (уровень беспокойства-тревоги), адаптированной для студенческого контингента [3]. По результатам опроса, чем больше полученная сумма, тем более выражено у человека состояние нервно-эмоциональной напряженности. НЭН – это целый синдром различных проявлений: от внешних (в виде нарушений деятельности), до внутренних (изменения вегетативных функций организма). Поэтому возможно объективно оценить НЭН путем опроса студентов об их поведении в ситуациях ожидания, эмоционального стресса или сопутствующих им наиболее типичных вегетативных реакциях (путем анамнеза). Результаты, полученные в ходе нашего исследования, свидетельствуют о повышении уровня нервно-эмоционального напряжения баскетболистов в соревновательный период по всем показателям на 50-52%.

С целью получения информации об общих особенностях эмоционального интеллекта спортсменов, следующим этапом нашего исследования стало проведение диагностики эмоционального интеллекта испытуемых сборной команды ГОУ ВПО «ДонАУиГС» по баскетболу. Результаты проведенной диагностики на примере опросника Н. Холла [4] отражены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты диагностики эмоционального интеллекта
спортсменов-баскетболистов на примере опросника Н. Холла**

Показатели эмоционального интеллекта	Спортсмены-баскетболисты (15 чел.)		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Эмоциональная осведомленность	12	68	20
Управление своими эмоциями	4	32	64
Самомотивация	–	20	80
Эмпатия	16	54	24
Распознавание эмоций других людей	29	78	8
Интегративный показатель уровня эмоционального интеллекта	14	40	56

Из таблицы видно, что для юношей, занимающихся баскетболом, в основном преобладают средние показатели по шкале «эмоциональная осведомленность» – 60%. Это свидетельствует о том, что баскетболисты достаточно понимают и осознают собственные эмоции. Юноши с низким уровнем – 30% не знают, какие эмоции они испытывают и поэтому, затрудняются представить себе связь между собственными чувствами и тем, что они думают и делают. Спортсмены с высоким уровнем, а это всего лишь 10%, обладают высокой степенью знаний о собственном внутреннем состоянии. По показателю «управление своими эмоциями» в соревновательный период у баскетболистов преобладает низкий уровень – 51%, а это означает, что они не могут сдерживать разрушительные эмоции и побуждения, не могут оставаться спокойными и решительными, не теряя спокойствия в трудные моменты. Средний уровень – 30%, свидетельствует, что спортсмены хорошо справляются со своими порывами и эмоциями, как положительными, так и отрицательными (особенно это проявляется в матчевой встрече во время соревнований). Баскетболисты с высоким уровнем, а это всего лишь 8% игроков команды эмоционально отходчивые, эмоционально гибкие, иными словами, способны к владению собственными эмоциями. Рассматривая показатель «самомотивация», мы отмечаем, что здесь преобладает низкий уровень – 59% состава команды, а это означает, что многие спортсмены не стремятся к совершенствованию, не ставят перед собой глобальные цели и задачи. Всего 20% участников команды показали средний уровень самомотивации, это свидетельствует о том, что испытуемые хорошо ориентированы на результат, испытывая при этом сильное стремление в достижении цели и стремлении соответствовать критериям. К сожалению, баскетболистов с высоким уровнем, умеющих контролировать своё поведение

с помощью управления эмоциями, в сборной команде пока нет. По показателю «эмпатия» преобладает средний уровень – 54% состава, и это свидетельствует о том, что испытуемые внимательны к внешним эмоциональным сигналам и хорошо умеют слушать. Спортсмены с низким уровнем, а их 32% в команде, не осознают чувств, потребностей и забот других людей. Баскетболистов с высоким уровнем эмпатии всего 13% состава команды. Это игроки, которые отлично понимают эмоции других людей, способны сопереживать эмоциональному состоянию другого человека и проявляют готовность помочь. По показателю «распознавание эмоций других людей» преобладает средний уровень – 51%, это свидетельствует о том, что испытуемые хорошо умеют слушать без предубеждения и передавать убедительно информацию. Юноши с низким уровнем, а это – 30% баскетбольного состава не умеют владеть эффективной тактикой убеждения. Всего 19% игроков команды обладают высоким уровнем «распознавание эмоций других людей» и способны воздействовать на эмоциональное состояние другого человека. Помимо теста Басса-Дарки также проводились педагогические наблюдения за поведением игроков в соревновательных и тренировочных условиях, а также в повседневной жизни. Рассматривались реакции игроков в соревновательных условиях на неправомерные действия со стороны соперника и необъективное судейство, затем классифицировались по категориям: равнодушной, немного агрессивной (например: короткий протест или взгляд) и очень агрессивной.

Выводы. В результате проведенного исследования, мы пришли к выводу, что мужская баскетбольная команда ГОУ ВПО «ДонАУиГС» проявляет интринсивную агрессию, т. е. в ходе своих действий она не имеет целью причинение вреда. Спорт в этом случае выступает своеобразной разрядкой агрессии, формой самоутверждения. В команде преобладает средний уровень общей агрессивности, в котором доминирует вербальная, а не физическая агрессия.

Результаты, полученные в ходе нашего исследования, свидетельствуют о повышении уровня нервно-эмоционального напряжения в соревновательный период всех игроков сборной команды на 52% по всем показателям. Что определяет необходимость поиска специфических средств, укрепляющих психологическое состояние спортсменов-баскетболистов во время учебно-тренировочного процесса. В целом юноши баскетбольной команды ГОУ ВПО «ДонАУиГС» показали средний уровень эмоционального интеллекта.

Стоит отметить, что эмоциональный интеллект и его составляющие у большинства баскетболистов сборной команды находятся на низком и среднем уровне. Это говорит о недостаточном развитии умения распознавать свои эмоции и эмоции других людей, контролировать их. В свою очередь, это влияет на эмоциональную устойчивость спортсменов в момент соревнований и на результативность спортивной деятельности в целом. Поэтому во время тренировок целесообразно также проводить мероприятия по развитию эмоционального интеллекта спортсменов.

Так, по результатам исследования нами разработаны следующие рекомендации для сборной команды баскетболистов:

1. Развивать у игроков психологические процессы эмпатии, идентификации и децентрализации, в основе которых лежат способности к пониманию других людей.
2. Способствовать овладению спортсменами умениями и навыками аутогенной тренировки для снятия стресса, что позволит преодолеть состояние фрустрации.
3. Выявлять лидера в команде, чтобы непосредственно в игре он управлял агрессивным поведением всех членов команды.

Библиографические ссылки

1. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. СПб.: Питер. 2008. 352 с.
2. Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/08/24/oprosnik-urovnya-agressivnosti-bassa-darki> (дата обращения 10.02.2021).

3. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А.Немчина) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб., 2002. С. 126-128.

4. Тест эмоционального интеллекта Холла [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://psylab.info/>. (дата обращения 03.04.2021).

References

1. Ilyin E. P. Psychology of sports. / E. P. Ilyin. St. Petersburg: Peter. 2008 352 P.

2. The Bass-Darkey aggressiveness level questionnaire. [Electronic resource] URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/08/24/oprosnik-urovnya-agressivnosti-bassa-darki> (data obrashhenija:10.02.2021).

3. Personal scale of manifestations of anxiety (J. Taylor, adaptation T. A. Nemchina) / Diagnostics of emotional and moral development. Ed. and comp. I. B. Dermanova. St. Petersburg, 2002. P. 126-128.

4. Test of emotional intelligence Hall [Electronic resource] URL: <https://psylab.info/>.(data obrashhenija:03.04.2021).

© Кривец И. Г., 2021

УДК 796.015.2

МОНИТОРИНГ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТСМЕНА

К. С. Лавриченко^{1,2}, В. С. Зоммер¹, К. К. Лавриченко³

¹Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Лебедевой, 89

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

³МАОУ «Лицей № 6 «Перспектива»

Российская Федерация, г. Красноярск, ул. Кутузова, 52

E-mail: kiracrl@gmail.com

E-mail: klavrichenko@yandex.ru

E-mail: vz_forward@mail.ru

Анализируются технические и качественные показатели спортивного мастерства борцов экстра-класса как мужчин, так и женщин, выступающих на рейтинговом Гран-при «Иван Ярыгин – 2020» в сравнении с предыдущими годами его проведения: 2014-2019. Мониторинг выявляет технические тенденции подготовки борцов вольного стиля.

Ключевые слова: спортивная борьба, мониторинг динамики технического мастерства спортсменов международного турнира, технический арсенал спортсменов, варианты формирования программ подготовки.

MONITORING OF THE TECHNIQUE OF A SPORTS DUEL AS A TOOL FOR FORMING AN ATHLETE'S WORK PROGRAM

K. S. Lavrichenko^{1,2}, V. S. Sommer¹, K. K. Lavrichenko³

¹ Krasnoyarsk state pedagogical University named after V. p. Astafiev
89, Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

² Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

³MAOU "Lyceum No. 6" Perspective»

52, Kutuzova Str., Krasnoyarsk, Russian Federation

E-mail: kiracrl@gmail.com

E-mail: klavrichenko@yandex.ru

E-mail: vz_forward@mail.ru

The article analyzes the technical and qualitative indicators of the sportsmanship of top-class wrestlers, both men and women, competing at the rating Grand Prix "Ivan Yarygin-2020" in comparison with the previous years of its holding: 2014-2019. Monitoring reveals technical trends in the training of freestyle wrestlers.

Keywords: wrestling, monitoring of the dynamics of the technical skill of athletes of the international tournament, the technical arsenal of athletes, options for the formation of training programs.

Международный турнир Гран-при «Иван Ярыгин– 2020» являлся одним из отборочных на чемпионат Европы и мира в 2020-2021 годах, и на Олимпийские игры в Токио, которые пере-

несли на лето 2021 из-за пандемии. С другой стороны, проблема совершенствования подготовки спортсменов и спортивных педагогических кадров становится еще больше значимой в связи с тем, что Красноярск в 2022 году должен принять чемпионат мира по трем видам борьбы.

Действующие правила соревнований в спортивной борьбе оказывают решающее влияние на исполнительское технико-тактическое мастерство выступающих борцов. Однако, аналитика технико-тактического мастерства соревнующихся борцов позволяет ориентироваться в общих трендах технической составляющей спортивного поединка. Аналитические выкладки по конкретному борцу дают возможность специалистам организовать учебно-тренировочный процесс согласно его индивидуальным особенностям.

Таким образом, «выявив тенденции соревновательного поединка борцов и структуру применяемой борцовской техники, можно определить не только верность применяемой методики тренировок борцов и ее эффективность, но и определить направления при разработке новых учебно-тренировочных программ, и вносить изменения в персональные программы подготовки спортсменов» [1].

Нынешние правила соревновательного поединка борцов, если не считать незначительные дополнения, действуют шесть лет.

Формула проведения соревновательного поединка прежняя:

6 минут: 3 мин. + 0.5 отдых + 3 мин. (время всего поединка суммируется, как и общий счёт поединка). Арбитр вместо второго замечания борцу за пассивное ведение поединка назначает, так называемое, предупреждение и он наказывается одним баллом в пользу его соперника. Наказывается и уход борца с ковра от атаки соперника. Последний выигрышный балл при равенстве счета спортивного поединка является решающим, при прочем равенстве технических действий.

Методика статистического анализа техники борцов, выступающих на всех Гран-при «Иван Ярыгин», представлена в работе [2].

Мониторинг спортивных поединков лучших борцов-вольников России и мира на Гран-при «Иван Ярыгин» за последние семь лет позволяет графически представить структуру технических действий борцовской техники в соотношении стойка-партер, применяемых в соревновательных схватках за 2014-2020 года (рис. 1,2).



Рис.1. Динамика технических действий (соотношения партер-стойка) в борьбе мужчин на международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин» в 2014-2020 гг.

Диаграммы 1 и 2 показывают незначительные изменения соотношения стойка-партер, которые мы наблюдаем в течение всего последнего времени. Эти изменения не критичны и не показывают каких-то кардинальных изменений в технико-тактической подготовке борцов.

Таблицы 1-6 демонстрируют, с одной стороны, традиционное в последние годы доминирование борьбы на ногах над партером, но с другой, – рост контратакующих действий как в борьбе нижнего борца в партере, так и против основного «оружия» борьбы на ногах – проходов в ноги. И этот рост значителен. Такая тенденция наблюдается как в мужской, так и женской борьбе.

В таблице 1 отмечены «накаты», а не «перевороты накатом». Дело в том, что здесь понимается весь «ассортимент накатов»: традиционные варианты переворотов «накатом» за туловище и с рукой; броски «накатом»; «накаты» скрестным захватом ног. То же и с контратаками. Зафиксированы накрывания соперника нижним борцом, и выходы вверх нижнего борца, и контратаки от прохода в ноги (броски и перевороты соперника через голову захватом туловища спереди).

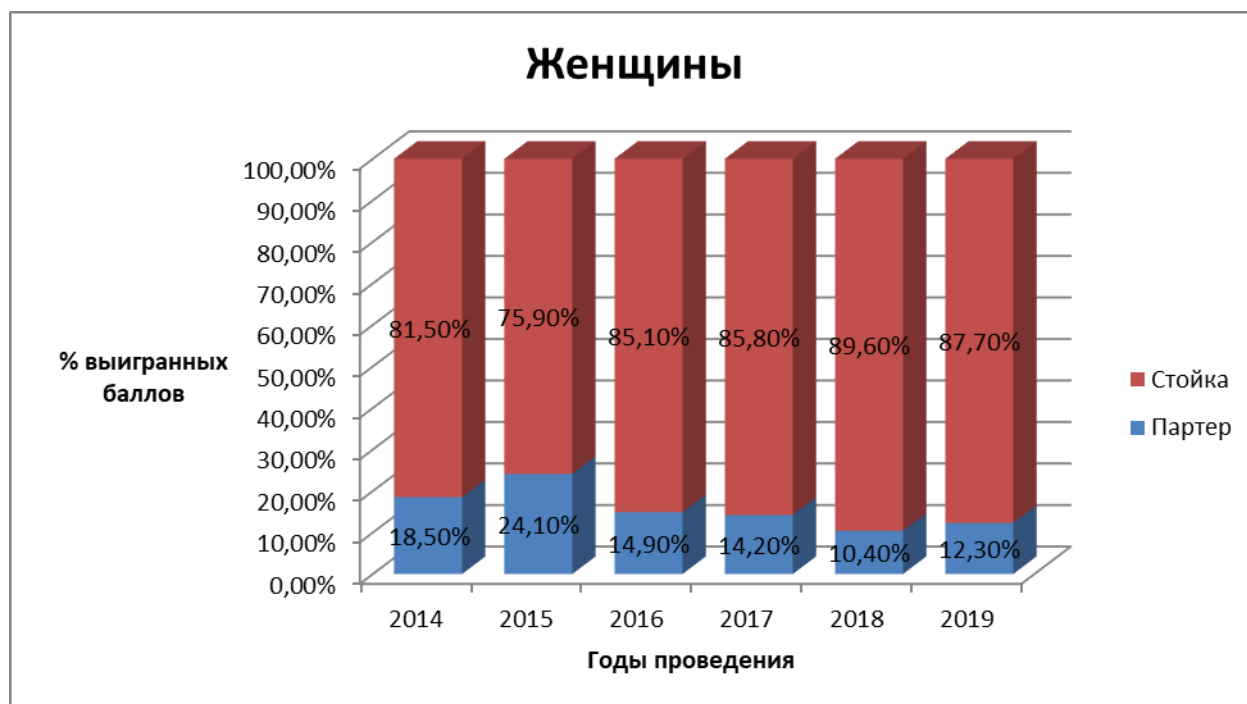


Рис.2. Динамика технических действий (соотношения партер-стойка) в борьбе женщин на международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин» в 2014-2020 гг.

Таблица 1

Структура техники партерной борьбы в поединках мужчин 31-го международного турнира Гран-при «Иван Ярыгин», 2020 год

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1.	«Накаты»	3	43	3/43=46	69,7
2.	Контратаки	0	16	0/16=16	24,2
4.	Перевороты «перекатом»	1	2	1/2=3	4,5
5.	Прочее	0	1	0/1=1	1,6
Всего:		4	62	4/62=66	100

49,4% соревновательных схваток мужчин прошли без завоеванных баллов в партере, а 27,4% из всех схваток закончились досрочно, из которых только 32% завершились на туше.

В 2020 году соотношение технических действий стойка/партер у мужчин составляет 76,5%/23,5% соответственно, у женщин: 79,9%/20,1%.

«Накаты» в борьбе женщин (табл. 4) осуществляются, в основном, за туловище соперника. Наблюдаются «накаты» с подбивом ближней ноги и захватом ближней руки за запястье изнутри, что вообще отсутствует у мужчин. На этом похвастаться женской борьбе больше не чем. В 53% всех поединков женского турнира баллов в партере не было. 34,7% схваток завершились досрочно, из которых 64,7% на туше.

Таким образом, продолжается преобладание атакующих действий в стойке над партером. Действующие правила соревнований не стимулируют борцов на активные действия в борьбе на коленях. Наиболее часто применяемый прием после перевода соперника в партер – перевороты «накатом» в своем разнообразии. Наблюдается и высокая эффективность «наката». Отмечается рост контратакующих действий как нижнего борца в партере, так и атакуемого в ноги борца (100% эффективность).

Таблица 2

Структура техники партерной борьбы в поединках мужчин 30-го международного турнира Гран–при «Иван Ярыгин», 2019 год

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1.	Перевороты «накатом»	4	59	4/59=63	80,8
2.	Переворот «перекатом»	0	6	0/6=6	7,7
3.	Контратака нижнего борца	0	5	0/5=5	6,4
4.	Прочее	0	4	0/4=4	5,1
Всего:		4	74	4/74=78	100

Таблица 3

Структура техники партерной борьбы в поединках мужчин 29-го международного турнира серии Гран–при «Иван Ярыгин», 2018 год

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1.	Перевороты «накатом»	3	19	3/19=22	84,6
2.	Контратаки нижнего борца	0	3	0/3=3	11,5
3.	Переворот перекатом	1	0	1/0=1	3,9
Всего:		4	22	4/22=26	100

Таблица 4

Структура техники партерной борьбы в поединках женщин на 31-м международном турнире Гран–при «Иван Ярыгин», 2020 год

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1.	Переворот «накатом»	1	15	1/15=16	64
2.	Контратаки	0	5	0/5=5	20
3.	Броски «перекатом»	0	1	0/1=1	4
4.	Переворот «переходом»	0	1	0/1=1	4
5.	Переворот «забеганием»	0	1	0/1=1	4
6.	Прочее	0	1	0/1=1	4
Всего:		1	24	1/24=25	100

Таблица 5

Структура техники партерной борьбы в поединках женщин на 30-м международном турнире Гран–при «Иван Ярыгин», 2019 год

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1.	Переворот «накатом»	0	10	0/10=10	43,5
2.	Перевороты «перекатом»	0	5	0/5=5	21,4
3.	Переворот «переходом»	3	0	3/0=3	13,2
4.	Контратаки нижнего борца	0	2	0/2=2	8,7
5.	Прочее	0	3	0/3=3	13,2
Всего:		3	20	3/20=23	100

Таблица 6

Структура техники партерной борьбы в поединках женщин на 29-м международном турнире Гран–при «Иван Ярыгин», 2018 год

№ п.п.	Техническое действие (ТД)	Не реализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
1.	Переворот «накатом»	1	14	1/14=15	75
2.	Перевороты переходом	3	0	3/0=3	15
3.	Контратаки	0	1	0/1=1	5
4.	Переворот перекатом (обратный)	0	1	0/1=1	5
Всего		4	16	4/16=20	100

Ситуативные технические действия в процентном отношении незначительны. Однако, их наличие и высокая эффективность показывают, что специалисты формируют учебно-тренировочные программы для своих подопечных, учитывая их высокий потенциал. Необходимо отметить, что спектр ситуационных технических действий у женщин значительно шире. С другой стороны, нестабильность в выполнении приемов в партере, скорее всего, связана с неверно подобранной методикой подготовки борцов.

В дни турнира специалисты и зрители отмечают широкую вне соревновательную программу. Так, в дни проведения Гран-при «Иван Ярыгин» проходят обучающие семинары для специалистов по вольной борьбе. В красноярской Академии борьбы имени Дмитрия Миндиашвили в целях функционирования федерального экспериментального проекта «Реализация кластерной модели подготовки спортивного резерва по вольной борьбе среди женщин в Сибирском региональном округе» состоялся семинар на тему «Вольная борьба среди женщин: реалии и перспективы» для 40 слушателей. Ежегодная торжественная церемония открытия Гран-при «Иван Ярыгин» всегда оправдывала ожидания зрителей и специалистов. Так, на 31-м международном турнире в пяти номерах этого праздничного мероприятия было задействовано более трехсот человек: семь детских танцевальных коллективов, скрипичный дуэт, шоу барабанщиков, ансамбль танца «Енисейские зори», солисты, юные борцы из красноярских спортивных школ и др.

Перед торжественным открытием турнира «Иван Ярыгин» прошла церемония: семья великого спортсмена и его близкие, друзья, представители органов власти и общественности возложили к подножию бронзовой фигуры букеты цветов. Этот важный для города ритуал проходит на протяжении многих лет, сотни красноярцев и гостей города приходят на турнир, чтобы почтить память человека, так много сделавшего для отечественного спорта. Также в дни проведения турнира в холле второго этажа Дворца спорта каждый год работает выставка, посвященная не только двукратному Олимпийскому чемпиону, но и истории красноярского спорта в целом. Организаторы Гран-при и сопутствующих ему мероприятий пытаются донести до молодежи любовь к Родине, краю, городу и ее народу через память к героям труда и

спорта. В этом контексте хотелось бы отметить и научную работу творческого коллектива [3], который провел большой объем работы в данном направлении.

Библиографические ссылки

1. Лавриченко К.С., Зоммер В.С. и др. Мониторинг техники спортивного поединка в вольной борьбе /Материалы 10-й международной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития, 2020, СибГУ науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, Красноярск, С. 220-224.
2. Лавриченко К.С. Формирование спортивно-педагогического мастерства студентов в партерной борьбе в учебно-тренировочном процессе спортивного вуза: дисс... канд. пед. наук / К.С. Лавриченко. Красноярск, 2008. 173с.
3. Арутюнян Т.Г., Кудрявцев М.Д. и др. Взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания обучающихся в процессе дополнительных занятий единоборствами в общеобразовательных учреждениях / Физическая культура: ВОР, №2, 2020, С.35-38.

References

1. Lavrichenko K. S., Sommer V. S., et al. Monitoring of the technique of a sports duel in freestyle wrestling / Materials of the 10th international scientific and practical conference " Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development, 2020, SibSU of Science and Technology named after M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk, pp. 220-224.
2. Lavrichenko K. S. Formation of sports and pedagogical skills of students in parterre wrestling in the educational and training process of a sports university: diss ... kand. ped. nauk / K. S. Lavrichenko. Krasnoyarsk, 2008 173s.
3. Harutyunyan T. G., Kudryavtsev M. D., etc. The relationship of physical training and patriotic education of students in the process of additional martial arts classes in general education institutions / Physical Culture: HERE, No. 2, 2020, p. 35-38.

© Лавриченко К. С., Зоммер В. С., Лавриченко К. К., 2021

УДК 796.075.8.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ АТАКИ И ЗАЩИТЫ В МАСС-РЕСТЛИНГЕ

И. Е. Лапшин, Р. В. Палади

Южный Федеральный университет
Российская Федерация, Ростов-на-Дону;
Ростовский юридический институт МВД России
Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники (число действий), разносторонность техники (степень разнообразия двигательных действий) и эффективность (спортивный результат). В спортивных играх техническую подготовленность можно оценивать по количеству точных нападающих или защитных действий, приемов из определенного числа попыток.

Ключевые слова: мас-рестлинг, технические приемы и действия, оценка, критерии оценки, тренажер «нижняя тяга», спортивная тренировка, разминка.

METHODS OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF ATTACK AND DEFENSE IN MAS-WRESTLING

I. E. Lapshin, R. V. Paladi

Southern Federal University
Rostov-on-Don, Russian Federation
Educational Institution Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
g Rostov-On-Don, Russian Federation

Annotation. The criteria of an athlete's technical mastery are the volume of technique (number of actions), versatility of technique (the degree of variety of motor actions) and efficiency (sports result). In sports games, technical readiness can be assessed by the number of accurate attacking or defensive actions, techniques from a certain number of attempts.

Keywords: mas-wrestling, technical techniques and actions, evaluation, evaluation criteria, "lower thrust" simulator, sports training, warm-up.

Мас-рестлинг задействует почти все группы мышц, развивает скорость, ловкость. Многообразие технических приемов, различных положений тела дает возможность образования новых нейронных связей, что приводит к улучшению самочувствия и позволяет легко адаптироваться к различным жизненным ситуациям. У спортсменов развиваются волевые качества (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, мужество и др.) [1].

На определенном этапе совершенствования техники движений необходимо контролировать ее освоенность. Стабильность результатов и значений основных биомеханических характеристик упражнения будет свидетельствовать об их освоенности [6].

Актуальность исследуемой проблемы. В теории и в практике гиревого спорта вопрос структурирования многолетней спортивной подготовки гиревиков требует дополнительных научных исследований.

В связи с этим **целью** нашего исследования является изучение борьбы и объяснение роли мас-рестлинга в ней.

Методы и организация исследований. Спортивная практика показывает, что исходя, прежде всего из физиологических особенностей человеческого организма, по мере ухудшения его состояния в результате нагрузок, происходят и негативные изменения технических показателей двигательной активности спортсмена. Вместе с тем исследований, позволяющих получить ответ на вопрос: как изменяются биомеханические (то есть, технические) показатели спортсмена при изменении его состояния практически нет. Особенно важен ответ на отмеченный вопрос для молодых видов спорта, к которым относится мас-рестлинг.

Таким образом, представляется актуальным уточнение основных принципов формирования комплексов средств и методов для спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, тренировочный процесс которых характеризуется высокой интенсивностью (вольная борьба) [2; 4].

Как показывают наблюдения за соревновательной деятельностью, борьба по масрестлингу начинается еще задолго до команды судьи-арбитра «Чэ». В этой предстартовой борьбе участники единоборства стараются занять наиболее удобное для себя исходное положение для старта, при этом создавая неудобства сопернику.

В результате спортсмены нередко нарушают правила соревнований, при этом нарушения правил чаще всего происходят по следующим позициям:

- до старта один из спортсменов, или же оба спортсмена поочередно, вытягивают и удерживают спортивную палку на своей стороне помоста;

- спортсмены удерживают палку не параллельно помоста, а под углом;

- спортсмены начинают передвигаться по доске упора и выходят за границу «зоны старта», которая обозначена на доске упора двумя параллельными линиями;

- спортсмены поочередно отпускают захват, при этом каждый спортсмен старается перехватить палку после захвата соперника;

- спортсмен, выбравший внутренний хват, выполняет накручивание палки до старта.

Таким образом, активная предстартовая борьба создает определенные трудности при судействе схватки.

Меры дисциплинарного взыскания спортсменам в виде предупреждений за нарушения правил не являются эффективным средством для решения данной проблемы. В связи с чем в настоящее время, особенно когда встречаются два одинаковых по уровню подготовленности спортсмена высокой квалификации, возникают трудности у арбитра схватки со своевременной подачей команды «Чэ».

Основной причиной возникновения данной ситуации, на наш взгляд, является отсутствие приспособления, которое регулировало бы положение спортсменов на старте, а также то, что в мас – рестлинге схватка проводится одной палкой, за которую держатся оба спортсмена, из-за чего спортсмены вынуждены выбирать положение хвата рук на палке, внутренний или наружный.

Такое положение в современных правилах мас-рестлинга также приводит к тому, что при выявлении победителя в третьем периоде схватки, определенную роль играет жеребьевка, т. е. случай, который определяет выбор положения хвата рук в третьем решающем периоде. Для решения обозначенной проблемы разработали специальный спортивный инвентарь.

Задачей, на решение которой направлена полезная модель, является создание устройства по мас-рестлингу, обеспечивающего нейтральное для соперников положение перед стартом при использовании сдвоенной палки. Технический результат, получаемый при использовании устройства, выражается в создании условий для команды на старт при исходном, нейтральном положении палки для перетягивания перед началом соревнований, исключении фактора случайности при определении победителя схватки.

Стартовое устройство по мас-рестлингу, представляющее собой блок механизмов для удерживания сдвоенной палки по мас-рестлингу в нейтральном для соперников положении перед стартом, установленный в полости доски упора по ее центру, отличается тем, что содержит вертикальный стержень, осуществляющий перемещения вдоль продольной оси в гильзе выше уровня верхнего края доски упора и ниже ее уровня механизмом подъема и

спуска, состоящего из приводных подъемника и ригеля с фиксатором, управление которыми осуществляется дистанционным блоком управления, при этом верхнее перемещение стержня ограничено башмаком-основанием, приваренным на нижнем его конце, а резкое движение вниз осуществляется посредством упругого элемента сжатия в момент освобождения стержня фиксатором, при этом нейтральное положение палки перед стартом обеспечивается фиксирующим кольцом, размещенным по середине гибкой сцепки сдвоенной палки и надетым в стержень.

Совокупность признаков полезной модели обеспечивает решение заявленной технической задачи, а именно, создание условий для соблюдения спортсменами правил путем объявления команды на старт при нейтральном положении палки для перетягивания, что в результате позволяет повысить эффективность тренировочного и соревновательного процессов по мас-рестлингу.

Сопоставительный анализ признаков заявленного решения с известными признаками свидетельствует о соответствии заявленного решения критерию «новизна». Совокупность признаков полезной модели обеспечивает решение заявленной технической задачи, а именно, создание условий для соблюдения спортсменами правил путем объявления команды на старт при нейтральном положении палки для перетягивания, что в результате позволяет повысить эффективность тренировочного и соревновательного процессов по мас-рестлингу.

Результаты исследований и их обсуждение. При борьбе равных соперников, особенно в финальных схватках, где проводятся мало технических приемов, в основном борьба идет в силовом прессинге за площадь ковра и за проявление активности [3].

Рациональная структура силового воздействия в борьбе аналогична со структурой движения штангиста при переходе с первой фазы рывка предварительного разгона ко второй фазе подъема штанги – «подрыву», когда штангист подбивает тазом [5]. Только в борьбе усилие проявляется не вертикально вверх как в тяжелой атлетике, а под наклоном в направлении точки приложения силы, при этом таз и ОЦМ перемещается вперед-вниз. Плечевой пояс при этом, балансируя, подводится к линии вектора силы как при фазе взаимодействия со штангой в третьей опорной фазе рывка.

Подводя резюме заключаем, что силовой прессинг в равной напряженной борьбе является решающим в тактическом построении схватки, имеет свою структуру силового воздействия, работе над которым следует уделить пристальное внимание в учебно – тренировочном процессе на уровне высшего спортивного мастерства. Внедряя результаты научно-исследовательской деятельности в учебно-тренировочный процесс вольной борьбы, были сделаны индивидуальные рекомендации лидерам сборной по вольной борьбе, основанные детальному биомеханическому анализу структуры элементарных силовых воздействий.

Выполнение упражнений, например сбиваний с захватом ног на тренажере производится в следующей последовательности:

1– й такт – спортсмен, захватив руку или голову тренажера, проводит мощное подготовительное скоростно-силовое воздействие на манекен (отработка швуш'ов);

2– й такт – используя имитацию манекена, за счет упругих связей, ответной реакции соперника на подготовительное воздействие, спортсмен проводит атакующий проход (отработка комбинации швунг-проход);

3– й такт – войдя в непосредственный контакт с манекеном, спортсмен за счет набранной инерции прохода, проводит скоростно-силовое сбивающее воздействие большой силы на туловище или ноги манекена (отработка мощности сбивающего воздействия);

4– й такт – пружины манекена отвечают противодействующей силой, аналогичной сопротивлению соперника на соревнованиях, которую трудно достигнуть на тренировках, атакующий спортсмен меняет направление движения, учитывая противодействие манекена, подготавливаясь к контратакующему действию (отработка вариантов использования противодействий соперника);

Заключение. Для более объективной оценки степени устойчивости тела необходимо учитывать величину угла устойчивости – угла, заключенного между линией действия силы тя-

жести и наклонной линией, проведенной из ОЦМ к любой точке границы площади опоры. Величина угла устойчивости зависит не только от величины площади опоры, но и от высоты расположения ОЦМ над ней. Так, при одной и той же площади опоры угол устойчивости тела борца будет тем больше, чем ближе к площади опоры располагается ОЦМ. Быстрота смены угла устойчивости зависит от конкретных условий и позволяет опытному борцу своевременно принять наиболее устойчивое положение и тем самым обеспечить проведение приема.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т.Г. Взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания обучающихся в процессе дополнительных занятий единоборствами в общеобразовательных учреждениях / Т.Г. Арутюнян, М.Д. Кудрявцев, К.С. Лавриченко, А.А. Колодочкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 2. С. 35-37.
2. Борохин М. И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании школьников: метод. реком / М. И. Борохин. Якутск: Якутский государственный университет, 2010. с. 49-51.
3. Кудрин Э. П. Исследование тренажера мас-рестлера «Нижняя тяга» / Э. П. Кудрин, И. А. Черкашин // Матер. сб. Всрос. науч.-практ. конф. Якутск, СВФУ им. М. К. Амосова. Киров, 2014. с. 730-736.
4. Кудрин Е. П. Применение тренажера «Нижняя тяга» в технико-тактической подготовке мас-рестлеров / Е. П. Кудрин, И. А. Черкашин // Физическая культура: воспитание, воспитание, тренировка. 2014. №6. с. 19-20.
5. Ташиян А.А., Алдошин А.В., Лапшин И.Е., Биналиев А.Т. Методика физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России с использованием автоматизированных систем управления / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. пособие для студентов. выше. исследования. учреждений / Ж. Холодов К., Кузнецов В.С. 6 изд., Стер. М.: Издательский центр «Академия», 2008. с. 352-364

References

1. Arutyunyan T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskoy podgotovki i patrioticheskogo vospitaniya obuchayushchihsya v processe dopolnitel'nyh zanyatij edinoborstvami v obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah / T.G. Arutyunyan, M.D. Kudryavcev, K.S. Lavrichenko, A.A. Kolodochkin // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 2. S. 35-37.
2. Borokhin M. I. Method of using the motor means of the indigenous peoples of Yakutia in the physical education of students: method. rekom / M. I. Borokhin. Yakutsk: Yakut State University, 2010. p. 49-51.
3. Kudrin E. P. Research of the mas-wrestler simulator "lower thrust" / E. P. Kudrin, I. A. Cherkashin // Mater. sb. Vsros. nauch.-prakt. konf. Yakutsk, NEFU named after M. K. Ammosov. Kirov, 2014. p. 730-736.
4. Kudrin E. P. The use of the simulator "lower thrust" in the technical and tactical training of mas-wrestlers / E. P. Kudrin, I. A. Cherkashin // Physical culture: education, education, training. 2014. No. 6. p. 19-20.
5. Tashiyan A.A., Aldoshin A.V., Lapshin I.E., Binaliev A.T., Methods of physical training of students of educational institutions of the mia of russia using automated control systemthe use of integrated. 2021. № 3.
6. Kholodov Zh. K. Theory and methodology of physical education and sports: textbook. manual for students. higher. studies. institutions / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. 6th ed., ster. M.: Publishing Center "Academy", 2008. p. 352-364

УДК 796.015.62

ОБЪЕМ БЕГОВОЙ РАБОТЫ, ВЫПОЛНЯЕМОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ ЗА МАТЧ

С. В. Лашкевич¹, Е. П. Врублевский², И. И. Трофимович³

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Беларусь, 246003, Гомель, ул. Советская, 102

¹E-mail: Lashkevichsergey@mail.ru

² E-mail: vru-evg@yandex.ru

³ E-mail: Itrafim@mail.ru

Приведен километраж, пробегаемый квалифицированными игроками в соревновательной деятельности, которые играют в первой лиге Беларуси. Средний километраж за игровое время составляет от 7 до 10 километров. Необходимо обратить внимание на то, что игроки одного амплуа могут пробегать разный километраж. В основном это связано с моделью игры и действиями, которые игроки выполняют при атаке и обороне.

Ключевые слова: футбол, расстояние, скорость, объем, игроки, спринт.

THE AMOUNT OF RUNNING WORK PERFORMED BY QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS PER MATCH

S. V. Lashkevich¹, E. P. Vrublevskiy², I. I. Trofimovich³

Francisk Skorina Gomel State University
102, Sovetskaya Str., Gomel, 246003, Belarus

¹E-mail: Lashkevichsergey@mail.ru

² E-mail: vru-evg@yandex.ru

³ E-mail: Itrafim@mail.ru

This paper shows the mileage run by qualified players in competitive activities who play in the First League of Belarus. The average mileage during the game time is from 7 to 10 kilometers. It is necessary to pay attention to the fact that players of the same role can run different kilometers. This is mainly due to the game model and the actions that players perform when attacking and defending.

Keywords: football, distance, speed, volume, players, sprint.

Введение. На сегодняшний день футбол является одним из самых популярных видов спорта. К нему приковано внимание миллионов людей. Футбол стал более скоростным и силовым, игроки стали пробегать большее расстояние. Игрокам необходимо обладать высоким уровнем работоспособности и при этом нужно сохранять максимальную скорость на протяжении всего игрового времени. Во многих единоборствах игроку следует проявить свои силовые и скоростно-силовые качества [1, 2, 3].

Соревновательное время в матче составляет 90 минут. Принято выделять две фазы: *активная* – это передвижения с мячом и без него (бег, ходьба, трюсы, ведение и т. д.) и *пассивная* – это все остановки игры (ввод мяча, оказание медицинской помощи и т. д.). В топ-лигах мира километраж за игру выше в среднем от 7-8 до 12-14 км в зависимости от амплуа [1, 4, 5]. Физическая подготовленность команды – один из залогов победы. Игроки, которые могут большее время находиться в соревновательной деятельности без снижения интенсивности способны на большую реализацию в игровых ситуациях [1, 2, 6].

Скорость сложно поддается тренировкам и необходимо уделять много времени для развития данного качества. Так, например, игрокам можно улучшить результат за счет техники бега и рационального отталкивания стопой. Однако если это уже сделано, можно прибегнуть к развитию силовых возможностей, что поможет в более мощном отталкивании и увеличении длины бегового шага [3, 5, 7, 8]. При этом эффективность управления в процессе спортивной тренировки во многом зависит от объективности и точности информации о спортсмене, которой располагает тренер [4, 9, 10, 11, 12].

Методы и организация исследования. В исследовании было задействовано 20 человек в возрасте от 18 до 34 лет (7 защитников, 8 полузащитников и 5 нападающих). Исследования проходило с 14 января по 15 мая 2021г. Все игроки, которые были включены в основной состав, подключались к системе Polar, которая включала в себя пульсометр Polar h-10 и GPS-трекер. Было проанализировано 12 игр, но анализировались данные только тех футболистов, которые провели на поле всё игровое время. Игроки, которые выходили на замену и футболисты, которые покидали поле до окончания матча, были исключены из анализа.

Основное содержание работы. Определив километраж, пробегаемый игроками в соревновательной деятельности (табл. 1) было выявлено, что футболисты разных линий (обороны, центральной, атаки) пробегают в среднем от 7 до 10 км и даже среди игроков одного амплуа данное расстояние может варьироваться. Так, например, крайние защитники в среднем пробегают около 10 км, а центральные защитники в свою очередь около 7 км, так же средняя скорость у данных игроков выше на 2 км/ч.

В таблице-1 видно, что игроки, которые располагаются в центральной линии за игру пробегают $10,24 \pm 1,7$ км. При этом их средний пульс составляет $170 \pm 3,4$ уд/мин. Игроки атаки за 90 минут преодолевают расстояние в $9,4 \pm 0,8$ км. Следует отметить, что игроки данного амплуа имеют наивысший показатель в скоростных ускорениях $33,6 \pm 1,3$ км. Защитники пробегают $8,7 \pm 1,1$, а средняя ЧСС у них составляет $159 \pm 5,6$ [3].

Таблица 1

Беговая работа, выполняемая футболистами различных линий

Амплуа	Пробежали всего, км	Средний пульс, уд/мин	Максимальный пульс, уд/мин	Максимальная скорость, км/ч	Средняя ско- рость, км/ч
Защитники	8,7 $\pm 1,1$	159 $\pm 5,6$	189 $\pm 6,6$	31,07 $\pm 2,4$	5,32 $\pm 0,6$
Полузащитники	10,24 $\pm 1,7$	170 $\pm 3,4$	191 $\pm 3,9$	31,45 $\pm 2,9$	7,1 $\pm 0,3$
Нападающие	9,4 $\pm 0,8$	163 $\pm 6,3$	194,5 $\pm 0,7$	33,65 $\pm 1,3$	4,95 $\pm 0,7$

Игроки за время матча часто выполняют короткие ускорения для входа в свободную зону или для освобождения от игроков соперников. Футболисты в основном выполняют передачи низом, однако нередко пользуются длинными верховыми передачами, что позволяет доставлять мяч в свободные зоны. При позиционной атаке, когда крайние защитники переключаются вперед и создают численное преимущество у игроков центральной линии, основной задачей является передать мяч от защитников к нападающим и вывести их на ударную позицию. Они делают короткие рывки для выхода на оперативный простор и «открываются» для приема мяча от защитников [4].

Из полученных данных (табл. 2) становится понятно, что даже игроки одной линии могут пробегать различное расстояние. Так, например, центральный защитник в среднем за матч пробегает $7,2 \pm 0,9$ км, а крайние защитники, за тоже игровое время преодолевают $9,9 \pm 1,4$ км. Игроки центральной линии имеют схожий километраж. Так, оборонительные полузащитники за матч пробегают $10,6,3 \pm 1,7$ км, а атакующие полузащитники $10,1 \pm 1,3$ км. Такая же ситуация и у линии атаки – их расстояние не очень различается, например, центральный нападающий за игровое время пробегает $8,6 \pm 0,7$ км, а оттянутый нападающий $9 \pm 1,0$ км.

Футболисты, которые располагаются в центральной зоне за весь матч пробегают наибольшее расстояние (более 10 км). На полузащитников возлагается основная нагрузка в игре, им приходится пробегать большее расстояние из-за их роли в команде, т.к. они связывают линии атаки и защиты. Когда команда владеет мячом, полузащитники способствуют продвижению мяча вперёд, «открываясь» и подстраиваясь под защитников, а так же доставляя мяч нападающим. Так же данные игроки выполняют «черновую» работу подстраховывая защитников и т. д.

Полузащитники часто передвигаются трусцой, тогда как защитникам достаточно и шага, если их команда владеет мячом. То же самое относится и к нападающим, когда мячом владеет противник. Полузащитники находятся всегда в движении, а защитник, которого поставили в полузащиту, пробегает примерно столько же, сколько и полузащитник. Существуют и различия между игроками одной линии в разных командах [5].

Таблица 2

Беговая работа, выполняемая футболистами различных линий

Амплуа	Шаг, км	Трусца, км	Бег, км	Спринт, км	Всего, км
Центральный защитник	3,8 ±1,2	2,7 ±0,9	1,1 ±0,1	0,6 ±0,2	7,2 ±0,9
Крайний защитник	3,0 ±1,1	4,0 ±1,7	1,7 ±0,7	1,2 ±0,1	9,9 ±1,4
Оборонительные полузащитники	2,4 ±0,8	4,6 ±2,4	2,6 ±0,4	1,0 ±0,4	10,6 ±1,7
Атакующие полузащитники	2,2 ±0,8	4,8 ±2,3	2,1 ±0,9	1,0 ±0,4	10,1 ±1,3
Оттянутый нападающий	2,2 ±0,6	4,0 ±2,2	1,6 ±0,4	1,2 ±0,3	9,0 ±1,0
Центральный нападающий	3,4 ±1,5	2,1 ±1,1	1,9 ±0,4	1,2 ±0,5	8,6 ±0,7

Заключение. Из полученных данных становится понятно, что даже игроки одной линии могут пробегать различное расстояние. Так, например, центральный защитник в среднем за матч пробегает $7,2 \pm 0,9$ км, а крайние защитники, за тоже игровое время, преодолевают уже $9,9 \pm 1,4$ км. Несколько иная картина у игроков центральной линии. Так, оборонительные полузащитники за матч пробегают $10,6,3 \pm 1,7$ км, а атакующие полузащитники чуть меньше – $10,1 \pm 1,3$ км. Схожая ситуация и у линии атаки – их расстояние не очень различается, центральный нападающий за игровое время пробегает $8,6 \pm 0,7$ км, а оттянутый нападающий $9 \pm 1,0$ км.

Библиографические ссылки

1. Губа В. П., Лексаков В. Н. Теория и методика футбола: учебник. М.: Физическая культура, 2013. 576 с.
2. Лашкевич С. В., Вырский М. М., Врублевский Е. П., Митусова Е. Д. Контроль за восстановлением работоспособности футболистов в процессе тренировочных занятий. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 6. С. 17-19.
3. Губа В. П., Шамардин А. А. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография. М.: Советский спорт, 2015. 284 с.
4. Костюкевич В. М., Врублевский Е. П. Модели тактики игры в футбол: монография. М.: Спорт, 2020. 168 с.
5. Губа В. П., Скрипко А. И., Стула А. Л. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. М.: Спорт, 2016. 167 с.

6. Лашкевич С. В., Врублевский, Е. П., Читайкина Н. Б., Митусова Е. Д. Критерии соревновательной деятельности футболистов. Теория и практика физической культуры. 2021. № 5 (993). С. 88-90.
7. Анпилогов И. Е., Врублевский Е. П., Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия. Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 72.
8. Врублевский Е. П. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Теория и практика физической культуры. 2005. № 7. С. 60.
9. Врублевский Е. П., Козьмин Р. К. В помощь тренеру. Легкая атлетика. 1983. № 12. С. 13.
10. Яковлев А. Н., Врублевский, Е. П., Стадник В. И., Кравченко А. А., Яковлева М. А., Глушенко Н. А. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы. Теория и практика физической культуры. 2020. № 1 (979). С. 98-100.
11. Vrublevskiy E. P., Khorshid A .Kh., Albarkaii D. A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. Theory and Practice of Physical Culture. 2019. №4. P. 3-5.
12. Vrublevskiy E. P., Sevdalev S. V., Lashkevich S. V., Gerkusov A. S. Modelling of the competitive activities of qualified female shortdistance runners, taking into account their individual characteristics. Physical education of student, 2019. No. 6. pp. 269-275.

References

1. Guba V. P., Leksakov V. N. Teoriya i metodika futbola: uchebnik. M.: Fizicheskaja kul'tura, 2013. 576 s.
2. Lashkevich S. V., Vyrs'kij M. M., Vrublevskij E. P., Mitusova E. D. Kontrol' za vosstanovleniem rabotosposobnosti futbolistov v processe trenirovochnyh zanjatij. Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 6. S. 17-19.
3. Guba V. P., Shamardin A. A. Kompleksnyj kontrol' integral'noj funkcional'noj podgotovlennosti futbolistov: monografija. M.: Sovetskij sport, 2015. 284 s.
4. Kostjuevich V. M., Vrublevskij E. P. Modeli taktiki igry v futbol: monografija. M.: Sport, 2020. 168 s.
5. Guba V. P., Skripko A. I., Stula A. L. Testirovanie i kontrol' podgotovlennosti futbolistov. M.:Sport, 2016. 167 s.
6. Lashkevich S. V., Vrublevskiy, Ye. P., Chitaykina N. B., Mitusova Ye. D. Kriterii sorevnovatel'noy deyatel'nosti futbolistov. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2021. № 5 (993). S. 88-90.
7. Anpilogov I. Ye., Vrublevskiy Ye. P., Metodika spetsial'noy skorostno-silovoy podgotovki yunoshey-sprinterov na osnove primeneniya sredstv lokal'no-izbiratel'nogo vozdeystviya. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2011. № 4. S. 72.
8. Vrublevskiy Ye. P. Osobennosti podgotovki sportsmenok v skorostno-silovykh vidakh legkoy atletiki. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2005. № 7. S. 60.
9. Vrublevskiy Ye. P., Koz'min R. K. V pomoshch' treneru. Legkaya atletika. 1983. № 12. S. 13.
10. Yakovlev A. N., Vrublevskiy, Ye. P., Stadnik V. I., Kravchenin A. A., Yakovleva M. A., Glushenko N. A. Vospriyatiye budushchego v protsesse zanyatiy fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nost'yu: problemy i perspektivy. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2020. № 1 (979). S. 98-100.
11. Vrublevskiy E. P., Khorshid A .Kh., Albarkaii D. A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. Theory and Practice of Physical Culture. 2019. №4. P. 3-5.
12. Vrublevskiy E. P., Sevdalev S. V., Lashkevich S. V., Gerkusov A. S. Modelling of the competitive activities of qualified female shortdistance runners, taking into account their individual characteristics. Physical education of student, 2019. No. 6. pp. 269-275.

УДК 796.8

ЕДИНОБОРСТВА. СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ВИДАМИ

Е. И. Малыгин, Д. Э. Зиненко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: Redko.93@mail.ru

Рассмотрены виды единоборств, в которых рассказывается о основных техниках ведения боя (борьбы). Чем лучше технически подготовлен боец, тем больше шансов добиться успехов в спорте.

Ключевые слова: бой, дисциплина, физика, техника, захват, правила.

MARTIAL ARTS. SIMILARITIES AND DIFFERENCES BETWEEN SPECIES

Ye. I. Malygin, D. E. Zinenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: Redko.93@mail.ru

The types of martial arts, which tell about the basic techniques of combat (wrestling), are considered. The better technically trained a fighter is, the more likely he is to succeed in the sport.

Keywords: combat, discipline, physics, technique, capture, rules.

Сейчас мир спорта пестрит своим многообразием. Он включает в себя различные сферы, которые направлены на то, чтобы поддержать здоровье человека, помочь приобрести хорошую форму, развить различные показатели.

Единоборство – это вид занятий, которые направлены на то, чтобы человек освоил основные элементы борьбы. Многие мужчины записываются в данные секции, чтобы научиться вести ближний бой. Вполне приемлемая нагрузка привлекает и девушек, хотя для них есть более женственные виды тренировок.

Польза спортивных единоборств заключается в следующем:

- развивают ловкость;
- улучшают здоровье;
- поддерживают тонус и физическую подготовку человека;
- придают силу;
- развивают мышцы.

Преимущество этого вида спорта в том, что он подходит для людей абсолютно любого возраста и физической подготовки.

По специфике и способам обучения спортсменов можно выделить следующие виды:

1. Боевые единоборства. Обучают человека справляться со смертельно опасной ситуацией и даже в случае летального исхода успевать наносить максимальные повреждения врагу. При обучении боевым единоборствам программа занятий выстраивается таким образом, чтобы человек смог противостоять нескольким противникам голыми руками либо с использованием подручных средств.

2. Спортивные единоборства. Отличаются тем, что здесь основная цель боя – доказать своё превосходство. При этом в поединке участвуют только 2 человека, которые должны

следить за своими движениями, чтобы не покалечить противника, а заставить его сдаться. В данном единоборстве существуют свои правила, чтобы избежать травм. Все участники обязательно надевают защитные приспособления.

3. Смешанные единоборства. Представляют собой противостояние людей, которые занимаются различными видами этого спорта. Здесь встречаются разные боевые школы, а сам бой может проходить как на полу, так и в стойке.

4. Восточные единоборства. Одни из самых древних техник ведения боев, которые включают традиции и философию древнего Востока. Причем важно отметить, что восточные единоборства считаются наименее опасными и травмирующими.

Это были виды единоборств, различающихся между собой способами подготовки спортсменов.

Греко-римская борьба зародилась в Европе и быстро обрела популярность во всем мире. Суть борьбы – вывести своего соперника из равновесия, чтобы он упал на пол, а затем зафиксировать его лопатками на твердой поверхности. Здесь запрещены многие приемы: подсежки, подножки, захваты, удары. Соперники могут только обхватывать друг друга руками и дальше всем телом стараются одолеть своего «врага». Главная особенность – бой может продолжаться в любой позиции: лежа, на коленях и так далее.

Бокс – это спорт, суть которого заключается нанесение ударов в специальных защитных перчатках. Весь поединок контролируется рефери, который должен следить за «чистотой» боя, разводить сцепившихся бойцов и вести счет нокаута. Продолжительность боя – от 3 до 12 раундов. Поражение происходит тогда, когда боец падает на землю и не может встать в течение 10 секунд. Помимо этого, если оба боксера продержали все раунды, тогда победу должны определить судьи. Они будут оценивать количество удачных ударов, падений и многое другое. В этом случае тот, кто наберет наибольшее количество очков, победит. Бокс допускает борьбу только руками, здесь не задействуются ноги, локти, тело и голова.

Каратэ – это восточный вид единоборства, который пришел к нам из таинственной Японии. Главное, чему обучают каратистов, – удерживать равновесие в условиях неблагоприятных факторов, ведь в противном случае будет поражение. Здесь запрещены захваты и перекачты, соперники наносят удары ногами и руками.

Кикбоксинг – это направление зародилось совсем недавно в США, однако уже обрело популярность. Является результатом смешивания традиционного бокса и восточных единоборств (каратэ и тхэквондо). Спортсмены могут использовать руки и ноги, нанося ими быстрые сильные удары. Кикбоксеры прорабатывают абсолютно все зоны своего тела, они должны развить не только силы, но и скорость.

Вольная борьба. Главное отличие – это допустимость использования подсежек и захватов, что является табу в греко-римской борьбе. Здесь главное, чтобы один боец уложил второго на лопатки и удерживал его в таком положении некоторое время.

Сумо. Еще один вид японской борьбы. Место проведения – специальное кольцо, за которое бойцы не должны ни в коем случае выходить, иначе им будет засчитано поражение.

Айкидо. Предполагается специфичная тактика ведения боя, которая носит исключительно оборонительный характер. Боец несколько не должен проявлять инициативу в бое, он должен использовать агрессию соперника против него самого же. Таким образом, здесь обучают тому, как нужно уклоняться и уходить от ударов.

Самбо. Зародилось оно еще в СССР, когда в стране было запрещено дзюдо или другой вид борьбы с Востока. Тогда молодые спортсмены пошли на хитрость и создали новое направление, которое полностью расшифровывалось как «Самооборона без оружия». Само направление имеет 2 разновидности: боевое и спортивное единоборство. В первом случае бойцы могут применять удушающие и боевые приемы с элементами броска. Во втором – допускаются удары ногами и руками. Этот вид весьма похож на кикбоксинг.

Армейский рукопашный бой. Само словосочетание «рукопашный бой» говорит, что в таком поединке не используется оружие, используются только собственные силы.

Тхэквондо. Зародилось тхэквондо в Корее, а его возраст составляет порядка 2 000 лет. Однако только в конце 20 века оно было официально признано мировым видом спорта. В ос-

новном бойцы задействуют ноги, однако руки здесь также разрешены. Движения быстрые и четкие, при этом нужно следить, чтобы удар оказался сильным и вырубил соперника.

Ушу-саньда. Ушу имеет множество подвидов, которые будут отличаться от степени расхода энергии. Есть мягкий стиль ведения боя, где нужно воздействовать на чувствительные точки соперника. Боец обучается эластичности и ловкости. Более жесткий вариант ушу включает в себя конкретные удары, как в боке. Можно заметить подражание птицам, зверям и насекомым.

Сходства и различия видов единоборств

Сходства и различия	
Греко-римская борьба (Нельзя использовать захваты ниже пояса; Для победы нужно набрать 8 очков)	Вольная борьба (Разрешен захват ниже пояса – ноги, подсечки, подножки; Для победы нужно набрать 10 очков;
Бокс (Форма одежды – шорты)	Кикбоксинг (Форма одежды – трико, шорты; Можно бить ногами, коленом; Элементы ударов используются из восточных единоборств)
Каратэ (7 поясов разного цвета; Наносят удары ногами и руками; Своя философия боя и жизни)	Тхэквондо (5 поясов разного цвета; Часто наносят удары ногами – руками редко; Нет бросков)
Сумо (В приоритете борцы-тяжеловесы; Цель: вытолкнуть за круг ковра; Форма одежды – появка на поясе; Особая прическа; Бросок на лопатки)	Айкидо (Форма одежды – кимоно, юбка; Система рычагов, болевых; Используют силу противника против него самого)
Ушу-саньда (Разрешены удары в голову, корпус, ноги) Максимально приближен с армейским рукопашным боем.	Армейский рукопашный бой (Разрешены удары головой, локтями, коленями)
Самбо (Придумали в СССР; Много элементов с восточных единоборств; Форма одежды – шорты, самбовка, борцовки; Разрешены разные броски с разными захватами; Болевые на ноги; Система оценки – баллы)	Дзюдо (Форма одежды – кимоно; Нельзя использовать броски: с колен, с захватом ноги, ножницы; Душить нельзя, болевые на ноги; Система оценок: ЮКО, Вазари, Япон – чистая победа; Наказание – Шидо)

Все виды единоборств уникальны по-своему. Создавались в разное время, эпохе, стране. Много схожих элементов ударной техники, борцовской техники. У каждого единоборства своя философия и все они практикуют одно – хороший бой, который не состоялся.

Библиографические ссылки

1. Гутин М. Восточные единоборства / М. Гутин. М.: АСТ, Астрель, 2018. 160 с.
2. Шарипов А.Ф., Малков О.Б. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: Монография. М.: ФиС, 2007. 220 с.
3. Якушев П.В. Теория спорта. Курс лекций /В. П. Якушев. Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2005. 129 с.

References

1. Gutin, M. Eastern martial arts / M. Gutin. M.: AST, Astrel, 2018. 160 P.
2. Sharipov A. F., Malkov O. B. Tactical and technical characteristics of a duel in combat sports: Monograph. M.: FiS, 2007. 220 P.
3. Yakushev P. V. Theory of sports .Course of lectures /V. P. Yakushev. – Vitebsk: Publishing house of the Higher Educational Institution "VSU named after P. M. Masherov", 2005. 129 P.

© Малыгин Е. И., Зиненко Д. Э., 2021

УДК 796.323.2

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Т. А. Мартиросова, В. А. Ищенко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

Данная статья посвящена такому виду спорта, как туризм. Приведена краткая характеристика основных видов спортивного туризма и его развитие в Российской Федерации. Рассмотренная тема является актуальной, так как спортивный туризм – это не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм.

Ключевые слова: спортивный туризм, спорт, туризм, Россия, природа, духовность, пешеходный туризм, лыжный туризм, горный туризм, спелеотуризм, водный туризм.

SPORTS TOURISM

T. A. Martirosova, V. A. Ishchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

This article is devoted to such a sport as tourism. A brief description of the main types of sports tourism and its development in the Russian Federation is given. The considered topic is relevant, since sports tourism is not only a national sport, it is a social movement that unites sports, spirituality, and patriotism.

Keywords: sports tourism, sports, tourism, Russia, nature, spirituality, hiking, skiing, mountain tourism, speleotourism, water tourism.

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и т. п.), и на дистанциях, расположенных в природной среде и на искусственном рельефе [1].

Спортивный туризм в России – национальный вид спорта, которым в настоящее время занимается более трех миллионов человек. Благодаря тому, что тренировочный процесс и соревнования проходят в природной среде, занятия спортивным туризмом требуют минимальных затрат, поскольку нет необходимости в дорогостоящих стадионах и специальных спортивных залах.

Спортивный туризм делится на различные группы.

Пешеходный туризм – передвижение на маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности – в районах со сложным рельефом и климатическими условиями.

Пешеходный туризм – наиболее массовый вид туризма. Его привлекательность и главная отличительная особенность в том, что он доступен и полезен практически любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, предоставляет большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия. Для пешего туризма характерны простота подготовки и проведения походов, относительная легкость организации полноценного отдыха на биваке. По сложности пешие походы могут быть самыми разнообразными – от экскурсий и походов выходного дня до сложных, подразделяющихся на категории.

Маршруты не категоризированных походов обычно выбирают так, чтобы на пути следования по возможности не было естественных препятствий, прохождение которых требует особой подготовки и владения специальными техническими приемами и снаряжением. Основными естественными препятствиями и трудностями, осложняющими прохождение маршрута, в пешеходном туризме являются водные преграды (равнинные и горные реки, болота), лесные завалы, буреломы, плотные заросли, глубокие овраги, крутые травянистые склоны, камнепады, осыпи, скалы, продолжит, дожди, участки пустынь с сыпучим песком в жару (характерно в апреле – сентябре). Если такие препятствия на маршруте есть, то от участников похода требуется (для обеспечения собственной безопасности) знание простейших способов их преодоления (например, переход реки вброд или по наведенной переправе, подъем по осыпи, расчистка завалов, разбивка бивака с надежным укрытием от дождя и мошкары) и умение применить свои знания в конкретных условиях (если по каким-то причинам препятствие нельзя обойти). Дальнейшее усложнение маршрута с преобладанием на нем какого-либо вида препятствий или способа передвижения (помимо пешеходного) превращает комбинированный поход в специализированный, относящийся, например, к горному или водному туризму.

Лыжный туризм – передвижение на маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности – в условиях суровых климатических зон и в горной местности. Обычно, сезон проведения лыжных походов начинается ноябрьскими праздниками и продолжается вплоть до мая. Не категоризированные походы и походы первой категории сложности доступны для всех желающих, кто хочет попробовать свои силы в новом для себя увлечении. Походы пятой и шестой категорий сложности являются спортом высших достижений. Походы второй, третьей, четвертой категорий представляют собой как бы ступени на пути к вершинам туристского мастерства как для руководителей, так и для участников. Ежегодно по всем видам туризма проводятся всероссийские чемпионаты.

Горный туризм – пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов. Горный туризм, это свобода души, красота природы, возможность забыть каждодневные городские проблемы и надоедливый быт. Вот только представьте: вы находитесь на высоте кого-нибудь перевала, видите и ощущаете, что выше вас на сотни километров никого нет, и только вы как наблюдаете всю эту красоту. Да, романтики в горном туризме много и каждый находит свои положительные стороны. В горах человек обретает свою сущность, здесь он как нигде живой, в единении с природой он может быть первый раз не приносит ей вреда, а наоборот является её дополнением как самое разумное существо на планете. Характер каждого здесь на лицо и его не скроешь. В горах не обманешь, а главное не обманешь себя. Но горный туризм – это не только красота, это еще и очень тяжелый труд. Непогода в горах, обычное явление. Порывистый сильный ветер, снегопад, перепады температур от +20 до -20 встречаются очень часто. Здесь целый набор препятствий и экстремальных ситуаций. С каждой категорией сложности риск возрастает, но возрастает и тяга к горам.

Водный туризм – сплав по рекам – занятие, известное человеку с незапамятных времен. С ходом развития цивилизации по рекам сплавляли лес рафтеры, на различных плавательных средствах переправлялись по горным водам золотоискатели и геологи.

Водный туризм – это водные походы по водоемам (рекам, озерам, водохранилищам и т. п.) на туристских судах. Основные виды водного туризма – это рафтинг, каякинг, сплавы на различных водных судах – плотах, катамаранах, байдарках, каноэ. В общем, водный туризм – это путешествия по водным просторам на том, что способно плыть и вести туриста. Самым популярным в России плавательным средством для водного туризма остается байдарка. За байдаркой следующим популярным видом судов для водного туризма является катамаран. В катамаране главная особенность конструкции – два баллона и рама, соединяющая их. Одним из лучших индивидуальных средств для передвижения на воде является каяк. Каяк хорошо подойдет для тренировок, соревнований, походов любой категории сложности. Более солидные модели судов для водного туризма – рафты, или большие надувные лодки с продырявленным днищем для слива воды [2].

Спелеотуризм – путешествия по подземным полостям (пещерам, системам пещер, в том числе частично затопленным водой). Основной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах. По степени сложности и направленности спелеотуризм делится на экскурсионно-познавательный, спортивный, научно-исследовательский. Самыми несложными и безопасными являются посещения специально обустроенных для экскурсионного показа пещер, которые проводятся для всех желающих, без какой-либо подготовки, квалифицированными экскурсоводами. Спортсмены-спелеологи предпочитают в основном необорудованные, но в той или иной мере изученные пещеры. Такие пещеры относительно безопасны, их посещают в основном группы хорошо физически подготовленных людей под руководством профессиональных инструкторов. По-настоящему экстремальным спелеотуризмом является поиск и исследования новых пещер и пещерных комплексов. Он требует специального оборудования, подготовки и особых навыков. Как правило, такие путешествия проводятся профессиональными спелеологами с научно-исследовательскими целями.

Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, которые объединяют более 70 коллективных членов, субъектов Российской Федерации. Впервые спортивный туризм был введен в Единую спортивную классификацию в 1949 году [3]. Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях, как правило, не требует значительных финансовых затрат, в то же время позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях. Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, разумеется, несет в себе определенные риски, и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей физической, технической и психологической подготовки.

Правила туризма и традиции проверены Жизнью. Принципиально коллективный вид деятельности, соответствующий российским традициям коллективизма, взаимовыручки, взаимопомощи. Спортивный туризм – не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм, лозунгом которого является «Духовность-Спорт-Природа».

Библиографические ссылки

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. М–СПб.: «Издательский Дом ГЕРДА», НП «Издательство «Невский Фонд», 2014. 544 с.
2. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов. М., 2001. 154 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

References

1. Birzhakov M.B. Vvedenie v turizm. M–SPb.: «Izdatel'skijj Dom GERDA», NP «Izdatel'stvo «Nevskijj Fond», 2014. 544 s.
2. Varlamov V.G. Fizicheskaja podgotovka turistov. M., 2001. 154 s.
3. Matveev L.P. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija. M.: Fizkul'tura i sport, 1991. 543 s.

© Мартиросова Т. А., Ищенко В. А., 2021

УДК 796.323.2

НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ: ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ

М. Е. Масальская

Научный руководитель – Н. И. Сидорова

Преподаватель кафедры физической культуры и валеологии – О. О. Сидорова

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: masalskaya-mariya@mail.ru E-mail: sidorova60476@mail.ru

Хоккей является опасным видом спорта, иногда безжалостным, а также весьма сложным. Такого рода вид спорта может быть только для мужчин. Но это совсем не так. В настоящее время, постепенно становится распространенным женский хоккей. Даже хрупкие женщины могут заниматься подобным видом спорта. В статье рассматривается женский хоккей, его формирование в России, отличие от мужского, перспективы и будущее женского хоккея.

Ключевые слова: хоккей, вид спорта, женщины, перспективы, развитие.

NEW DIRECTION IN SPORTS: WOMEN'S ICE HOCKEY

M. E. Masalskaya

Scientific supervisor – N. I. Sidorova

Teacher of the Department of Physical Culture and Valeology – O. O. Sidorova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: masalskaya-mariya@mail.ru

E-mail: sidorova60476@mail.ru

Hockey is a dangerous sport, sometimes ruthless, and also very difficult. This kind of sport can only be for men. But this is not the case at all. Currently, women's hockey is gradually becoming common. Even frail women can engage in this kind of sport. The article discusses women's hockey, its formation in Russia, its difference from men's hockey, the prospects and future of women's hockey.

Keywords: hockey, sport, women, prospects, development.

Перспектива женского хоккея набирает обороты как в России, так и в других государствах. Ранее женский хоккей был лидером только в Соединенных Штатах Америки и в Канаде. В настоящее время он достаточно известен также и в европейских странах. Уже после принятия в Российской Федерации положения в области перспективного развития хоккея среди женщин, складываются команды. Данный вид спорта находится на контроле в Министерстве спорта.

Хоккей для женщин менее травматичен, по сравнению с мужским. В нем меньше столкновений, так как женская игра имеет мягкий характер, а также запрещено использовать силовые приемы. Стоит отметить, что в женском хоккее отсутствуют точные возрастные огра-

ничения: на льду разрешено играть даже если девушке уже за сорок. Не запрещается даже уйти в декретный отпуск, и уже после вернуться в спорт.

Девушки освоили хоккей еще во конце 19 века. Было сделано фото, на которой женщины играют в хоккей. История первой игры по хоккею с шайбой на льду из числа женских команд проходили в 1890-х годах в Канаде. Вплоть до 1940-х годов женский хоккей формировался достаточно стремительно, матчи проводились практически по всей местности Канады и США. Немаловажную значимость в этом сыграли институты, при которых формировались команды. Однако период роста прекратила война, а уже после нее хоккей на льду стал только мужским видом спорта. Только лишь в 60-е годы снова возникли женские команды.

В 1994 г. Федерация хоккея Российской Федерации по инициативе Олимпийского комитета государства создала женскую команду по хоккею с шайбой. В основную сборную Российской Федерации вступили, в основном, те женщины, которые прежде занимались хоккеем с мячом в столичной команде «Серп и Молот». Первая игра нашей команды состоялась в октябре 1994 года, когда в Москве миновали соревнования с участием 3-х сборных: Российской Федерации, Швейцарии, а также Финляндии. Победили соревнования финские хоккеистки, а россиянки заняли второе место. Первый матч женская сборная Российской Федерации провела в Лужниках, а первым большим турниром стал чемпионат Европы в Дании в группе Б, что миновал в марте 1995 года. В данном турнире наши женщины одержали решительную победу.

Знаменательным событием для российских хоккеисток стал чемпионат мира в 2001 году. Благодаря уверенной игре сборной России в нападении и защите, команде удалось занять почетное третье место. Эта победа стала началом спортивного триумфа российского женского хоккея и сыграла важную роль в популяризации этого вида.

На сегодняшний день наша женская сборная входит в четверку мощнейших команд мира, отечественные женщины достигают положительных результатов на крупных международных соревнованиях, количество занимающихся женским хоккеем в Российской Федерации регулярно увеличивается, равно как и заинтересованность к данному виду спорта среди болельщиков. На лед в амуниции выходят экономисты, корреспонденты, и попросту мамы-болельщицы. Возраст не преграда. Но, как и везде, в хоккее есть некоторые противопоказания – медицинские. Это особенно относится ко многим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. При наличии заболеваний внутренних органов и систем перед началом занятий хоккеем необходимо проконсультироваться с врачом. Кроме этого, хоккей считается очень травмоопасным видом спорта, поэтому, чтобы снизить вероятность получения травмы, перед игрой необходимо размяться, а во время игры желательно использовать защитную экипировку [1].

Рассмотрим разницу между женским и мужским хоккеем.

Сегодня же женский хоккей официально входит в программу зимних олимпийских игр. Количество игроков в команде: у мужчин – 22, у женщин всего 17. Замена, как и у мужчин, как правило, каждые 40 секунд. Но бывает, что игроки гоняют на льду по несколько минут. Но главное отличие: силовая борьба под запретом. Это всегда удаление с поля. Может именно поэтому женская игра более комбинационная.

Обычный вес женской экипировки для хоккея имеет не меньше 10 килограммов, а вратарское экипирование более 16-ти.

Невзирая на это хоккейная форма «подгоняется» под женскую структуру туловища: имеются, однако не особенно распространены в практике даже нагрудники чашечками, а классическая мужская «ракушка» в женской форме для хоккея имеет тип плоской пластинки, вшитой в область паха. Неотъемлемое условие женской хоккейной обмундировки – присутствие косынки-банданы для волос, целиком закрывающей лицо, это гарантирует значительную защищенность хоккеисток, которые в том числе и в «мужском» виде спорта имеют необходимость в более мощной защите.

На льду хоккеисток практически не отличишь от хоккеистов. Выдают только косы. Волосы необходимо прибирать согласно регламенту.

Значимым, а также основным отличием женского хоккея от мужского считается официальный запрет на применение силовых приемов: контактной борьбы, игры «корпус в корпус», ударов локтями, подножек, задержек соперниц клюшкой и иных признаков силовой борьбы. За потасовки на льду спортсменки облагаются дисциплинарными (устранение с заменой) либо простыми штрафами (удалением с поля на конкретный отрезок времени в отсутствии замены). Так как силовые приемы запрещены, хоккеисткам требуется совершать больший акцент на технический и тактический профессионализм игры, применяя не мощь и скорость, а характерные для женского характера непредвиденность, а также хитрость.

В специальной литературе вопросы методики построения специальной физической подготовки в женском хоккее с шайбой освещены недостаточно. Нам представляется, что изучение построения подготовки хоккеистов-мужчин высокой квалификации и обобщение передового опыта с последующим научным обоснованием используемых средств и методов является важным этапом в создании системы подготовки спортсменок, играющих в хоккей с шайбой. В этой связи ведущая идея, методологический замысел, нашего исследования состояли в том, чтобы в качестве первого приближения к реализации принципа адекватности тренирующих воздействий специфике деятельности хоккеисток построить такую модель их технико-тактической подготовки, при которой структура, содержание и интенсивность этих воздействий были возможно больше приближены к структуре, содержанию и интенсивности игровой деятельности и в то же время создавали бы благоприятные педагогические и физиологические условия для интенсификации процесса роста игрового потенциала женщин-игроков в хоккее [2].

Для того, чтобы женский хоккей на льду двигался вперед, необходимо распространение и зрелищность. Темп, динамика и силовые приемы на льду делают игру зрелищностью. Хоккей на сегодняшний день – это игра с элементами шоу. Женский хоккей действительно вне конкуренции, однако не менее увлекательный. Молодежь проходит с неохотой в клубы, потому что женский хоккей на льду никак не популярен. Не в любом городе вообще имеются женские команды, а чтобы прийти и практиковаться с юношами на равных условиях, необходимо предварительно подготовиться к предстоящим шуткам и ухмылкам.

Чтобы выдвинуть хоккей на новый уровень необходим опыт, умение и игровая практика. Соревнования дают решительность, а также азарт в игре. Заинтересованность к игре порождает конкурентную борьбу, зарождаются фавориты, которые стремятся показать себя. В такого рода здоровой конкуренции и состязаниях среди команд происходит рост профессионализма, необходимый с целью того, чтобы пробить путь к успеху и предстоящим победам. Со временем складывается сборная, способная сражаться на уровне с североамериканскими командами.

В скором времени женский хоккей будет востребован и займет свою роль в сердцах болельщиков в Российской Федерации и по всему миру. Женский хоккей на льду – увлекательный вид спорта, играть в данную игру достойны не только лишь представители сильного пола, но и женщины. Министерство спорта России делает все без исключения, чтобы женский хоккей развивался. Мы вышли на один уровень с Европой, а также уже опережаем ее.

Если вспомнить историю его возникновения, то первые упоминания о хоккейных турнирах женских команд относятся к середине XIX века. Однако активное развитие женского хоккея выпало на середину прошлого столетия. Вопреки мнению скептиков, которые недооценивают зрелищность женского хоккея, самые смелые и отважные представительницы слабого пола на деле доказывают право на существование этого вида спорта и его признание на самом высоком уровне.

Женский хоккей в России возник не так давно, но женская группа демонстрирует высочайшие результаты. Ранее сборная России одолевала бронзовые медали, но это еще недостаточный уровень профессионализма.

В общем, женский хоккей – это вид спорта, который только лишь стал зарождаться.

Хоккей сгодится прочным девчонкам, которым поближе командный спорт, а также которые любят данную игру с раннего возраста.

Библиографические ссылки

1. Салахова А.Р. ХОККЕЙ: польза для здоровья и противопоказания. [Электронный ресурс] <https://multiurok.ru/blog/khokkiei-pol-za-dlia-zdorov-ia-i-protivopokazaniia.html> (дата обращения 04.05.2021)
2. Казаев С.Н., Митрофанов Б.С. Особенности тренировочного процесса в женском хоккее с шайбой // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4 [Электронный ресурс] URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13931> (дата обращения: 18.12.2019).

References

1. Salahova A.R. HOKKEJ: pol'za dlja zdorov'ja i protivopokazanija. [Jelektronnyj resurs] <https://multiurok.ru/blog/khokkiei-pol-za-dlia-zdorov-ia-i-protivopokazaniia.html> (data obrashhenija 04.05.2021)
2. Kazaev S.N., Mitrofanov B.S. Osobennosti trenirovochnogo processa v zhenskom hokkee s shajboj // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. 2015. № 5-4 [Jelektronnyj resurs] URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13931> (data obrashhenija: 18.12.2019).

© Масальская М. Е., Сидорова Н. И., Сидорова О. О., 2021

УДК 796.323.2

ПЕРСПЕКТИВЫ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ

М. Е. Масальская

Научный руководитель – Н. И. Сидорова

Преподаватель кафедры физической культуры и валеологии – О. О. Сидорова

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: masalskaya-mariya@mail.ru E-mail: sidorova60476@mail.ru

Хоккей является опасным видом спорта, иногда безжалостным, а также весьма сложным. Сразу можно понять, что такого рода вид спорта может быть только для мужчин. Однако это далеко не так. В настоящее время, постепенно становится распространенным также женский хоккей. Может показаться на первый взгляд очень странным, как эти хрупкие женщины могут заниматься подобным видом спорта. Однако могут. В данной статье рассматривается женский хоккей, его формирование в России, отличие от мужского, перспективы и будущее женского хоккея.

Ключевые слова: хоккей, вид спорта, женщины, перспективы, развитие.

PROSPECTS FOR WOMEN'S HOCKEY

M. E. Masalskaya

Scientific supervisor – N. I. Sidorova

Teacher of the Department of Physical Culture and Valeology – O. O. Sidorova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: masalskaya-mariya@mail.ru

E-mail: sidorova60476@mail.ru

Hockey is a dangerous sport, sometimes ruthless, and also very difficult. You can immediately understand that this kind of sport can only be for men. However, this is far from the case. Currently, women's hockey is also gradually becoming common. It may seem at first glance very strange how these fragile women can engage in such a sport. However, they can. This article discusses women's hockey, its formation in Russia, its difference from men's hockey, the prospects and future of women's hockey.

Keywords: hockey, sport, women, prospects, development.

Многообещающая перспектива хоккей среди представительниц слабого пола набирает сильные обороты как в России, так и в других государствах. Ранее женский хоккей был лидером только в Соединенных Штатах Америки и в Канаде. В настоящее время он достаточно известен также и в европейских странах. Уже после принятия в Российской Федерации положения в области перспективного развития хоккея среди женщин, образуются ранее неизвестные команды, таким образом у девочек появляется перспектива роста. Данный вид спорта находится на контроле в Министерстве спорта.

Данный вид спорта для женщин менее травматичен, по сравнению с мужским. В нем меньше столкновений, так как женская игра имеет мягкий характер, а также запрещено использовать силовые приемы. Продолжительная карьера – стоит отметить, что тут отсутствуют точные возрастные ограничения: на льду разрешено играть даже если девушке уже за сорок. Не запрещается даже уйти в декретный отпуск, и уже после вернуться в спорт.

Девушки постигли хоккей еще во конце 19 века. Приблизительно в 1890 г. Было сделано фото, на которой женщины играют в хоккей. История первой игры по хоккею с шайбой на льду из числа женских команд проходили в 1890-х годах в Канаде. Вплоть до 1940-х годов женский хоккей формировался достаточно стремительно, матчи проводились практически по всей местности Канады и США. Немаловажную значимость в этом сыграли институты, при которых формировались команды. Однако период роста прекратила война, а уже после нее хоккей на льду стал только мужским видом спорта. Только лишь в 60-е годы снова возникли женские команды.

В 1994 г. Федерация хоккея Российской Федерации по инициативе Олимпийского комитета государства создала женскую команду по хоккею с шайбой. В основную сборную Российской Федерации вступили, в основном, те женщины, которые прежде занимались хоккеем с мячом в столичной команде «Серп и Молот». Первая игра нашей команды состоялась в октябре 1994 года, когда в Москве миновали соревнования с участием 3-х сборных: Российской Федерации, Швейцарии, а также Финляндии. Победили соревнования финские хоккеистки, а россиянки заняли второе место. Первый матч женская сборная Российской Федерации провела в Лужниках, а первым большим турниром стал чемпионат Европы в Дании в группе Б, что миновал в марте 1995 года. В данном турнире наши женщины одержали решительную победу.

Знаменательным событием для российских хоккеисток стал чемпионат мира в 2001 году. Благодаря уверенной игре сборной России в нападении и защите, команде удалось занять почетное третье место. Эта победа стала началом спортивного триумфа российского женского хоккея и сыграла важную роль в популяризации этого вида.

На сегодняшний день наша женская сборная входит в четверку мощнейших команд мира, отечественные женщины достигают положительных результатов на крупных международных соревнованиях, количество занимающихся женским хоккеем в Российской Федерации регулярно увеличивается, равно как и заинтересованность к данному виду спорта среди болельщиков. На лед в амуниции выходят экономисты, корреспонденты, и попросту мамы-болельщицы. Возраст не преграда. Но, как и везде, в хоккее есть некоторые противопоказания – медицинские. Это особенно относится ко многим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. При наличии заболеваний внутренних органов и систем перед началом занятий хоккеем необходимо проконсультироваться с врачом. Кроме этого, хоккей считается очень травмоопасным видом спорта, поэтому, чтобы снизить вероятность получения травмы, перед игрой необходимо размяться, а во время игры желательно использовать защитную экипировку [1].

Рассмотрим разницу между женским и мужским хоккеем.

Число игроков в команде: у представителей сильного пола – 22, у девушек только 17. Замена, как и у мужчин каждые 40 секунд. Однако случается, что игроки гоняют на льду до нескольких минут. Однако основное отличие: силовая борьба под запретом. Данное нарушение – это всегда удаление с поля.

Обычный вес женской экипировки для хоккея имеет не меньше 10 килограммов, а вратарское экипирование более 16-ти.

Невзирая на это хоккейная форма «подгоняется» под женскую структуру туловища: имеются, однако не особенно распространены в практике даже нагрудники чашечками, а классическая мужская «ракушка» в женской форме для хоккея имеет тип плоской пластинки, вшитой в область паха. Неотъемлемое условие женской хоккейной обмундировки – присутствие косынки-банданы для волос, целиком закрывающей лицо, это гарантирует значитель-

ную защищенность хоккеисток, которые в том числе и в «мужском» виде спорта имеют необходимость в более мощной защите.

На льду хоккеисток практически не отличишь от хоккеистов. Выдают только косы. Волосы необходимо прибирать согласно регламенту.

Значимым, а также основным отличием женского хоккея от мужского считается официальный запрет на применение силовых приемов: контактной борьбы, игры «корпус в корпус», ударов локтями, подножек, задержек соперниц клюшкой и иных признаков силовой борьбы. За потасовки на льду спортсменки облагаются дисциплинарными (устранение с заменой) либо простыми штрафами (удалением с поля на конкретный отрезок времени в отсутствии замены). Так как силовые приемы запрещены, хоккеисткам требуется совершать больший акцент на технический и тактический профессионализм игры, применяя не мощь и скорость, а характерные для женского характера непредвиденность, а также хитрость.

В специальной литературе вопросы методики построения специальной физической подготовки в женском хоккее с шайбой освещены недостаточно. Нам представляется, что изучение построения подготовки хоккеистов-мужчин высокой квалификации и обобщение переводного опыта с последующим научным обоснованием используемых средств и методов является важным этапом в создании системы подготовки спортсменок, играющих в хоккей с шайбой. В этой связи ведущая идея, методологический замысел, нашего исследования состояли в том, чтобы в качестве первого приближения к реализации принципа адекватности тренирующих воздействий специфике деятельности хоккеисток построить такую модель их технико-тактической подготовки, при которой структура, содержание и интенсивность этих воздействий были возможно больше приближены к структуре, содержанию и интенсивности игровой деятельности и в то же время создавали бы благоприятные педагогические и физиологические условия для интенсификации процесса роста игрового потенциала женщин-игроков в хоккей [2].

Для того, чтобы женский хоккей на льду двигался вперед, необходимо распространение и зрелищность. Темп, динамика и силовые приемы на льду делают игру зрелищностью. Хоккей на сегодняшний день – это игра с элементами шоу. Женский хоккей действительно вне конкуренции, однако не менее увлекательный. Молодежь проходит с неохотой в клубы, потому что женский хоккей на льду никак не популярен. Не в любом городе вообще имеются женские команды, а чтобы прийти и практиковаться с юношами на равных условиях, необходимо предварительно подготовиться к предстоящим шуткам и ухмылкам.

Чтобы выдвинуть хоккей на новый уровень необходим опыт, умение и игровая практика. Соревнования дают решительность, а также азарт в игре. Заинтересованность к игре порождает конкурентную борьбу, зарождаются фавориты, которые стремятся показать себя. В такого рода здоровой конкуренции и состязаниях среди команд происходит рост профессионализма, необходимый с целью того, чтобы пробить путь к успеху и предстоящим победам. Со временем складывается сборная, способная сражаться на уровне с североамериканскими командами.

В скором времени женский хоккей будет востребован и займет свою роль в сердцах болельщиков в Российской Федерации и по всему миру. Женский хоккей на льду – увлекательный вид спорта, играть в данную игру достойны не только лишь представители сильного пола, но и женщины. Министерство спорта России делает все без исключения, чтобы женский хоккей развивался. Мы вышли на один уровень с Европой, а также уже опережаем ее.

Длительный период хоккей являлся только мужским видом спорта, однако в последние годы женский хоккей на льду с шайбой набирает всё больше поклонников.

Женский хоккей в России возник не так давно, но женская группа демонстрирует высочайшие результаты. Ранее сборная России одолевала бронзовые медали, но это еще недостаточный уровень профессионализма.

В общем, женский хоккей – это вид спорта, который только лишь стал зарождаться.

Хоккей сгодится прочным девчонкам, которым поближе командный спорт, а также которые любят данную игру с раннего возраста.

Библиографические ссылки

3. Салахова А.Р. ХОККЕЙ: польза для здоровья и противопоказания. [Электронный ресурс] <https://multiurok.ru/blog/khokkiei-pol-za-dlia-zdorov-ia-i-protivopokazaniia.html> (дата обращения 04.05.2021)
4. Казаев С.Н., Митрофанов Б.С. Особенности тренировочного процесса в женском хоккее с шайбой // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4 [Электронный ресурс] URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13931> (дата обращения: 18.12.2019).

References

1. Salahova A.R. HOKKEJ: pol'za dlja zdorov'ja i protivopokazanija. [Elektronnyj resurs] <https://multiurok.ru/blog/khokkiei-pol-za-dlia-zdorov-ia-i-protivopokazaniia.html> (data obrashhenija 04.05.2021)
2. Kazaev S.N., Mitrofanov B.S. Osobennosti trenirovochnogo processa v zhenskom hokkee s shajboj // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. 2015. № 5-4 [Elektronnyj resurs] URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13931> (data obrashhenija: 18.12.2019).

© Масальская М. Е., Сидорова Н. И., Сидорова О. О., 2021

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Т. Н. Поборончук, С. О. Бекишева

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: Svetka_pip19@mail.ru

В данной статье рассматривается роль спорта в жизни человека. Виды спортивных игр и единоборств. Проблемы спорта и перспективы развития.

Ключевые слова: спорт, игры, проблема, роль, единоборства, развитие.

SPORTS GAMES AND MARTIAL ARTS

T. N. Poboronchuk, S. O. Bekisheva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: Svetka_pip19@mail.ru

This article examines the role of sport in human life. Types of sports games and single combats. Sports problems and development prospects in the world.

Keywords: sports, games, problem, role, single combats, development.

В настоящее время много людей уделяют себе и здоровью очень мало времени, объясняя это тем, что устают на работе, мало свободного времени. Спортивные игры дают человеку не только физическое развитие, но и развивают командный дух, чувство дружелюбия, дисциплины, умственную и физическую выносливость. Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд и отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Видов спортивных игр существует немало, но в данной статье мы будем говорить и о спортивных единоборствах. Спортивные единоборства – это состязание двух участников, которые соревнуются по правилам соответствующих боевых искусств.

Единоборствами называют только физические соревнования, целью которых является выявление лучшего боевого искусства, а так же определение чемпионов в конкретных видах состязаний. Спорт в жизни человека является неотъемлемой частью. Регулярные занятия помогают: держать тело в тонусе, избавляться от жировых отложений, выглядеть стройным и красивым. Однако, на самом деле спорт способен дать нам больше очевидной пользы для тела. Еще так же хочу добавить, что физические нагрузки способствуют поддержанию дисциплины, а значит, роль спорта в этом плане очень велика. Например, вы сможете следовать своему слову, делам, приходить на встречи, легче будет проявить дисциплину в других сферах вашей жизни. Немало важно эмоциональное состояние. При физических упражнениях поднимается настроение.

С научной точки зрения, в человеческом теле вырабатываются эндорфины, в свою очередь еще называют «гормонами счастья». Серотонин – второе химическое вещество, вызывающее хорошее самочувствие. Известно, что данное вещество, ответственно за чувство счастья и улучшение самочувствия, таким образом, регулируется настроение человека, аппетит и сон.

Серотонин нужен для учебных процессов и памяти человека, а также для общения с людьми. Спорт увеличивает продолжительность жизни. Многие могли бы возразить, что при упражнениях возрастает потребление кислорода, активнее работают органы, а значит, тело быстрее изнашивается. От части это правда, однако не тренированные мышцы в определенный момент отказываются работать, слабое сердце не справится с потоком крови и приступ будет Вам обеспечен, поэтому спорт способствует укреплению мышц и органов, это позволяет предупреждать различные болезни.

Игровых видов спорта существует немало, как и спортивных единоборств. Например: баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, хоккей, бокс, айкидо, самбо, дзюдо, капоэйра, ушу. Об игровых видах спорта можно сказать, что даже не занимающиеся профессионально спортом люди, смогут играть в любые виды, достаточно понять правила игры. Ведь сутью является состязание команд друг против друга. Основная цель любой спортивной игры – это набор максимального количества баллов за отведенное время. Что касается единоборств, в них обязателен физический контакт между двумя соперниками. Цель – проводить приемы, в рамках отведенных правил. В современном спорте можно выделить несколько проблем развития. Одна из них это финансовая сторона спорта. Ведь чтобы отправить своего ребенка в секцию или самому начать заниматься нужны финансовые средства. Нужно оплачивать занятия в секции или с тренером, нужна экипировка и снаряжение, а так же на все выездные соревнования и мероприятия уходить не малая сумма денег. Давайте посчитаем сколько нужно денег на 1 ребенка. В среднем на занятия в секции нужно от 2000 до 7000 тысяч. Мы не берем в расчет элитные спортивные заведения или именитые спортивные клубы, при которых организованы секции и занятия. Так же экипировка стоит не маленьких денег. Комплект спортивной формы состоит не только из шорт \ штанов и футболки, но и спортивного инвентаря.

Таким образом, на два комплекта спортивных вещей выйдет от 2000 до 5000 тысяч, а спортивный инвентарь от 3000 и не ограничен. Подводя итог чтобы отправить ребенка в спортивную секцию необходимо разовое минимальное вложение 8000 рублей, а потом ежемесячные траты на оплату занятий. В нашей стране далеко не все могут позволить тратить такую сумму на ребенка, если он конечно один в семье. Это без учета выездных спортивных мероприятий. Это серьезная проблема в современном спорте. Одной из проблем так же является банальная нехватка времени у родителей или взрослого человека. Ведь спортивные секции, как правило, начинаются с 16.00 – 21.00, а в это время родители на работе, и отвести ребенка на спортивную секцию не представляется возможным. Конечно, существуют и бабушки и дедушки, которые как правило и водят внуков и внучек на спортивные мероприятия но не редки случаи когда в семье есть только родители или одна мама, в ситуации когда есть только один родитель вообще очень сложно найти возможность и время для посещения спортивных мероприятий.

Третья проблема это квалифицированные спортивные залы и тренера. Не редко приходя на пробную тренировку родители обращают внимание на спортивный зал. Спортивный зал должен отвечать всем требованиям безопасности ведь туда будет ходить ваш ребенок. А достичь этих требований могут далеко не все спортивные комплексы в нашей стране, начиная от банального пожарного выхода из спортивного зала и отопления и заканчивая специальным покрытием стен и пола. Проблема состоит в том что чтобы оборудовать спортивный зал по всем нормам, правилам, требованиям и законам нужно невероятное количество финансовых вливаний и даже при неограниченном запасе денежных средств зачастую спорт комплекс невозможно построить согласно всем нормам начиная от уровня угла полов и заканчивая уровнем потолка.

Дело в том что наше законодательство очень ограничивает подобные мероприятия плане строительства и построить действительно хороший спорткомплекс могут только самые состоятельные предприниматели. Так же не стоит забывать о квалификации тренера. Ведь это именно тот человек который будет нести ответственность за вашего ребенка и его здоровье в целом. В данный момент у нас не так много квалифицированных специалистов, если человек

имеет какие-либо награды и регалии в прошлом в спортивных состязаниях он вполне может претендовать на должность тренера спортивной секции, а это ведь не так. Тренер, может, не имеет выдающихся успехов в спортивной карьере, но он должен обладать такими знаниями как: медицинское образование, физиология и биомеханика человека, иметь навыки оказания первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Нехватка кадров чувствуется не только среди тренерского состава, но и среди врачей. При каждой спортивной секции обязательно должен присутствовать врач, это квалифицированный специалист который может не только зеленкой помазать коленку, но и спасти жизнь и будущее ваше и вашего ребенка. Например, при открытом переломе важно не только остановить кровь и не допустить попадания инородных тел и микроорганизмов в открытую рану, не допустить сепсис, избежать жировой эмболии но и сохранить нервы и нервные окончания. В этом врач незаменим. А на спортивных занятиях не редки случаи травм, ушибов и переломов различной сложности. Поэтому в каждом спортивном зале должен быть врач. А их нет. Очень мало хороших квалифицированных специалистов согласиться работать за такую зарплату поэтому эта большая проблема не только в России но и во всём мире. Перспективы развития. В современном мире спорт занимает лидирующее место как время проведения у человека. Спорт неотъемлемая часть нашей жизни.

Во многих странах и школах спортивные мероприятия являются не просто событием дня и праздником для целых районов, городов, областей и даже страны, в зависимости от значимости спортивного события. На сегодняшний день одной из перспектив развития является национальная и государственная позиция по отношению к спорту, ведь если государство поддерживает спортивные мероприятия, секции, кружки и так далее. То и людям попасть в спорт становится всё доступнее. Теперь, чтобы заниматься спортом, не обязательно иметь баснословное финансовое состояние семьи или связи в спортивной секции. Это несомненно плюс, конечно пока ещё существует финансовый порог для вхождения в спортивный мир но он значительно ниже чем 20-30-50 лет назад. Так же не стоит забывать о городских спортивных комплексах, где занятия проводят бесплатно, конечно в России, как и во всем мире их не так много, но тенденция для появления всё больше количества государственных спортивных центров набирает темп. Так же в связи с популярностью такого направления как спорт в мире появляется всё больше профессий связанных с этой деятельностью. Тренер, спортивный врач, спортивный аналитик и другие. Всё больше институтов и профильных вузов, колледжей открывают набор студентов по данным профессиям и многим другим, без которых спорт был бы невозможен.

В современном мире всё больше появляется действительно квалифицированных специалистов, которые знают не только основы упражнения, но и физиологию, и биомеханику данного процесса. Такие специалисты могут проконсультировать не только о том, как нужно выполнять какое-либо упражнение, но и просветить человека о питании, питьевом режиме и режиме сна. А это ведь прямой путь к долголетию и здоровому потомству и населению всего мира. Спорт помогает в международной политике. Не секрет что на крупных спортивных мероприятиях международного масштаба проходят не только спортивные игры но и переговоры между дипломатами, политиками и даже главами государств, не говоря уже о дружбе народов. Так же это крупные финансовые вливания в бюджет страны и города, например Олимпиада в Сочи 2014 году, город преобразился что, несомненно, заслуга спорта. Благодаря спорту укрепляется дружба народов и государств, заключаются важные союзы, что ведут всё человечество в светлое будущее. В заключение, хочу сказать, что состояние нашего здоровья зависит напрямую только от нас. Спорт, несомненно, важен в нашей жизни, физические нагрузки помогают развиваться не только физически, но и морально. Дисциплина, спокойствие, самоконтроль за собой и своим телом – все, что вы можете получить от занятия спортом. Проблемы спорта в нашем мире, несомненно, существуют, но особо важна и часть развития, которая не стоит на месте.

Библиографические ссылки

1. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. Мн.: Харвест, 2002.
2. Гутин, М. Восточные единоборства / М. Гутин. М.: АСТ, Астрель, 2000.
3. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2010

References

1. Combat and sports martial arts. Guide. Mn.: Harvest, 2002.
2. Gutin, M. Oriental martial arts / M. Gutin. M.: AST, Astrel, 2000.
3. Ed. Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov: Sports games: Techniques, tactics, methods of training. – M.: Academia, 2010

© Поборончук Т. Н., Бекишева С. О., 2021

УДК 159.9:796.966

ДИАГНОСТИКА ЛАБИЛЬНОСТИ МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Н. Н. Романова¹, А. Р. Надргулов²

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1

¹E-mail: romanova-natasha@mail.ru

²E-mail: arthockey93@gmail.com

В настоящей статье рассмотрена проблема лабильности мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства. В работе представлена актуальность исследуемой проблемы, описана применяемая тестовая методика, а также представлены результаты научного эксперимента. Данное исследование выполнено в рамках опытной работы по заказу руководства спортивной школы. Работа посвящена актуальной для педагогической науки проблеме психологической подготовки спортсменок.

Ключевые слова: актуальность, методика, результаты исследования, интеллектуальная лабильность, командный спорт, хоккеистки, хоккей с шайбой, страх.

THE DIAGNOSIS OF THE LABILITY OF THE THINKING OF THE ICE HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF THE IMPROVEMENT OF THE SPORTS SKILL

N. N. Romanova¹, A. R. Nadrgulov²

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze Str., Chelybinsk, 454091, Russian Federation

¹E-mail: romanova-natasha@mail.ru

²E-mail: arthockey93@gmail.com

This article considers the problem of the lability of thinking of hockey players at the stage of improving sportsmanship. The work presents the relevance of the studied problem, describes the applied technique, and also presents the results of a scientific experiment. This study was carried out as part of an experimental work commissioned by the management of the sports school. The work is devoted to the problem of psychological training of sportswomen, which is relevant for pedagogical science.

Keywords: topicality, technique, study results, intellectual lability, team sport, hockey player's girls, ice hockey, fear.

Актуальность. Проблема исследования обусловлена требованием спортивной деятельности, в гармоничном развитии личностей спортсменок, создании условий для успешной реализации их ресурсного потенциала. Система физического воспитания, как категория образовательного процесса, должна быть многогранной [1, с. 104]. Тренеру необходимо наряду с решением командных задач, уделять внимание чрезвычайно значимым аспектам эффективного осуществления процесса обучения хоккеисток.

Как указывалось нами ранее, основным компонентом эффективной деятельности спортсменок является психологическая подготовленность. Как показывает практика, психологической подготовке редко уделяется достаточное количество времени в тренировочном и сорев-

новательном процессе. Это связано с тем, что у многих тренеров на всех этапах специализации отсутствуют знания компетентность в области психологической подготовки [2; с. 143].

Одним из основных направлений психологической подготовки хоккеистов является лабильность мышления, которая отвечает за способность к переключению внимания, умение быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок. Нарушения динамики мыслительной деятельности могут выражаться в лабильности или неустойчивости способа выполнения задания. Лабильность мышления – это чередование адекватных и неадекватных решений. Уровень обобщения в основном может не страдать, однако адекватный характер суждений может быть неустойчивым. Достигая в отдельных случаях высоких уровней обобщения, спортсмены эпизодически сбиваются на путь неправильных или случайных сочетаний. Лабильность мышления может выражаться в [3, с. 17-18]: чередовании обобщенных и конкретно-ситуационных сочетаний; подмене логических связей случайными сочетаниями; образовании одноименных групп (например, представителей рабочих профессий).

А. В. Карпова выделяла такие свойства профессионального мышления, как целенаправленность, лабильность, обстоятельность, беглость и гибкость как показатели активности мышления и других свойств. Лабильность – это свойство нервной системы, характеризующее функциональную подвижность нервных процессов, скорость их возникновения и прекращения. Следовательно, лабильность – это способность человека к быстрому выполнению поставленной перед ним задачи, умение абстрагироваться, выделять главное в предмете восприятия. Лабильность непосредственно влияет на скорость переключения внимания [4, с. 54-55]. Следовательно, хоккейному тренеру необходимо наряду с технической, тактической и физической подготовленностью уделять особое внимание на процесс воспитания психологической подготовленности спортсменов, являющемся одним из важнейших характеристик спортивной деятельности.

Организация исследования и его содержание. В опытно-экспериментальной работе нашего исследования принимало участие 25 хоккеистов этапа совершенствования спортивного мастерства. Эксперимент был проведен на базе МБУ «СШОР по хоккею имени Сергея Макарова» города Челябинска.

Основной формой работы в исследовании являлся тренинг. Именно в процессе тренинга представляется возможным проработать существующие психологические сложности, препятствующие повышению уровня лабильности хоккеистов на таком высоком уровне подготовки. Данная форма позволяет при работе с одним воспитанником воздействовать сразу на весь коллектив, поскольку анализируемые трудности редко бывают уникальными с учетом возраста. И, прослушивая историю одной спортсменки, остальные имеют возможность рефлексировать одновременно с прослушиванием [5, с. 161].

В процессе тренинговой работы проводилась диагностика всех необходимых психологических характеристик, велась отработка личностных проблем и акцентировалось внимание на создании благоприятной психологической атмосферы и создании командного духа. После того, как сбивающие факторы были устранены или отработаны настолько, насколько это представляется возможным, имело значение приступить к работе с развитием лабильности мышления. Мероприятие проходило также в группе, респондентам моделировали условия, провоцирующие состояние стресса, при которых необходимо выполнять задания, требующие от игроков максимальной концентрации внимания и оперативности принятия решений.

Прежде, чем приступить к тренинговой работе нами была проведена диагностика уровня развития мыслительных процессов. Тестирование уровня лабильности мышления по методике «Интеллектуальная лабильность» состояло из ряда нескольких заданий, которые зачитывались экспериментатором. На решение каждого задания отводилось от трех до пяти секунд. Ответы испытуемого фиксировались на специальном бланке.

Результаты исследования и их обсуждения. После завершения диагностики испытуемых, было проведена обработка результатов. Оценка результатов проводилась по количеству

ошибок в представленном бланке респондента. Ошибкой считалось любое пропущенное, не выполненное или выполненное с ошибкой задание.

Норма выполнения:

- 0-4 ошибки – высокая лабильность, хорошая способность к обучению;
- 5-9 ошибок – средняя лабильность;
- 10-14 ошибок – низкая лабильность, трудности в переобучении;
- 15 и более ошибок – мало успешен в любой деятельности.

Высокий уровень лабильности зафиксирован у 17,4 % испытуемых, средний уровень лабильность – у 26,1 %, низкий уровень – у 47,8 %, и мало успешных в любой деятельности, как показало тестирование, в команде 8,7 %. Подавляющее большинство спортсменов имели перед началом эксперимента низкий и средний уровень лабильности мышления. В действительности на практике мы наблюдали ту же самую картину: хоккеисткам было сложно переключиться после совершения ошибки, они эмоционально застревали на ошибочных действиях игрового сочетания, упускали возможности для реализации эффективных игровых комбинаций, не могли лабильно переключить мыслительные процессы с ошибки на действия, происходящие на льду в настоящем времени в рамках официальных матчей Чемпионата страны.

Указанные ситуации приводили нередко к конфликтам на скамейке, в раздевалке в перерывах между периодами, а также после игр негативные моменты продолжали накапливаться, и данный кумулятивный эффект распространялся на последующие матчи по цепной реакции. Следовательно, в очередной раз подтвердилась актуальность нашего исследования, необходимость проведения психологической работы в спортивной команде с целью повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов.

Перечислим принципиальные моменты, которые реализовывались в рамках каждого тренировочного занятия: дефицит времени, обобщенная (неконкретная) инструкция, первоначальная секретность цели задания, обязательный конструктивный анализ с участием каждой хоккеистки после выполнения задания, повышенная ответственность каждого участника тренинга за результат выполнения задания, прикладное значение выполняемых заданий, возможность исправить полученный результат в отложенном варианте.

Теперь поясним указанные моменты. Дефицит времени позволял нам создать необходимое фрустрационное напряжение и достичь состояния стресса. На первых этапах каждый раз при выполнении этих же заданий без учета времени спортсменки отмечали большую логичность своих решений, большой выбор вариантов решений, который они генерировали и большую эффективность их мышления.

Крайне неточная инструкция к заданиям выдавалась намеренно, поскольку мы диагностировали методом невключенного наблюдения ведомую позицию в общении, несамостоятельность, страх совершения ошибки и некоторую инфантильность в поведении. Вызваны данные особенности были именно указанными выше методами воздействия группой референтных взрослых: родителями (другими значимыми старшими родственниками) и педагогами общеобразовательных школ.

Для устранения последствий подобного воздействия нам понадобилось сокращение инструкции до состояния минимума, чтобы у хоккеисток оставалось значительное количество вопросов относительно того, как это задание выполнить, не потеряв при этом в качестве исполнения. Первоначально такой подход к тренировочной работы вызывал массу негатива среди воспитанниц. Было много недовольства, удивления, почему нет ответов на их конкретные и, казалось бы, простые вопросы, раздражения и страха.

Постепенно хоккеистки научились выполнять задания при минимуме информации от тренера или спортивного психолога, многие отмечали ощущение большей свободы, больше желания действовать по-своему, а, следовательно, они осознали, что этот прием также означает большее доверие к воспитанникам в части способа выполнения задания.

Первоначальная секретность цели каждого задания в течение первых трех раз также сталкивалась с волной негатива со стороны хоккейной команды. Мы часто слышали от 90 % коллектива вопросы: «А зачем нам это делать?», «А что вы хотите о нас узнать?», «А как нам

это поможет в игре?», «Почему нельзя сразу сказать, для чего это задание?» и так далее. После первых трех раз проведения анализа после выполнения задания подобные протестные реакции были сняты и защитные механизмы психики более не препятствовали проведению тренингов. Обязательный конструктивный анализ также не сразу был принят хоккеистками. Многие не хотели высказываться, некоторые отождествляли самообвинение и самоанализ, не хотели публично высказываться, опасаясь осуждения, как со стороны товарищей по команде, так и со стороны наставников. Мы объяснили воспитанникам в чем принципиальное отличие конструктивного анализа от обвинений в собственный адрес. И далее проведение разбора произошедших ситуаций после выполнения заданий не вызывало опасений и недопонимания.

Выводы. На основе анализа состояния проблемы в педагогической теории и практике было выявлено содержание понятия «лабильность мышления», под которым понимается способность человека к быстрому выполнению поставленной перед ним задачи, умение абстрагироваться, выделять главное в предмете восприятия. Нами разработан и апробирован диагностический инструментарий для оценки уровня лабильности мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства позволяющий получить и представить объективные количественные и качественные результаты тестирования. Применяемый диагностический инструментарий, позволяющий объективно оценить уровень интеллектуальной лабильности, позволит интегрировать знания в области подготовки хоккеисток, будет способствовать более эффективному осуществлению процесса подготовки спортсменок.

Библиографические ссылки

1. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. Челябинск: УралГУФК, 2010 г. 104 с.
2. Надргулов, А. Р. Психологические аспекты подготовки хоккеисток 14-17 лет / А. Р. Надргулов // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный Дню российской науки. Челябинск : Уральская академия. 2018 Вып. 15. С. 143.
3. Лалаян, А. А. Психологическая подготовка спортсмена. Е. : Айастан, 1985 С. 17-18.
4. Карпова, А. В. Субъект и объект практического мышления. Я. : Ремдер, 2004 С. 54-55.
5. Романова Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. Т. 8. № 4. С. 161-166.

References

1. Romanova, N. N. Razvitie refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury : ucheb.-metod. posobie / N. N. Romanova. CHelyabinsk: UralGUFK, 2010 g. 104 s.
2. Nadrgulov, A. R. Psihologicheskie aspekty podgotovki hokkeistok 14-17 let / A. R. Nadrgulov // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov : opyt i perspektivy : sb. nauch. tr. molodyh uchenyh, posvyashchennyj Dnyu rossijskoj nauki. CHelyabinsk : Ural'skaya akademiya. 2018 Vyp. 15. S. 143.
3. Lalayan, A. A. Psihologicheskaya podgotovka sportsmena. E. : Ajastan, 1985 S. 17-18.
4. Karpova, A. V. Sub"ekt i ob"ekt prakticheskogo myshleniya /. YA. : Remder, 2004 S. 54-55.
5. Romanova N. N. Metodika razvitiya refleksii emocional'nyh sostoyanij budushchih pedagogov fizicheskoy kul'tury // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. 2013. T. 8. № 4. S. 161-166.

© Романова Н. Н., Надргулов А. Р., 2021

УДК 159.9:796.966

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С КОНФЛИКТАМИ В ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Н. Н. Романова¹, А. В. Тертышный²

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
Хоккейный клуб «Трактор», команда Высшей хоккейной лиги ВХЛ «Челмет»
Российская Федерация, 454007, г. Челябинск, ул. Савина, 1

¹E-mail: romanova-natasha@mail.ru

²E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Указана актуальность психологического сопровождения в современном спорте высших достижений. Рассмотрены причины возникновения конфликтов в хоккейной команде на этапе высшего спортивного мастерства. Показана разница в работе тренера по виду спорта и спортивного психолога. Отмечены особенности установления контакта спортивного психолога с хоккеистами. Представлены методические особенности работы с конфликтами в команде.

Ключевые слова: хоккейная команда, конфликт, спортивный психолог, этап высшего спортивного мастерства.

THE METHODOICAL FEATURES OF THE WORKING WITH CONFLICTS IN THE ICE HOCKEY TEAM AT THE STAGE OF HIGHER SPORTS SKILLS

N. N. Romanova¹, A. V. Tertyshny²

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze Str., Chelyabinsk, 454091, Russian Federation
Ice hockey club «Traktor», the team of the Higher hockey league HHL «Chelmet»
1, Savina Str., Chelyabinsk, 454007, Russian Federation

¹ E-mail: romanova-natasha@mail.ru

²E-mail: romanova-natasha@mail.ru

Shown the relevance of the psychological support in the modern sports of the highest achievements. Considered the reasons for the occurrence of the conflicts in the ice hockey team at the stage of higher sports skills. Shown the difference in the work of the sports coach and the sports psychologist. Noted the features of the establishing the contact between the sports psychologist and the ice hockey player. Presented the methodical features of working with conflicts in the team.

Keywords: ice hockey team, confrontation, sports psychologist, the stage of higher sports skills.

Введение. Современный спорт высших достижений предъявляет достаточно высокие требования как к личности тренера, так и к личности атлетов. Помимо специфических требований, определяемых видом спорта, немаловажной, а во многом первостепенной является психологическая составляющая. В командных видах спорта, и особенно в хоккее, значимость психологического аспекта возрастает в разы, поскольку увеличивается количество участников спортивных событий. Каждый представитель команды имеет собственное мнение, которое может отличаться от точки зрения остальных (в том числе и от взгляда тренерского шта-

ба), каждый имеет свой собственный, уникальный набор психологических особенностей, определенный жизненный, профессиональный и эмоциональный опыт, каждый старается проявить себя, обратить на себя внимание тренеров, товарищей по команде и общественности. В ситуации, когда такое количество людей находится вместе длительный период времени в непосредственном контакте, конфликты, спорные моменты, недопонимание и накопление негатива неизбежно.

В подобных случаях, когда команды имеют примерно схожий уровень технической, физической, тактической подготовленности, определяющим фактором успеха выступает именно психологический аспект спортивной подготовки. При этом прессинг, под которым оказывается тренерский штаб со стороны персональной ответственности, руководства клуба, средств массовой информации и болельщиков, усугубляет положение. Как указывалось нами ранее [1; 2; 3; 4; 5 и др.], должное внимание к психологическому сопровождению тренировочного и соревновательного процессов обеспечивает стабильность результатов, конструктивное решение возникающих проблем, эффективную регуляцию эмоций и адекватную реакцию всех участников происходящего.

Основное содержание. В рамках данной публикации мы коснемся лишь некоторых нюансов работы с конфликтами в хоккейной команде на этапе высшего спортивного мастерства. За годы работы методом наблюдения были диагностированы следующие причины, провоцирующие появление конфликтов:

- чувство вины, личностная и ситуативная тревожность, трансформирующиеся в последующем в злость, возмущение и нетерпимость к чужой ошибке, непринятие иной точки зрения,
- фактор персональной неприязни в силу наличия субъективных и объективных претензий,
- монотонность, рутинный характер событий в сезоне,
- недовосстановление,
- ограниченное, однообразное пространство, в рамках которого происходит взаимодействие,
- неудовлетворенность процессом и результатом игр,
- длительная удаленность от общения с референтными людьми,
- невозможность переключить внимание, отвлечься от мыслей о неудачных стартах,
- ожидание наказания за неэффективные действия,
- постоянное давление со стороны вышестоящих, необходимость оправдать ожидания,
- негатив, не связанный напрямую с хоккеем, имеющий отношение к околоспортивным событиям, проявляющийся в последующем в неумении своевременно применять техники психорегуляции в спорте и так далее.

Заметим, что все вышеуказанные причины могут в равной степени относиться как к игрокам, так и к тренерам, поскольку эмоциональный компонент влияет на человека безотносительно его амплуа, функций или должности. В такой ситуации возникает необходимость в корректном анализе происходящего, поиске реальных причин отрицательного поведения и устранении разрушающего воздействия конфликтов. Противоборство само по себе не является отрицательным моментом. Никакие взаимоотношения не могут существовать без споров, столкновения позиций и разногласий, поэтому опасаться конфликтов и, тем более, избегать их – не стоит. Важно не само наличие конфликта, а способ выхода из него, способ его разрешения.

За период работы спортивным психологом приходилось сталкиваться с полярными реакциями игроков высокого класса: от откровенной агрессии, утверждения, что посторонний человек (тем более, противоположного пола), не способен понять все сложности вида спорта, конкретной команды и конкретного игрока до абсолютного, безусловного доверия, которое появилось за годы совместного труда. Эффективно установить контакт и долговременно сотрудничать удавалось как раз за счет точного понимания проблем избранного вида спорта, мгновенной диагностики сложностей спортсмена, аргументации своего мнения, в том числе

за счет анализа поведения хоккеиста в рамках матча, оценки эффективности его профессионального мышления с демонстрацией конкретных игровых эпизодов на фото, видео и скриншотах, а также абсолютно полного игнорирования провокаций со стороны хоккеистов.

Наличие спортивного психолога в современных условиях необходимо. Несмотря на то, что тренер и спортивный психолог осуществляют свою деятельность в одном направлении, они все же рассматривают процесс достижения цели с несколько разных ракурсов. Те детали тренировочного и соревновательного процессов, которые находятся в зоне ответственности спортивного психолога, тренеру далеко не всегда известны, и не всегда он вооружен достаточным количеством информации для диагностики психологических проблем игроков и их оперативного устранения.

Помимо этого в качестве ингибитора мобильного разрешения спорных ситуаций выступает менталитет и гендерные стереотипы. Отмечая особенности менталитета, стоит указать, что в российской культуре не так давно появилась информация о возможности и результативности работы с психологом в спорте. Специфика деятельности данного специалиста окружена огромным количеством мифов и клише, навязанных кинематографом. Один из самых распространенных слухов заключается в том, что с психологом необходимо работать только тем спортсменам, которые не попадают в диапазон нормального развития. Следовательно, даже сама мысль о необходимости обратиться к психологу вызывает у игроков страх. Нередко на первых консультациях хоккеисты высокого класса и весьма осознанного возраста в серьезной или ироничной манере задавали вопрос относительно итогов занятия: не определят ли их после этой встречи в психиатрическую клинику. Соответственно, значительную часть времени изначально приходится уделять разъяснению сути профессии.

Гендерные стереотипы также являются сбивающим фактором на пути к успешной реализации в спорте. В мужской среде не принято говорить о наличии сложностей, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Более того, мужчины нередко даже себе самим не признаются в наличии проблем. Многие тренеры на различных курсах повышения квалификации открыто заявляли: «У меня в команде взрослые мужчины, нам психолог не нужен». В таких случаях опять же масса времени уходила на разъяснительные работы и рассмотрение вопросов о том, что в силу возрастных особенностей, социальных ролей и ожиданий, мужчинам значительно сложнее адаптироваться к ситуации, перманентно находиться в оптимальной психологической форме и сохранять требуемый уровень энергии на протяжении всей спортивной карьеры. Также на безадресных примерах тренерам демонстрировался тот факт, что взрослый мужчина (игрок) взрослому мужчине (тренеру) ни при каких обстоятельствах не расскажет то, что он в конфиденциальной беседе раскроет психологу, поскольку диалог на консультации строится таким образом, что скрыть правду не получится ни от специалиста, ни от себя самого.

В работе со всеми вышеуказанными причинами споров для каждого игрока были подобраны техники решения конфликтов, которые позволяли сохранить эффективное взаимодействие и рабочую психологическую атмосферу в команде, но при этом устраняли стрессовый, фрустрационный момент. Как ни странно, но фактор личной неприязни отработать было проще всего. Казалось бы, в ситуации, когда отрицательные эмоции и недовольство копятся, а злость вызывает одно только лицо товарища по команде, проблематично будет нивелировать негатив. Но, даже несмотря на многолетние претензии (которые не высказывались игроками друг другу), сформировать у обратившегося хоккеиста положительное или нейтральное отношение к малопривлекательному человеку было легче, чем, например, переключить его внимание с жалоб на рутину или невозможность общаться с близкими людьми. Обычно деятельность по смене отношения к неприятному игроку занимала не более 10-15 минут. Отметим также, что эффект от смены отношения был стойким и не требовал повторной работы.

Следующая значимая причина возникновения конфликтов относится к околоспортивным событиям, оказывающим стойкое отрицательное влияние на самих игроков и на результат их деятельности. В данном случае мы говорим о детско-родительских и личных отношениях хоккеистов. Это одна из самых сложных для диагностики причин. Поскольку далеко не все-

гда понятно, каким именно образом жена (подруга) хоккеиста успела отрицательно повлиять не только на него одного, создать интригу, но и внедрить разработанный сценарий во всю команду целиком, внося тем самым разлад в коллектив и нанося непоправимый урон труду тренерского штаба и деятельности самих игроков. Родители также, несмотря на серьезный возраст спортсменов, нередко продолжают оказывать на них стойкое угнетающее воздействие. Трудность диагностики заключается в поиске первопричины негатива, поскольку игроки обычно при обращении ставят психологу конкретные задачи, связанные со спортом, и сами отказываются верить в то, что ситуации в семье могут повлиять на индивидуальную статистику, результативность и объективные показатели эффективности в игре.

В таких ситуациях крайне важно было добиться встречи с самим источником раздора. После работы с представителями семей хоккеистов удавалось донести мысль о том, что их близкий человек – профессиональный спортсмен, и он не может принадлежать сам себе. Спортивный режим, график игр, решение в первую очередь спортивных задач, и только в последующем – семейных и бытовых вопросов, является неотъемлемой частью данного вида спорта. Это важно принять как данность, и не пытаться доказывать неизвестно кому через капризы и скандалы свою значимость. Работать с интригами или неоправданными родительскими ожиданиями, по понятным причинам, было гораздо сложнее. В ряде ситуаций представители семей отказывались от занятий со спортивным психологом. Некоторые открыто заявляли о страхе быть пойманными на манипуляции хоккеистами и нежелании расставаться с такими выгодными моделями поведения, которые годами приносили свои психологические дивиденды.

Как видно из представленной выше информации, тренер не всегда имеет возможность диагностировать причины конфликтов в команде безотносительно этапа подготовки, и не имеет требуемый объем знаний и времени для решения подобных ситуаций. Он может частично купировать негатив, может сам быть примером конструктивных моделей поведения в конфликте, способен переключать внимание игроков, расставляя приоритеты. Но в полной мере тренер никогда не сможет заменить спортивного психолога, как и психолог никогда не сможет полноценно взять на себя функции тренера.

Заключение. Конфликты – неотъемлемая часть существования любого коллектива. Прожить жизнь, завершить сезон или серию игр без возникновения споров – нереально. При этом замалчивать негатив, игнорировать столкновение мнений, делать вид, что ничего не происходит и копить недовольство – это самая неэффективная стратегия из пяти существующих. Компетентная конфронтация, оптимальное приспособление, сотрудничество и компромисс позволят достичь гораздо больше успеха в решении спорных вопросов. Данные четыре стратегии позволят не только устранить спор, но и сформируют репутацию игрока или тренера как грамотного специалиста, корректного профессионала, способного вовремя и тактично поставить на место, управлять, не подавляя.

Хоккей – психологически сложная командная игра, предполагающая принятие во внимание множества деталей, нюансов и аспектов. Тренеру (и даже тренерскому штабу) устанавливать благоприятный психологический микроклимат в коллективе будет значительно проще при наличии специалиста, нацеленного на эффективное сопровождение команды. При этом отметим, что сами тренеры могут даже не подозревать о присутствии в их команде работы спортивного психолога, поскольку к данному специалисту нередко обращаются сами игроки.

Библиографические ссылки

1. Беликов В. А., Романова Н. Н., Корнеев В. А., Сапожникова Н. В. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры // Современная высшая школа : инновационный аспект. 2020. Том 12. № 2 (48). С. 36-42.
2. Белякова Н. Н., Романова Н. Н., Дятлов Д. А., Латюшин Я. В. Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе // Педагогико-

психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14 № 3. С. 90-94.

3. Кулиев В. А., Романова Н. Н., Дятлов Д. А., Латышин Я. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14 № 3. С. 85-89.

4. Романова Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта 2014. № 4 (29). С. 155-160.

5. Романова Н. Н. Психолого-педагогические характеристики процесса развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры в русле целостного подхода / Н. Н. Романова // Целостный подход к профессиональной подготовке выпускников вуза / монография : отв. ред. А. Я. Найн. Челябинск : Уральская академия, 2015. С. 207-231.

References

1. Belikov V. A., Romanova N. N., Korneev V. A., Sapozhnikova N. V. Psychological-pedagogical aspects of the education of the stability of the students of the university of physical culture // Modern high school : innovation aspect. 2020. Vol. 12, No. 2 (48). P. 36-42.

2. Belyakova N. N., Romanova N. N., Dyatlov D. A., Latyushin Ya. V. The organization of the psychological support of young volleyball players in the training process // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2019. Vol. 14. No. 3. P. 90-94.

3. Kuliev V. A., Romanova N. N., Dyatlov D. A., Latyushin Ya. V. Psychological aspects of the training of young ice hockey players // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2019. Vol. 14. No. 3. P. 85-89.

4. Romanova N. N. The methods of the development of the reflection of emotional states of future teachers of physical culture / N. N. Romanova // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2014. № 4 (29). P. 155-160.

5. Romanova N. N. Psychological and pedagogical characteristics of the process of the developing the reflection of emotional states of future teachers of physical culture in the context of the holistic approach : monograph / N. N. Romanova // Holistic approach to professional training of university graduates / ed. by A. Ya. Nain. Chelyabinsk : Ural Academy, 2015. P. 207-231.

© Романова Н. Н., Тертышный А. В., 2021

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ ЧЕРЕЗ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ СПРИНТ

В. В. Рубченко, А. А. Фаттахов

Спортивная школа олимпийского резерва по боксу имени Н. Д. Валова
Российская Федерация, 660078, г. Красноярск, Медицинский переулок, 33, пом. 85
E-mail: rubbox24@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются способы совершенствования учебно-тренировочного процесса по боксу через спортизированные занятия легкоатлетическим спринтом. До начала экспериментальной работы были сформированы контрольная и экспериментальные группы. Тестирование до эксперимента не выявило различий между группами, после эксперимента экспериментальная группа показала более высокий результат.

Ключевые слова: бокс, спринт, легкая атлетика, тренировка.

IMPROVING TRAINING ATHLETIC SPRINT BOXING CLASSES

V. V. Rubchenko, A. A. Fatahov

Sports School of the Olympic Reserve in Boxing named after N. D. Valova
33, pom. 85, Medical lane, Krasnoyarsk, 660078, Russian Federation
E-mail: rubbox24@mail.ru

Annotation: the article discusses the ways of improving the educational and training process in boxing through sports activities in athletics sprint. Before the beginning of the experimental work, the control and experimental groups were formed. Testing before the experiment did not reveal any differences between the groups; after the experiment, the experimental group showed a higher result.

Keywords: boxing, sprint, athletics, training.

Введение. Поиск путей совершенствования тренировочного процесса по боксу, натолкнул на идею усиленного [4] использования легкоатлетического спринта [5] с элементами спортизации [6] для развития общих скоростно-силовых способностей боксеров массовых разрядов.

Основное содержание работы. В учебно-тренировочном процессе активно используются методики разработанные ведущими специалистами в сфере бокса и единоборств [7; 8; 9]. Данный процесс сочетает в себе занятия по общефизической и специальной подготовке. К общефизической подготовке мы так же относим и легкоатлетический спринт и челночный бег [5]. К специальной подготовке мы относим, количество ударов на скорость.

В 2020-2021 учебном году нами было сформировано две группы контрольная (КГ n-10) и экспериментальная (ЭГ n-10) старших юношей 15-16 лет. До начала экспериментальной работы между группами проведено тестирование сравнивающее количество ударов по «груше» на скорость за 5 секунд и оно равнялось 23 ударам в обеих группах, аналогично как и в других исследованиях [4; 5]. Итоговое тестирование так же заключалось в количестве ударов по тренировочной груше за 5 секунд. В контрольной группе где не использовался легкоатлетический спринт среднее количество ударов несколько увеличилось 23,3 удара, тогда как в

экспериментальной 27,4 ударов. Визуальное наблюдение за спортсменами экспериментальной группы показывает более высокую скорость передвижения по рингу во время поединка, по сравнению с контрольной группой.

Кроме тестирования и развития физических способностей, не забываются воспитательные составляющие учебно-тренировочного процесса спортивной школы олимпийского резерва по боксу, носящей имя ветерана Великой Отечественной войны Николая Дмитриевича Вало-ва [1; 2; 3].

Заключение. Использование в учебно-тренировочном процессе спортизированного и углубленного легкоатлетического спринта положительно влияет на скоростные способности по виду спорта бокс.

Не смотря на положительные результаты развития скоростных способностей спортсменов боксеров, данное положение будет подвергаться проверке в последующих исследованиях.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян, Т. Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания допризывников в общеобразовательной школе / Т. Г. Арутюнян // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. № 1. С 50-54.
2. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микро-элемент подготовки будущих защитников Отечества / Т.Г. Арутюнян, В.В. Пыж // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 23-30.
3. Арутюнян, Т.Г. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов // Право и государство: теория и практика. 2020. № 5 (185). С. 26-28.
4. Арутюнян, Т.Г. Влияние легкоатлетического спринта на скоростные способности в различных видах спорта / Т.Г. Арутюнян, Е.И. Кокова, М.Н. Колчина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 23-25.
5. Арутюнян, Т.Г. Развитие скоростных физических возможностей учащихся с помощью легкоатлетического спринта / Т.Г. Арутюнян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 13-16
6. Лубышева, Л.И. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
7. Осколков, В. А. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров / В. А. Осколков, Н. Л. Сулейманов, П. Ю. Соловьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 206-211.
8. Таймазов, В. А. Разработка средств педагогического контроля общей физической подготовленности высококвалифицированных боксёров / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. В. Павленко, А. М. Симаков, В. А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 227-231.
9. Таймазов, В. А. Анализ применения в поединках сложнокоординационных технических действий высококвалифицированными спортсменами различных версий тхэквондо / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, А. В. Павленко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 12 (142). С. 130-135.

References

1. Arutyunyan, T. G. Vzaimosvyaz' voenno-patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniya dopriyvnikov v obshcheobrazovatel'noj shkole / T. G. Arutyunyan // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej. Har'kov: HGADI (HKHPI), 2008. № 1. S 50-54.
2. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskogo i patrioticheskogo vospitaniya kak mikroelement podgotovki budushchih zashchitnikov Otechestva / T.G. Arutyunyan, V.V. Pyzh // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2020. № 3 (181). S. 23-30.

3. Arutyunyan, T.G. Pravovye osnovy vzaimosvyazi fizicheskogo, patrioticheskogo i duhovno-nravstvennogo vospitaniya podrastayushchego pokoleniya / T.G. Arutyunyan, V.A. Vlasov // Pravo i gosudarstvo: teoriya i praktika. 2020. № 5 (185). S. 26-28.
4. Arutyunyan, T.G. Vliyanie legkoatleticheskogo sprinta na skorostnye sposobnosti v razlichnyh vidah sporta / T.G. Arutyunyan, E.I. Kokova, M.N. Kolchina // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 5. S. 23-25.
5. Arutyunyan, T.G. Razvitie skorostnyh fizicheskikh vozmozhnostej uchashchihsya s pomoshch'yu legkoatleticheskogo sprinta / T.G. Arutyunyan // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2021. № 5 (195). S. 13-16
6. Lubysheva, L.I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike: monografiya / L.I. Lubysheva, A.I. Zagrevskaya, A.A. Peredel'skij, i dr. – M.: NIC «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2017. – 200 s.
7. Oskolkov, V. A. Analiz mnogoletnej sistemy tekhniko-takticheskoy podgotovki bokserov / V. A. Oskolkov, N. L. Sulejmanov, P. YU. Solov'ev // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2017. № 9 (151). S. 206-2011.
8. Tajmazov, V. A. Razrabotka sredstv pedagogicheskogo kontrolya obshchej fizicheskoy podgotovlennosti vysokokvalificirovannyh boksyorov / V. A. Tajmazov, S. E. Bakulev, A. V. Pavlenko, A. M. Simakov, V. A. CHistyakov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2016. № 11 (141). S. 227-231.
9. Tajmazov, V. A. Analiz primeneniya v poedinkah slozhnokoordinacionnyh tekhnicheskikh dejstvij vysokokvalificirovannymi sportsmenami razlichnyh versij thekvondo / V. A. Tajmazov, S. E. Bakulev, A. M. Simakov, A. V. Pavlenko // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2016. № 12 (142). S. 130-135.

© Рубченко В. В., Фаттахов А. А., 2021

УДК 796.051

ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШАШИСТОВ

С. П. Рябинин¹, Н. А. Конончук²

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Лебедевой, 89
Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: Ryabinin-SP@yandex.ru.
E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

Специфика вида спорта шашки накладывает на физическую подготовку свои особенности – необходима статическая силовая выносливость. Психологическая подготовка требует подвижности и уравновешенности нервной системы, а также ее достаточной силы. Исходя из выше изложенного, мы стали применять в подготовке шашистов оздоровительную гимнастику хатха-йога, в которой, заслуживают особого внимания подходы, принципы, условия организации занятий.

Ключевые слова: шашки, физическая подготовка, гимнастика хатха-йога.

THE USE OF HATHA YOGA GYMNASTICS IN THE PHYSICAL TRAINING OF DRAUGHTS PLAYERS

S. P. Ryabinin¹, N. A. Kononchuk²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89, Lebedevoi Str, Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: Ryabinin-SP@yandex.ru.
E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

The specific nature of the sport of draughts imposes its own characteristics on physical training – static strength endurance is necessary. Psychological training requires mobility and balance of the nervous system, as well as its sufficient strength. Based on the above, we began to apply the health-improving gymnastics hatha yoga in the training of draughts players, in which the approaches, principles, and conditions for organizing classes deserve special attention.

Keywords: checkers, physical training, gymnastics, hatha yoga.

Современное дополнительное спортивное образование в России регламентируется Федеральным законом «О физической культуре и спорту в Российской Федерации», рядом постановлений Правительства РФ. На основании этих документов по видам спорта разработаны федеральные стандарты спортивной подготовки, в частности и по виду спорта «Шашки», в котором обозначены виды подготовки: физическая, теоретическая, технико-тактическая и психологическая. В нашем аналитическом исследовании мы рассмотрели физический аспект подготовки шашистов на начальном этапе подготовки.

Общеизвестно, что шашки в общероссийской классификации по воздействию на организм человека отвечают требованиям, как вид спорта связанный с большими психическими на-

пряжениями при малых физических нагрузках, что в свою очередь должно отражаться на принципах построения учебно-тренировочного процесса. Основная цель физической культуры – это достижение гармонического развития организма человека, цель спортивной деятельности – это достижение высоких спортивных результатов в соревновательной борьбе, в противоборстве с другим человеком, при максимальном проявлении физических и психических возможностей [6]. Подавляющее число людей считают, что в шашках отсутствует физическая подготовка, что там достаточно технико-тактической и психологической готовности для успешного выступления в соревнованиях. Но, мой тренерский опыт, и опыт ведущих специалистов по данному виду спорта доказывает, что без должной физической подготовки, особенно в детско-юношеском спорте порой невозможно достигнуть хороших показателей соревновательной деятельности. Растущий организм ребенка требует движения, а под воздействием двигательной активности у него формируются все физиологические системы, строятся органы, совершенствуются функциональные системы, развивается психика, и связанные с ней морально-волевые качества – это самообладание, смелость принятия решения, ответственность, решительность, дисциплинированность, активность, осознанность своих действий. Без этих качеств ребенок не состоится в будущем как спортсмен [4.5].

Специфика вида спорта шашки накладывает на физическую подготовку свои особенности – необходима статическая силовая выносливость. Психологическая подготовка требует подвижности и уравновешенности нервной системы, а также ее достаточной силы. Исходя из выше изложенного, мы стали применять в подготовке шашкистов оздоровительную гимнастику хатха-йога, в которой, заслуживают особого внимания подходы, принципы, условия, реализация которых способствуют поступательному развитию личности. В йоге много упражнений направленно на развитие силовой выносливости (асаны). Также для комплексного развития двигательных способностей мы применили подвижные и спортивные игры, которые имеют разностороннее воздействие на организм [1].

На занятиях применяются в комплексе элементы оздоровительной гимнастики хатха-йога (асаны, виньясы), психофизической тренировки и методика релаксации для восстановления физических и психических сил организма. Методика занятий по хатха-йога ориентирована на укрепление и расслабление мышц позвоночника от головы до конечностей. Упражнения благоприятно влияют на кровоснабжение малых и больших суставов, на внутренние органы, на весь нервно-мышечный аппарат и психику. Включение оздоровительных поз, дыхательных упражнений йоги в качестве физического фактора воздействует на те, или иные группы мышц, оказывает эффективное влияние на систему кровообращения, психическую активность. Эффективность различных упражнений хатха-йога достигается при соблюдении паритетности соответствия между целью и смысловой задачей упражнения, структурной взаимосвязью основных двигательных действий и дозировкой упражнений [2, 3].

В процессе выполнения комплексов гимнастики хатха-йога происходит закаливание организма, усиливаются защитные свойства иммунной системы к простудным и инфекционным заболеваниям, совершенствуется дыхательная система, улучшается психофизическое состояние, предупреждаются нарушения опорно-двигательного аппарата и плоскостопия. Использование элементов сосредоточения перед выполнением какого-либо задания и осмысление выполненного упражнения стимулирует работу мышления. Применяемые методы и приемы психической саморегуляции, позволяют формировать гармонично развитую личность, способную ее к непрерывному росту, к осознанию происходящих в себе и вокруг процессов жизнедеятельности.

Практическое значение результатов исследования определяется тем, что использование в учебно-тренировочном процессе методики доступных нам средств гимнастики хатха-йога позволяет не только улучшить физические кондиции, но и укрепить психофизическое здоровье, целенаправленно личностно ориентированно воздействовать на каждого ребенка [6; 7].

Результаты проведенного нами пилотного исследования выявили, что высокий уровень развития словесно логического мышления у детей в начале учебного года составлял 31%, к концу он возрос до 64 %. Так же, увеличилось число детей имеющих высокий уровень разви-

тия произвольного внимания: в начале учебного года высокий уровень развития имело 52 % детей, в конце учебного года – 90 %. Повысили свою спортивную классификацию 75% юных спортсменов.

Вывод, В результате комплексного применения оздоровительной гимнастики хатха-йога, подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам, эффективность выступления юных шашистов 8–9 лет в соревнованиях стала намного результативней, также это отразилось и на выполнении ими разрядных нормативов.

Библиографические ссылки

1. Аникеев Ю.В. Обоснование значимости психолого-педагогической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины, 2009. С. 3-6.
2. Бойко В.С. Йога. Скрытые аспекты практики / В.С. Бойко Минск. Вида-Н. 1998. 397с.
3. Здоровая спина, нетрадиционное использование оздоровительных систем хатха-йога и психофизической тренировки для улучшения осанки и профилактики плоскостопия у детей. Учебное пособие / О.Н. Московченко, С.П. Рябинин, Т.А. Шубина, Т.А. Катцина Красноярск, 1998. 94с.
4. Кыласов А.В., Гараль Я.А. Спортизация интеллектуальных игр концепции и технологии. М.: Советский спорт, 2013. 188 с.
5. Кычкина А.И. Развитие творчества и воображения у школьников 11-14 лет при игре в шашки: Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2005 148 с.
6. Рябинин С. П. Русские шашки путь к мастерству: учеб. пособие Красноярск: КГПУ, 2018. 436 с.
7. Рябинин С. П. Техничко-тактическая и военно-патриотическая подготовка детей средствами русских шашек // С.П. Рябинин, Т.Г. Арутюнян, Т.А. Трифоненкова, М.В. Дунаева / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 6. С. 20-22.

References

1. Anikeev Yu. V. Substantiation of the importance of psychological and pedagogical training of athletes in intellectual sports // Pedagogy, psychology, and medico-biological problems of physical education and sports. Kharkiv regional branch of the National Olympic Committee of Ukraine, 2009. p. 3-6.
2. Boyko V. S. Yoga. Hidden aspects of practice / V. S. Boyko-Minsk. Vida-N.-1998. 397s.
3. Healthy back, non-traditional use of health-improving systems of hatha yoga and psychophysical training to improve posture and prevent flat feet in children. Textbook / O. N. Moskovchenko, S. P. Ryabinin, T. A. Shubina, T. A. Kattsina-Krasnoyarsk, 1998. 94s.
4. Kylasov A.V., Garal Ya. A. Sportization of intellectual games concepts and technologies. Moscow: Sovetskiy sport, 2013. 188 p.
5. Kychkina A. I. Development of creativity and imagination in schoolchildren 11-14 years old when playing checkers: Dis. ... cand. ped. nauk. Moscow, 2005 148 p.
6. Ryabinin S. P. Russian draughts the path to mastery: studies. manual-Krasnoyarsk: KSPU, 2018 436 p.
7. Ryabinin S. P. Tekhniko-takticheskaya i voenno-patrioticheskaya podgotovka detej sredstvami russkih shashek // S.P. Ryabinin, T.G. Arutyunyan, T.A. Trifonenkova, M.V. Dunaeva / Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka . 2020. № 6. S. 20-22.

© Рябинин С. П., Конончук Н. А., 2021

УДК 796.06

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Т. А. Селитреникова

Национальный государственный университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта
Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35
E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

В статье приведены результаты включения в тренировочные занятия футбольных арбитров элементов фитнес-упражнений. Исследовано влияние применения элементов фитнес-технологий на уровень развития скоростно-силовых способностей у футбольных арбитров.

Ключевые слова: фитнес-технологии, скоростно-силовые способности, футбольные арбитры.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF FOOTBALL REFEREES BY MEANS OF FITNESS TECHNOLOGIES

T. A. Selitrenikova

National state University of physical culture, sport and health named after P.F. Lesgaft
35, Dekabristov Str., Saint Petersburg, 190121, Russian Federation
E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

The article presents the results of the inclusion of elements of fitness exercises in the training sessions of football referees. The influence of the use of elements of fitness technologies on the level of development of speed and strength abilities of football referees is investigated.

Keywords: fitness technologies, speed and strength abilities, football referees.

В современной системе подготовки футболистов достаточно внимания уделяется в работе с юными спортсменами. При этом недостаточно информации и материалов разработаны по проблемам совершенствования физической подготовленности арбитров. Постоянно возрастает спрос на футболистов и арбитров подготовленных, физически развитых, способных выдерживать длительные физические нагрузки, показывать стабильность проявления физических качеств на протяжении всего матча. Подготовка таких арбитров требует высокой концентрации, владения системой подготовки отвечающей всем требованиям тренировочного процесса. Тренировочный процесс должен в полной мере удовлетворять потребности занимающихся в гармоничном физическом развитии, должен быть грамотно спланированный, системно организованный, направленный на повышение работоспособности, улучшение функциональных возможностей организма, совершенствование технических приемов для данного вида спорта.

Спортивные результаты в футболе зависят также и от условий, в которых проходят тренировки. Материальная база (поля и спортивные залы, оборудование и инвентарь, методические пособия для тренеров), медицинское обеспечение, социальные условия – важные факторы, влияющие на эффективность тренировок. Это необходимо учитывать при выработке оптимальных условий занятий.

Актуальность данной дипломной работы определяется тем, что многие авторы, изучавшие влияние фитнеса на состояние здоровья и уровень тренированности спортсменов обозначают фитнес как одну из самых совершенных на сегодняшний день систему тренировок, вобравшую в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела».

Однако, при этом вопросами включения фитнес-технологий в тренировочный процесс футболистов занималось крайне мало специалистов. Многим исследователями доказано, что фитнес представляет собой синтез физических упражнений, влияющих на все процессы жизнедеятельности организма спортсмена и, прежде всего, выносливость сердечной мышцы, эластичность кровеносных сосудов и способность мышц работать с максимальной эффективностью, что особенно важно для футболистов [1, 2].

Фитнес-технологии в спорте могут использоваться не только на этапе начальной специализации, но и квалифицированными спортсменами, а также арбитрами в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки и восстановления сил как в переходный период тренировочного процесса, так и в восстановительный [3].

Мы осуществляли педагогический эксперимент на базе спортивного клуба «Фабрика футбола» Фрунзенского района г. Санкт-Петербург. В эксперименте приняли участие 20 футбольных арбитров, средний возраст которых составил 28 лет, 10 из которых были отнесены нами к экспериментальной группе №1, а 10 – к экспериментальной группе №2. В экспериментальной группе №1 нами проводились модифицированные фитнес-тренировки с использованием следующих упражнений: подтягивания к подбородку, тяга штанги в наклоне, подъем штанги на бицепс стоя, прыжки на скакалке, бег в быстром темпе, подъем ног в висе, становая тяга, отжимания на брусьях и т. п. Экспериментальная группа №2 занималась по следующей программе: прыжки в глубину с последующим вертикальным выпрыгиванием, бег и прыжковые упражнения с отягощениями, прыжки с разбега (толчком одной или двумя ногами), прыжки через скамейку правым и левым боком, прыжки на скакалке, полуприседания с партнером на плечах и т. п.

Мы проводили тренировку футбольных арбитров в течение трех дней с перерывом в один день – понедельник, среда, пятница. До и после реализации педагогического эксперимента мы оценивали уровень развития скоростно-силовых физических качеств у испытуемых экспериментальных групп 1 и 2. Оценка осуществлялась с помощью следующих функциональных проб: тест Маргария, прыжок в длину с места, прыжок в длину с места одной ногой, тест выпрыгивание из полуприседа.

На втором этапе эксперимента показатели анаэробной алактатной мощности у испытуемых из обеих экспериментальных групп выросли, однако, в экспериментальной группе №2 это было более заметно. Так, показатели скоростных способностей у футбольных арбитров из экспериментальной группы №1 увеличились в среднем на 1,5 Вт/кг и составили 16,2 Вт/кг, в то время как в экспериментальной группе №2 данные величины выросли приблизительно на 2,5 Вт/кг и оказались равными 17,2 Вт/кг (рисунок 1).

Результаты доказывают, что в экспериментальной группе №1 прирост показателей скоростных способностей составил около 10%, а у испытуемых из экспериментальной группы №2 – около 20%, что в два раза больше и свидетельствует о большей эффективности предложенной методики тренировки с использованием фитнес-технологий.

Уровень развития скоростно-силовых способностей, оцененный с помощью теста «Прыжок в длину с места», на первом этапе эксперимента оказался низким у 35% арбитров, отнесенных к ЭГ №1 и 33% – к ЭГ №2; остальные испытуемые показали средний уровень развития данной группы физических качеств. На втором этапе проведения эксперимента футбольные арбитры, отнесенные нами к экспериментальной группе №1, улучшили показатели своих скоростно-силовых способностей. Так, низкий уровень оказался у 24% испытуемых, средний – у 48%, а выше среднего – у 28%. Испытуемые из экспериментальной группы №2 показали следующий уровень развития скоростно-силовых способностей: низкий – 17%, средний – 33%, выше среднего – 20%, высокий – 30% (рисунок 2).

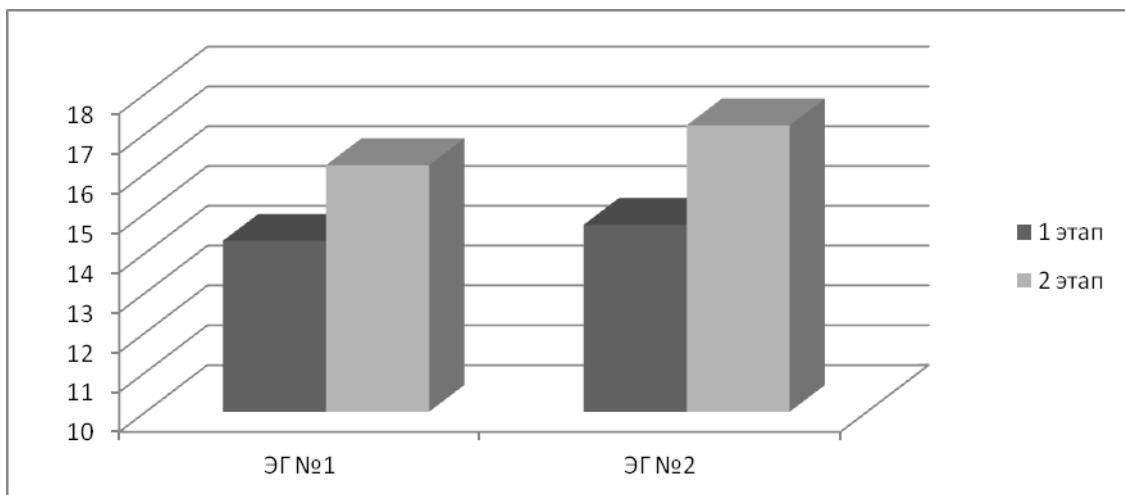


Рисунок 1. Результаты теста Маргария, (n=20)

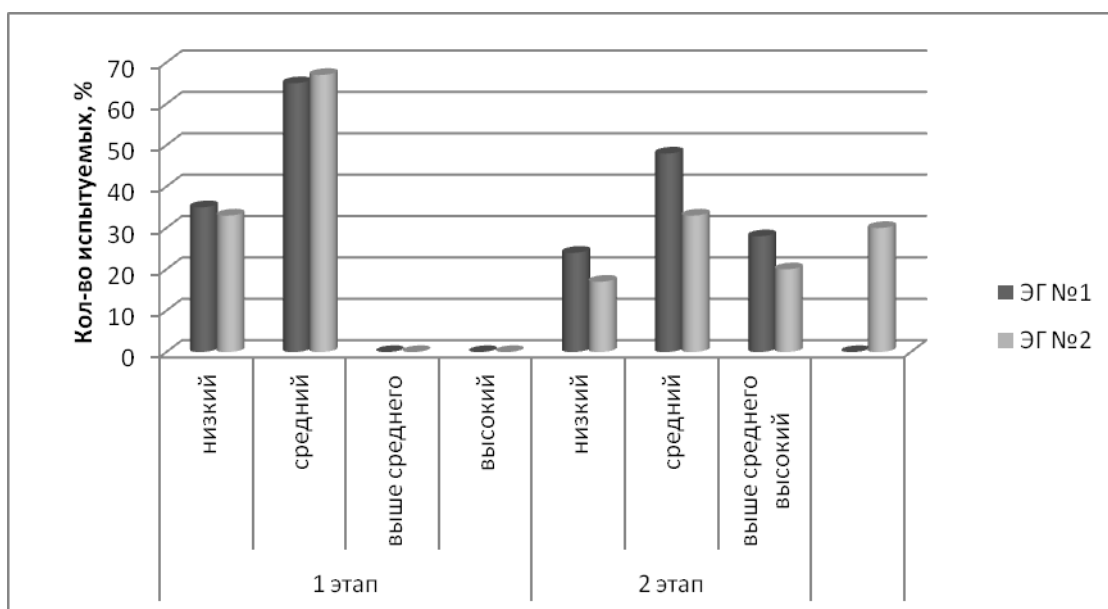


Рисунок 2. Результаты теста «Прыжок в длину с места», (n=20)

Уровень развития скоростно-силовых способностей испытуемых согласно тесту «Прыжок с места одной ногой» на первом этапе эксперимента оказался низким у 31% арбитров, отнесенных к ЭГ №1 и 32% – к ЭГ №2; средний уровень развития данной группы физических качеств выявили у 40% испытуемых их ЭГ №1 и 42% – из ЭГ №2, остальные испытуемые показали уровень выше среднего. На втором этапе проведения эксперимента футбольные арбитры, отнесенные нами к экспериментальной группе №1, улучшили показатели своих скоростно-силовых способностей. Так, низкий уровень скоростно-силовых способностей оказался у 15% испытуемых, средний – у 38%, а выше среднего – у 40%, высокий уровень скоростно-силовых способностей проявился у 7% арбитров. Испытуемые из экспериментальной группы №2 показали следующий уровень развития скоростно-силовых способностей: низкий – 14%, средний – 23%, выше среднего – 25%, высокий – 38%.

Проведенное исследование нами позволило утверждать, что:

1. Наиболее целесообразным средством подготовки футбольных арбитров являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и ис-

пользуемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку.

2. Футбольный арбитр должен быть достаточно сильным, чтобы уверенно перемещаться по полю наравне с футболистами, делать быстрые рывки и т. п. Для этого необходимо проводить силовые тренировки в зале. Кроме совершенствования силовых способностей футбольным арбитрам необходимо развивать и скоростные.

3. Доказано, что наиболее эффективной оказалась тренировочная методика с использованием элементов фитнес-технологий для экспериментальной группы №2. Скоростно-силовые способности футбольных арбитров, тренирующихся по данной методике превысили таковые у испытуемых из экспериментальной группы №1 в среднем на 23% (по показателям пробы Маргария, прыжка с места одной и двумя ногами, выпрыгивания). Соответственно, программа тренировки по развитию скоростно-силовых качеств у футбольных арбитров с использованием фитнес-технологий, применяемая в экспериментальной группе №2, является более эффективной и ее можно рекомендовать к использованию в тренировочном процессе.

Библиографические ссылки

1. Данько, Ю.Н. Физиология мышечной деятельности труда и спорта / Ю.Н. Данько. СПб. 2009. 340 с.
2. Кожекин И.П. Совершенствование двигательных действий футболистов методом управления их биомеханической структурой: 13.00.04: автореф. дис. канд. пед. наук / Кожекин Игорь Петрович. Малаховка: МОГИФК, 1998. 19 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. М.: Юнити, 2017. 288 с.

References

1. Danko, Yu. N. Physiology of muscular activity of labor and sports / Yu. N. Danko. SPb. 2009. 340 p.
2. Kozhekin I. P. Improving the motor actions of football players by controlling their biomechanical structure: 13.00.04: avtoref. dis. kand. ped. nauk / Kozhekin Igor Petrovich. Malakhovka: MOGIFK, 1998. 19 p.
3. Physical culture and physical training: Textbook / Ed. Kikotya V. Ya., Barchukova I. S.-M.: Unity, 2017. 288 p.

© Селитреникова Т. А., 2021

УДК 796.013.3

АКТИВИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО МЕТОДА

В. А. Филиппович

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660031, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: filvov1969@mail.ru

В статье рассмотрена роль игрового метода в процессе физической подготовки борцов. Результаты исследования показали, что предложенная методика физической подготовки борцов с использованием специализированных подвижных игр оказывает положительное влияние на улучшение показателей общефизической, специальной физической подготовки и на технико-тактическую подготовку борцов.

Ключевые слова: Подвижные игры, игровой метод, борьба, борцы, специализированные подвижные игры, активные методы, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

CTIVATION OF THE TRAINING PROCESS FOR THE PHYSICAL TRAINING OF WRESTLERS THROUGH THE GAME METHOD

V. A. Filippovich

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky Str., Krasnoyarsk, 660031, Russian Federation
E-mail: filvov1969@mail.ru

The article considers the role of the game method in the process of physical training of wrestlers. The results of the study showed that the proposed method of physical training of wrestlers using specialized outdoor games has a positive effect on improving the indicators of general physical, special physical training and on the technical and tactical training of wrestlers.

Keywords: Outdoor games, game method, wrestling, wrestlers, specialized outdoor games, active methods, general physical training, special physical training, technical and tactical training.

На современном этапе уровень развития спорта предъявляет высокие требования к качеству подготовки спортсменов высокой квалификации. Совершенствование системы подготовки может происходить как путем увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и оптимизации самой методики подготовки спортсменов, не исключением является и спортивная борьба.

Для более скорого освоения технических элементов ведения борьбы в учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить активные методы и средства обучения, одними из которых являются спортивные и подвижные игры.

Успешность применения широкого круга борцовских приемов во многом зависит от умения хорошо передвигаться по татами (ковру), чувствовать дистанцию, выбирать выгодную позицию, осуществлять борьбу за захват. Многие спортсмены с интересом изучают сложные броски, осваивают новые приемы. На наш взгляд, для того чтобы повысить внимание обу-

чаемых к базовым элементам, целесообразно применять различные специализированные подвижные игры [1].

В процессе игры интегративно развиваются психофизические качества человека, его интеллект, способность ориентироваться в различных ситуациях. В комплексе с игровыми упражнениями эмоционально интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности, более успешно проходит воспитательный процесс [2] и т. д.

В спортивной борьбе, как правило, игровые упражнения используются в секционной работе с детьми на начальном этапе специализации. Однако, системное использование спортивных, подвижных и специализированных игр в учебно-тренировочном процессе по спортивным единоборствам со взрослой молодежью мало представлено в научных исследованиях и учебно-методической литературе.

При использовании игровых упражнений, подвижных и специализированных игр на учебно-тренировочных занятиях у занимающихся развиваются основные физические качества, совершенствуется специальная физическая подготовка, повышается технико- тактическое мастерство и т. д.

Высокий эмоциональный настрой, разнообразие решаемых в играх двигательных задач способствует не только формированию и закреплению у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортом, но и стимулируют их двигательную активность. Все это в целом способствует гармоничному физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата и стимулирует функциональную деятельность организма спортсменов. Игры помогают педагогу-тренеру повысить эмоциональный фон учебно-тренировочных занятий, способствуют восстановлению моральных сил в процессе игры [3].

В тренировочном процессе особое значение имеют специализированные игры, которые направлены на развитие специальной физической подготовки, обучение и совершенствование техническим действиям и тактики поведения борцов в соревновательных условиях. Использование специализированных подвижных игр как соревновательный метод при совершенствовании тактико-технических действий является также одним из способов психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности.

Анализ научной и учебно-методической литературы показал, что существующее программно-методическое обеспечение применения игрового метода обучения на всех этапах учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов не всеми тренерами-педагогами в должной мере. Как показывает практика, подвижные игры в большинстве своем применяются в детском возрасте, а у взрослых спортсменов только на подготовительном и восстановительном этапах. В основном учебно-тренировочные занятия у квалифицированных спортсменов направлены на традиционное и монотонное использование средств физических упражнений [4].

Для определения состояния исследуемой проблемы нами проводился анализ доступной отечественной и зарубежной научной и учебно-методической литературы. Изучались и анализировались вопросы современного учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов, активные методы и инновационные технологии повышения его эффективности, моделирование педагогических процессов и т. д. Кроме прочего, в процессе предварительного эксперимента проводилось анкетирование тренеров-педагогов по предмету исследования.

При оценке уровня общефизической подготовленности нами использовались следующие тесты: челночный бег 10х10 м и бег 1000 м, прыжок в длину с места и подтягивание на высокой перекладине. Уровень специальной физической подготовленности определялся тестами, включающими следующие упражнения: подвороты, комбинированные броски, различные борцовские стойки, «забегания», «гимнастический мост» и другие специальные борцовские упражнения.

В процессе экспериментальной работы проводилась корректировка задач исследования, разрабатывались блоки игровых упражнений, формировалась структура и содержание методики применения активных форм физических упражнений на различных этапах учебно-

тренировочного цикла. Данный анализ показал, что в практике спортивной тренировки недостаточно уделяется внимание игровым методам при подготовке борцов. Тренировочный процесс, как правило, регламентирован общепринятой системой подготовки спортсменов, где необходимо выполнить определенный объем тренировочной работы, и всё это зачастую выполняется в монотонном режиме, на низком психоэмоциональном уровне, что в конечном итоге приводит к перегрузке организма спортсменов, появлению травм и даже нежеланию тренироваться.

Для последовательной реализации педагогической задачи активизации учебно-тренировочного процесса подготовки борцов нами была разработана система последовательных, взаимосвязанных этапов применения экспериментальной методики. В процессе предварительной работы были систематизированы игровые упражнения по следующим блокам (табл. 1): спортивные и подвижные игры, направленные на восстановление и повышение общефизических кондиций у спортсменов в подготовительный период (сентябрь-ноябрь); специализированные игры, направленные на повышение специальной физической подготовленности, обучение и совершенствование тактико-технических действий у спортсменов в базовом периоде (декабрь-март); поддерживающе-восстановительные игровые упражнения, направленные в соревновательном этапе на поддержание физических и функциональных кондиций борцов-самбистов (апрель-июнь).

Блоки игровых упражнений и их дифференциация в годичном цикле учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов

№ п/п	Блоки игровых упражнений	Содержание блоков	Задачи	Этапы
1	Спортивные и подвижные игры	Футбол, баскетбол, регби, хоккей с мячом в зале, гандбол, подвижные игры, эстафеты и др.	Восстановление и повышение общефизических кондиций	Подготовительный (сентябрь-ноябрь)
2	Специализированные игры	Игры с элементами единоборства (в касание, атакующие захваты, блокирующие захваты, теснение, игры с опережением и т. д.); Игры с элементами решения тактико-технических задач (на лучшее качество выполнения приема, игры на взаимосвязь техники и тактики и т. д.); Игры на моделирование соревновательной ситуации и алгоритм действий выхода из неё.	Повышение специальной физической подготовленности, обучение и совершенствование тактико-техническим действиям.	Базовый (декабрь-март)
3	Поддерживающие, восстановительные игры	Настольный теннис, бильярд, бадминтон, шахматы, шашки, волейбол, дартс, игры на воде (водное поло)	Поддержание физических и функциональных кондиций в процессе соревновательного этапа	Соревновательный (апрель-июнь)

В процессе экспериментальной работы при разработке содержания игр соблюдались следующие требования: игры решали образовательные и воспитательные задачи, повышали физические и функциональные кондиции спортсменов; игры соответствовали подготовленности занимающихся и содержали точность правил и определение победителей, возможность варьирования условий их проведения. При формировании специализированных игр соблюдались следующие критерии: условия и правила игр должны быть приближены к соревнова-

тельным условиям; участники должны использовать в процессе игры все двигательные и технические действия из вида спорта, которым они занимаются; содержание и ход игры должны соответствовать соревновательной ситуации.

При освоении правил и техники игр соблюдалась следующая методическая последовательность: начальное ознакомление с правилами игры, опробование технических действий и выполнение игры в целом. В зависимости от учебно-тренировочного цикла при проведении игр необходимо учитывать следующие методические рекомендации: размеры площадок, где проводятся игры, необходимо варьировать по площади (в сторону уменьшения), усложнять технические элементы выполнения игровых упражнений, правила и содержание игр в зависимости от задач необходимо или упрощать, или усложнять.

Опытным путем для экспериментальной группы было определено следующее соотношение игровых упражнений на учебно-тренировочных занятиях к общему числу выполняемых физических упражнений в зависимости от этапа подготовки: в подготовительном – 70% и 30%, в контрольной группе соответственно 50% и 50%; в базовом этапе – 50% и 50%, в контрольной 30% и 70%; в соревновательном этапе – 70% и 30% и в контрольной группе 5% и 95%.

По результатам экспериментальной работы с помощью методов математической статистики была выявлена эффективность применения игрового метода обучения в учебно-тренировочном процессе подготовки борцов.

Математико-статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал, что в контрольных тестах по общефизической подготовке в экспериментальной группе в челночном беге 10х10 м прирост составил 12,7 %, в контрольной группе 7,1 %; в беге на 1000 м прирост составил 6,9 %, в контрольной группе 3,6 %; в прыжках в длину с места 12,4 %, в контрольной группе 8,3 %; в подтягивании на высокой перекладине прирост составил 2,8 %, в контрольной группе 12,4 %. В целом уровень общей физической подготовки у курсантов экспериментальной группы повысился на 18,1 % ($p < 0,05$), в контрольной группе на 7,3 % ($p < 0,05$).

Прирост показателей специальной физической подготовки у курсантов экспериментальной группы составил следующее: на гибкость 16,4 %, в контрольной группе 9,5 %; забегания вокруг головы 24,3 %, в группе контроля 12,8 %; максимальное количество бросков с захватом руки на плечо 20,1 %, в группе контроля 11,1 %; шесть различных бросков за одну минуту 18,1 %, в группе контроля 10,7 %; «мост-перекидка» 29,3 %, в группе контроля 14,3 %. Таким образом, уровень специальной физической подготовки у курсантов повысился на 29 % ($p < 0,05$), в группе контроля 16 % ($p < 0,05$).

Также оценивался уровень технико-тактической подготовки самбистов, куда вошли следующие критерии: «чистая победа», «победа по баллам» и «с небольшим преимуществом». На предварительном этапе эксперимента курсанты экспериментальной и контрольных групп свои поединки выигрывали в основном «с небольшим преимуществом» и небольшой % был побед «победа по баллам». По завершению экспериментальной работы в опытной группе курсанты выигрывали свои поединки уже за счет «чистой победы» и «победы по баллам», в то же время курсанты контрольной группы побеждали «победа по баллам» и «с небольшим преимуществом». Таким образом, уровень тактико-технической подготовки в экспериментальной группе повысился на 23 %, в то же время в группе контроля на 9,4 % ($p < 0,05$).

Проведенное исследование свидетельствует о эффективности использования игрового метода, специализированных и подвижных игр в учебно-тренировочном процессе по борьбе, что позволит преподавателям разнообразить и повысить качество учебных занятий по сравнению с традиционными формами учебно-тренировочного процесса.

Библиографические ссылки

1. Алиханов, И.И. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля / И. И. Алиханов [и др.]. М., 1982.

2. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания обучающихся в процессе дополнительных занятий единоборствами в общеобразовательных учреждениях / Т.Г. Арутюнян, М.Д. Кудрявцев, К.С. Лавриченко, А.А. Колодочкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 2. с. 35-37
3. Крупник Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты: методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е.Я. Крупник. М., 1997.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры : Учеб. для студ. пед. вузов. 2-е изд., стереотип / М.Н. Жуков. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 160 с.

References

1. Alikhanov, II Guidelines for further improvement of tactical skill freestyle wrestlers / II Alihanov [et al.] . Moscow, 1982.
 2. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskoy podgotovki i patrioticheskogo vospitaniya obuchayushchihsya v processe dopolnitel'nyh zanyatij edinoborstvami v obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah / T.G. Arutyunyan, M.D. Kudryavcev, K.S. Lavrichenko, A.A. Kolodochkin // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 2. s. 35-37
 3. Krupnik EY Battle elephants or game way to learn self-defense techniques: a manual for teachers and athletes / EY Krupnik. M., 1997.
 4. Zhukov MN Outdoor games: Proc. for students. ped. universities. 2nd ed., A stereotype / MN Zhukov. M. : Publishing center "Academy", 2004. 160 p.
- Костычаков Владимир Федорович, направление 1, 89232829322, к.п.н., доцент.

© Филиппович В. А., 2021

УДК 796.853

КЛАССИФИКАЦИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В КИКБОКСИНГЕ

И. С. Чечев¹, К. К. Марков²

Иркутский национальный исследовательский технический университет
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

¹E-mail: Ilya.che38@mail.ru

²E-mail: k_markov@mail.ru

Рассмотрено спортивное единоборство – кикбоксинг. Среди видов спорта второй группы весьма особое и специфическое место занимает относительно новый для России этот вид спортивных единоборств. В кикбоксинге теоретическое и методологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса пока еще далеко от совершенства и требует дополнительных и разносторонних научных исследований.

Ключевые слова: кикбоксинг, классификация, тактика, соревнования, удары, психомоторные способности.

KICKBOXING COMBAT CLASSIFICATION

I. S. Chechev¹, K. K. Markov²

¹Irkutsk National Research Technical University
83, Lermontov Str., 664074, Irkutsk, Russian Federation

¹E-mail: Ilya.che38@mail.ru

²E-mail: k_markov@mail.ru

Combat sports – kickboxing is considered. Among the sports of the second group, this kind of combat sports, which is relatively new for Russia, occupies a very special and specific place. In kickboxing, the theoretical and methodological support of the training and competitive process is still far from being perfect and requires additional and versatile scientific research.

Keywords: kickboxing, classification, tactics, competitions, strikes, psychomotor abilities.

Современный уровень развития мирового спорта требует от спортсменов очень высокой степени развития как отдельных базовых физических, технико-тактических и психических качеств, так и способности эффективно интегрировать их в жестких условиях спортивных соревнований. При этом спортсмен в зависимости от специфики вида спорта зачастую соревнуется в условиях строгого лимита времени, в непрограммируемых заранее ситуациях ответных действий, при физическом контакте с соперником, очень точно и гибко дозируя временные, силовые и пространственные параметры своих движений, эффективность которых в конечном итоге определяет его результат.

По степени вариации указанных характеристик соревновательной деятельности и уровня значимости каждой из них в отдельности в достижении конечного спортивного результата различные виды спорта могут быть разделены на две группы, принципиально различающиеся характером предопределенности действий спортсменов, уровнем запрограммированности всего комплекса психических и моторных проявлений двигательной деятельности [1].

К первой группе можно отнести виды, в которых соревновательная деятельность спортсмена осуществляется в довольно жестких пространственно-временных и динамических ус-

ловиях с высоким уровнем запрограммированности как структуры отдельных движений, так и их соединения в целостные моторные акты (легкая атлетика, гимнастика, плавание, стрельба, гребля, тяжелая атлетика, лыжи, велосипед и др.). Различного рода тактические действия в ходе спортивной борьбы, несмотря на специфическую форму в каждом из этих видов спорта, как правило, весьма незначительно изменяют кинематические и динамические параметры, и структуру движений.

Во второй группе видов спорта все движения спортсмена представляют, прежде всего, ответные действия как при непосредственном контакте с соперником (спортивные игры, фехтование, спортивные единоборства), так и без него (волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон). При этом из отдельных, достаточно стандартных элементов и приемов, разученных, закрепленных и сформированных в определенный стереотип на тренировках, складывается целостный двигательный акт, пространственно-временная и динамическая структура которого формируется непосредственно в ходе спортивной борьбы в условиях жесткого лимита времени (в ряде случаев – это десятые доли секунды) и высокой психической напряженности. Тактическая вариативность в них чрезвычайно высока, и успешность выступления спортсмена или команды в соревнованиях определяется как разнообразием и высоким качеством выполнения отдельных технических приемов, а также скоростью и надежностью их формирования в ответный двигательный акт, адекватный ситуации [2].

Успешное решение соревновательных задач требует высокого уровня развития сенсомоторных качеств спортсмена, являющихся первоосновой спортивно-технического мастерства. Особое значение при этом приобретает выработка на их основе вариативных, надежных и автоматизированных навыков, приемов, а также развитие способности к прогнозированию возможных ситуаций, особенно на сенсомоторном и перцептивном уровнях. Очевидно также, что столь высокие требования к уровню психомоторного развития спортсменов диктует и необходимость соответствующего отбора в детском спорте.

Среди видов спорта второй группы весьма особое и специфическое место занимает относительно новый для России вид спортивных единоборств – кикбоксинг, теоретическое и методологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса в котором пока еще далеко от совершенства и требует дополнительных и разносторонних научных исследований. Большое значение в теоретическом и методическом обеспечении процесса подготовки кикбоксеров высшего спортивного мастерства имеет исследование процесса формирования психомоторных качеств этих спортсменов с учетом специфики их соревновательной деятельности и разработка научно-обоснованных практических методик совершенствования.

Структура психомоторных способностей включает ряд сенсорных, моторных и когнитивно-мыслительных способностей [3]:

- эффективный самоконтроль и управление двигательной деятельностью;
- тонкую различительную чувствительность и корректировку движений по основным параметрам управления (время, пространство, усилие);
- запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления;
- высокую реактивность и оперативность самооценки своих умственных действий;
- уровень волевого усилия и максимальных моторных проявлений;
- психомоторную надежность и работоспособность.

В заключении необходимо отметить, что важной особенностью психомоторики человека при занятиях кикбоксингом является его способность объективно оценивать свою двигательную деятельность, точно контролировать и эффективно управлять движениями. Психомоторные способности человека включают в себя: различительная чувствительность и двигательная память по временным, пространственным и силовым переменным движения, быстрота реагирования в простой двигательной реакции и точность самооценки микровремени этих реакций, точность реакции на движущийся объект, сенсорная и умственная работоспособность.

Классификация технико-тактических приемов (состава боевых действий) позволяет не только систематизировать эти важнейшие компоненты боевой деятельности кикбоксеров, но

и получать объективные данные о содержании деятельности у конкретных спортсменов или отдельной выборки. В данном случае налицо типичный пример многоуровневой систематизации технико-тактических действий, причем в качестве исходной позиции приняты действия нападения или обороны.

Первый уровень – классы приемов, соответствующих основным способам решения тактических задач (например, перемещения или удары), второй уровень – подклассы действий, соответствующих способам реализации решений (например, удары руками или ногами), третий уровень – группы операций, соответствующих технике конкретных способов реализации решений (например, удар в прыжке с разворотом на 360°).

Учитывая специфику проблемы настоящего исследования, целесообразно не столько классифицировать боевые действия в кикбоксинге (это не являлось самоцелью), сколько в последующем проследить, во-первых, какие действия в наибольшей мере присущи спортсменам-юниорам с различным индивидуальным стилем ведения поединка, а во-вторых, какие действия необходимо выполнять при парных упражнениях тренера и спортсмена (упражнения на лапах) в процессе индивидуализированной подготовки к поединку.

Библиографические ссылки

1. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: дис. ... д-ра пед. наук / РГУФК. М., 2001. 370 с.
2. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. М. : Просвещение, 1984. 191 с.
3. Гамер Б.И., Манолаки В.Г. Возможности целенаправленного развития компонентов психомоторных способностей студентов / Б.И. Гамер, В.Г. Манолаки // Педагогический журнал. -Том 8, №5А. 2018. с. 52-59

References

1. Markov K.K. Pedagogical and psychological aspects of a volleyball coach's activity in training and competitive processes: dis. Dr. ped. Sciences / RGUFK. M., 2001. - 370 p.
2. Marishchuk V.L., Bludov Yu.M., Plakhtienko V.A., Serova L.K. Methods of psychodiagnostics in sports. M.: Education, 1984. - 191 p.
3. Gamer B.I., Manolaki V.G. Possibilities of purposeful development of the components of psychomotor abilities of students / B.I. Gamer, V.G. Manolaki // Pedagogical journal. -Volume 8, No. 5A. 2018. - p. 52-59

© Чечев И. С., Марков К. К., 2021

УДК 796.853

СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА В КИКБОКСИНГЕ

И. С. Чечев¹, К. К. Марков¹

¹Иркутский национальный исследовательский технический университет
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83

¹E-mail: Ilya.che38@mail.ru

²E-mail: k_markov@mail.ru

В кикбоксинге весьма особое и специфическое место занимает понимание сущности спортивного поединка, присущего только для этого вида спортивных единоборств. В соревновательной деятельности, как правило, наиболее успешны кикбоксеры, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство соперника», «чувство удара» и т. п. С ростом спортивного мастерства от спортсменов требуется не столько высокоуправляемый навык, сколько способность быстро, без предварительной подготовки решать любые двигательные задачи в границах данной координации

Ключевые слова: кикбоксинг, поединок, тактика, соревнования, удары,.

THE ESSENCE OF SPORTS MATCH IN KICKBOXING

I. S. Chechev¹, K. K. Markov¹

¹Irkutsk National Research Technical University
83, Lermontov Str., 664074, Irkutsk, Russian Federation

¹E-mail: Ilya.che38@mail.ru

²E-mail: k_markov@mail.ru

In kickboxing, a very special and specific place is occupied by the understanding of the essence of a sports fight, which is inherent only for this type of combat sports. In competitive activity, as a rule, kickboxers who have a high level of sensory-perceptual capabilities are most successful, which is manifested in the improvement of such specialized perceptions as "feeling of an opponent", "feeling of a blow", etc. With the growth of sportsmanship, athletes are required not so much a highly controlled skill as the ability to quickly, without preliminary preparation, solve any motor tasks within the boundaries of this coordination.

Keywords: kickboxing, duel, tactics, competitions, strikes

Анализ условий и специфики деятельности в поединке свидетельствует о том, что трудности, которые оказываются непредусмотренными программой тактических действий, как правило, относятся к информационным воздействиям. Это связано с вероятностным характером протекания такой деятельности, который, в первую очередь, касается информационного ее аспекта. В результате происходят затруднения формализации информационных воздействий, снижающие возможность их планомерного программирования. Из всего многообразия информационных воздействий, присущих деятельности единоборца, наибольшую трудность представляют те, которые вызваны ускоренным темпом последовательно предъявляемых стимулов; увеличением количества одновременно предъявляемых стимулов; возрастанием смысловой неопределенности предъявляемых стимулов [2].

Непременным условием деятельности в поединке является быстрая связь между текущими событиями, прошедшими и предстоящими. Однако в жестко лимитированных во времени условиях, когда каждое последующее событие должно быть подчинено и обусловлено поступающей информацией о состоянии текущего момента и только что прошедшего, установление связи может быть нарушено: это приводит к элементарным (грубым) ошибкам, при которых спортсмен, казалось бы, на какое-то мгновение утрачивает способность к восприятию и оценке окружающего. Чаще всего такое происходит при переходе от автоматизированных простых действий к сложным тактическим комбинациям. В этом случае усиление произвольной активности (волевой, интеллектуальной, двигательной и прочей) продиктовано не просто осознанием перехода к более усложненным действиям или условиям, но и субъективно ощущаемым возросшим напряжением [3].

На сегодняшний день в современном спорте наблюдается тенденция к повышению интенсивности тренировочного процесса, к увеличению объема двигательной нагрузки. А также меняется соревновательная и тренировочная деятельность, которая осуществляется в неожиданно возникающих ситуациях, требующих от спортсмена проявления быстроты реакции, находчивости, способности к концентрации и переключении внимания.

В соревновательной деятельности, как правило, наиболее успешны кикбоксеры, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство соперника», «чувство удара» и т. п. С ростом спортивного мастерства от спортсменов требуется не столько высокоуправляемый навык, сколько способность быстро, без предварительной подготовки решать любые двигательные задачи в границах данной координации [4].

В зависимости от дисциплины кикбоксинга, квалификации бойцов и уровня соревнований устанавливаются разные число раундов и их продолжительность, как правило, любительские схватки короче профессиональных. Дистанций в кикбоксинге три: дальняя – когда для вступления в бой спортсмену надо сначала сделать шаг, чтобы действовать руками и ногами, средняя – когда выпрямленной ногой и протянутой рукой можно сразу достать соперника, и ближняя – с максимально тесным физическим контактом с соперником.

В кикбоксинге главное – это умение наносить удары так, чтобы достигать максимального практического реального эффекта, зависящего и от соревновательной ситуации: удар «вдогонку» получается ослабленным, встречные атаки, наоборот, оказываются сильнее за счет сложения скоростей встречных движений. Для кикбоксера как и для другого единоборца важно развивать максимальную скорость атакующего движения в минимально возможное время [1; 5].

В заключении необходимо отметить, что рассмотренные особенности двигательных действий спортсмена в кикбоксинге позволяют подчеркнуть сложность и высочайший уровень требований, предъявляемых, как к природной одаренности кикбоксера, так и к его психомоторному багажу, гармоничному развитию отдельных важнейших двигательных качеств (в ряде случаев антагонистических: скорость – выносливость, сила – гибкость, сила – тонкие мышечные ощущения и пр.). Эффективность таких безошибочных психомоторных актов кикбоксера обеспечиваются его тонкими мышечными дифференцировками по времени, усилиям и кинематическим характеристикам их соревновательных действий [6].

Библиографические ссылки

1. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания обучающихся в процессе дополнительных занятий единоборствами в общеобразовательных учреждениях / Т.Г. Арутюнян, М.Д. Кудрявцев, К.С. Лавриченко, А.А. Колодочкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 2. с. 35-37
2. Воликов Р.А., Сазонов А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля // Теория и практика физической культуры. 2007. № 10. С. 75–76.
3. Казакова О.В., Щипицын П.Г. Стабилометрическое тестирование спортсменов некоторых специализаций // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физи-

ческой культуры и спорта: материалы Всерос. научно практ. конф. ЮурГУ. Челябинск, 2009. С. 195–197.

4. Дикунов А.М. Управление пространственными параметрами двигательных действий методами наглядной информации.: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / ГЦОЛИФК. М., 1971. 42 с.

5. Марков К.К., Сивохов В.Л., Чечев И.С. Экспериментальные исследования уровня психомоторных качеств высококвалифицированных кикбоксеров // Вестник ИрГТУ, 2013. № 5. С. 269–274.

6. Марков К.К., Чечев И.С., Николаева О.О. Экспериментальные исследования дифференцирования силовых характеристик ударных действий в кикбоксинге // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 4. С. 192.

References

1. Arutyunyan, T.G. Vzaimosvyaz' fizicheskoy podgotovki i patrioticheskogo vospitaniya obuchayushchihsya v processe dopolnitel'nyh zanyatij edinoborstvami v obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah / T.G. Arutyunyan, M.D. Kudryavcev, K.S. Lavrichenko, A.A. Kolodochkin // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 2. s. 35-37

2. Volikov RA, Sazonov A. Analysis of the composition of combat actions of kickboxers of different tactical style // Theory and practice of physical culture. 2007. No. 10. P. 75–76.

3. Kazakova O.V., Shchipitsyn P.G. Stabilometric testing of athletes of some specializations // Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture and sport: materials of the All-Russian. scientific practice. conf. SURGU. Chelyabinsk, 2009. pp. 195–197.

4. Dikunov A.M. Control of spatial parameters of motor actions by methods of visual information .: Author. dis. Dr. ped. Sciences / GTSOLIFK. M., 1971. 42 p.

5. Markov K.K., Sivokhov V.L., Chechev I.S. Experimental studies of the level of psychomotor qualities of highly qualified kickboxers // Bulletin of ISTU, 2013. No. 5. P. 269–274.

6. Markov K.K., Chechev I.S., Nikolaeva O.O. Experimental studies of the differentiation of power characteristics of shock actions in kickboxing // Modern problems of science and education. 2013. No. 4. S. 192.

© Чечев И. С., Марков К. К., 2021

УДК 316.304.3.796

РАЗВИТИЕ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ

А. Р. Шакиров¹, Д. А. Жуйко²

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

Статья посвящена развитию командных видов спорта в вузе. В ней говорится о важности занятия физической культурой и спортом, о пользе занятий командными видами спорта, которые позволяют развивать физические и психологические качества студента, учат справляться с проблемами решения конфликтных ситуаций. Проводится анализ численности занимающихся видами командного спорта, как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, гандбол, регби и водное поло.

Ключевые слова: команда, спорт, хоккей, футбол, виды спорта, численность, возрастные группы, занимающиеся спортом.

THE DEVELOPMENT OF TEAM SPORTS IN RUSSIA

A. Shakirov¹, D. Zhuiko²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²E-mail: marty-05@mail.ru

The Article is devoted to the development of team sports in Russia. It talks about the importance of physical culture and sports, the benefits of team sports, which allow to develop useful physical and psychological qualities of a person, learn to cope with the problems of conflict resolution. The analysis of the number of involved in such team sports as football, volleyball, basketball, hockey, handball, Rugby and water Polo.

Keywords: team, sport, hockey, football, sports, number, age groups involved in sports.

Командный вид спорта, является деятельностью, в которой группа лиц, в одной команде, прилагают усилия совместные для достижения конечной цели, которой обычно является победа. Это может быть сделано в ряде дисциплин, таких как опережение противоположной команды [1]. Члены команды ставят цели, принимают решения, общаются, решают конфликты и проблемы в благоприятной, доверительной атмосфере, чтобы достигать своих целей.

Данному вопросу посвящена государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (в дальнейшем Госпрограмма) и Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р.[2]. В дальнейшем будет произведен анализ развития командных видов спорта в 2018–2020 годах.

В командных видах спорта имеются свои специфические особенности. Эти особенности заключаются в физических нагрузках при многократном развитии максимальных усилий в

сравнительно короткое время, в интенсивной мыслительной деятельности игроков, быстром изменении игровой обстановки, выступлении команды без основного игрока [3].

Командные виды спорта способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей, содействуют нравственному воспитанию. (Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию).

Воспитание моральных качеств особенно важно в среде подростков, когда наступает переломный момент в становлении личности. К наиболее популярным и доступным видам командных игр среди российского населения можно отнести футбол, волейбол и баскетбол. Для занятий данными видами спорта среди любителей не нужны дорогостоящие спортивные сооружения и оборудование. Хоккей так же популярен в России, но он не всегда доступен для занятий широким массам населения из-за дороговизны экипировки и наличия ледовых площадок, не говоря уже о крытых спортивных комплексах, обеспечивающих возможности занятий в летнее время.

С ростом численности бассейнов более доступными становятся занятия водными видами спорта, в том числе и водным поло. Гандбол и регби так же можно отнести к достаточно популярным видам командного спорта в вузе, возможно, недополучающим популярности среди населения из-за отсутствия достаточного финансирования и количества профессиональных тренеров.

Анализ развития командных видов игрового спорта необходим, поскольку перечисленные виды спорта значительно влияют на ситуацию в спорте, выступая центрами сосредоточения широких масс населения не только в числе занимающихся, но и со стороны болельщиков, и выполняют воспитательные функции среди молодых спортсменов, стимулируя развитие командного духа, который будет способствовать развитию осознания национального единства граждан страны.

С развитием строительства бассейнов в последние годы набирает популярность сложная атлетическая игра на воде – водное поло, требующая разносторонней физической подготовленности. Хоккей, интерес к которому не пропадает среди российского населения, развит в России на высоком уровне и среди мировых профессиональных хоккеистов множество российских спортсменов, но занятия этим видом спорта требуют дорогостоящей экипировки и наличия соответствующих спортивных сооружений [4], что доступно не всем слоям населения и не в каждом городе России.

Гандбол и регби не так популярны в России, как предыдущие виды спорта, возможно, из-за отсутствия тренерской базы, недостаточного финансирования и не повсеместного распространения специальных школ для подготовки спортсменов, но, тем не менее, являются перспективными и востребованными видами командного спорта.

На сегодняшний день по данным министерства спорта было выявлено следующее. Наибольшую часть командных видов спорта занимает игра хоккей и составляет 47,21%. Следующее лидирующее место имеет командный вид спорта – футбол и составляет 31,59%. Это говорит о том, что большинство молодежи предпочитает играть в популярные игры. Набирает тенденцию к популярности и плавание – 12,91%. Проблема данного вида спорта заключается в недоступности плавательного процесса. Министерству спорта необходимо модернизировать процесс доступности бассейнов по всей стране. С 2015 годом менее популярны стали волейбол – 5,34% и баскетбол – 2,89%. Это связано с необходимостью площадок и погодных условий для этих видов спорта.

Проанализировав ситуацию развития командных видов спорта, можно сделать вывод о том, что основная часть населения страны в возрасте от 13 до 43 лет активно занимаются спортом. Лидирующие командные виды спорта в России по праву признают хоккей и футбол. Правительство РФ предлагает множество социальных программ по направлению и улучшению здорового образа жизни в стране путем создания условий для отдельных командных видов спорта.

Для формирования положительной динамики развития командных видов спорта, необходимо поддерживать интерес у потенциальных спортсменов среди детского и молодого населения, привлекать дополнительные инвестиции, повышать доступность занятий профессиональным спортом. Для детей, что в российском обществе является дорогостоящим и финансируется за счет родителей, и, как следствие, не позволяет выявить в полной мере как можно больше талантливых и способных детей, повышать квалификацию тренерского состава по командным видам спорта, способных воспитывать под своим руководством профессионалов.

Библиографические ссылки

1. ГосКомСтатРоссии Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа URL: [http://srtv.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/srtv/resources/a016508043cb824db33fb3fa17e1e317/ Доклад_на+сайт.pdf](http://srtv.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/srtv/resources/a016508043cb824db33fb3fa17e1e317/Доклад_на+сайт.pdf) (Дата обращения 03.01.2019 г.)
2. Виды командного спорта в России [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://hvat.ru/komandnyj-sport> (Дата обращения 03.01.2019 г.)
3. Сводный рейтинг командных игровых видов спорта в России [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://fpp.spb.ru/fpp-sport11> (Дата обращения 03.01.2019 г.)
4. Самые популярные командные виды спорта в России ТОП 10 [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://builderbody.ru/samye-populyarnye-vidy-sporta-v-rossii/> (Дата обращения 03.01.2019 г.)

References

1. GosKomStatRussia Development of physical culture and sports in the Russian Federation [Electronic resource] URL access mode: [http://srtv.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/srtv/resources/a016508043cb824db33fb3fa17e1e317/ Report_on+site.pdf](http://srtv.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/srtv/resources/a016508043cb824db33fb3fa17e1e317/Report_on+site.pdf) (Date appeal 03.01.2019)
2. Types of team sports in Russia [Electronic resource] URL access mode: <https://hvat.ru/komandnyj-sport> (Date of treatment 01/03/2019)
3. Consolidated rating of team game sports in Russia [Electronic resource] URL access mode: <https://fpp.spb.ru/fpp-sport11> (Date of treatment 01/03/2019)
4. The most popular team sports in Russia TOP 10 [Electronic resource] URL access mode: <https://builderbody.ru/samye-populyarnye-vidy-sporta-v-rossii/> (Date of treatment 01/03/2019)

© Шакиров А. Р., Жуйко Д. А., 2021

УДК 378.172

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПОРТИВНЫХ ИГР (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)

А. Е. Яцкевич¹, М. Н. Колчина²

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: anastasia.yatskevich@yandex.ru

²E-mail: ama_zel@mail.ru

Рассматривается отношение студентов к занятиям по физической культуре в вузе, а также организация и проведение практических занятий с элементами волейбола, что помогает развить командные навыки, как в игре, так и в жизни, укрепить здоровье студентов и разнообразить занятия по физической культуре в вузе. Приведен комплекс упражнений, разработанный на основе игры в волейбол и подходящий к проведению на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: физическое воспитание, волейбол, студент, методика, физическая подготовка, физическая культура, спорт.

ORGANIZATION AND CONDUCT OF CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION WITH UNIVERSITY STUDENTS USING THE MEANS AND METHODS OF SPORT GAMES (ON THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL)

A. E. Yatskevich¹, M. N. Kolchina²

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: anastasia.yatskevich@yandex.ru

²E-mail: ama_zel@mail.ru

The attitude of students to physical culture classes at the university is considered, as well as the organization and conduct of practical classes with elements of volleyball, which helps to develop team skills both in the game and in life, to strengthen students' health and diversify physical culture classes at the university. A set of exercises developed on the basis of playing volleyball and suitable for carrying out in physical education classes is presented.

Keywords: physical education, volleyball, student, methodology, physical training, physical culture, sports.

В современном мире явно прослеживается непринятие современными молодыми людьми старого опыта. Под опытом мы подразумеваем те действия, которые были раньше обыденностью. Раньше было нормально делать зарядку и упражнения на физической культуре, не было вопросов по поводу того, что это уже не модно и не популярно.

На сегодняшний день с приходом новомодных слов и видов физической активности, уже не удивить и не заинтересовать студентов обычной разминкой и обычными физическими упражнениями. Поэтому перед нами встала задача по модернизированию обычной физической культуры в физическую культуру с внедрением элементов из спортивных игр.

Так как мы хотим заинтересовать каждого студента, к выбору спортивной игры, которую мы возьмем за основу наших занятий, нужно подойти серьезно. Нужно найти такую спортивную игру, которая сможет заинтересовать абсолютно каждого. И помимо интереса, данная спортивная игра должна приносить пользу для организма студента.

Нами были выделены наиболее популярные виды спортивных игр, среди которых есть как индивидуальные, так и командные (табл.1). Так как студенты должны уметь работать в команде, предпочтение было отдано командным видам спортивных игр. Умение работать в команде очень важное качество не только для студента обучающегося в университете, но и для будущего сотрудника. Для определения одной командной игры, нами было проведено социологическое исследование, на основе анонимного голосования трех групп экономического факультета (табл.2). Данное исследование помогло выявить предпочтение студентов. Большинство из опрашиваемых предпочитает заниматься, на занятиях, волейболом.

Таблица 1

Популярные виды спортивных игр

Виды	
Индивидуальные	Командные
Биатлон	Футбол
Лыжные гонки	Волейбол
Легкая атлетика	Хоккей
Теннис	Баскетбол

Волейбол – командная игра, оказывающая положительное влияние на организм. Студент становится более выносливым, сердечно-сосудистая система укрепляется, улучшается кровообращение, а также волейбол положительно влияет на дыхательную и нервную системы. Более того, командная игра помогает научиться работать с другими людьми – стать одним целым. Также помогает почувствовать свою уникальность и уникальность других. Научиться уважать себя и окружающих.

Таблица 2

Командная спортивная игра для занятий физической культурой

Группа 1	Спортивная игра	Группа 2	Спортивная игра	Группа 3	Спортивная игра
Студент 1	Волейбол	Студент 1	Баскетбол	Студент 1	Волейбол
Студент 2	Футбол	Студент 2	Футбол	Студент 2	Волейбол
Студент 3	Баскетбол	Студент 3	Волейбол	Студент 3	Волейбол
Студент 4	Волейбол	Студент 4	Волейбол	Студент 4	Футбол
Студент 5	Волейбол	Студент 5	Волейбол	Студент 5	Баскетбол
Студент 6	Футбол	Студент 6	Хоккей	Студент 6	Волейбол
Студент 7	Волейбол	Студент 7	Волейбол	Студент 7	Волейбол
Студент 8	Футбол	Студент 8	Футбол	Студент 8	Волейбол
Студент 9	Волейбол	Студент 9	Футбол	Студент 9	Футбол
Студент 10	Волейбол	-	-	Студент 10	Волейбол
Студент 11	Волейбол	-	-	-	
Итого	Футбол – 3 голоса Волейбол – 7 голосов Хоккей – 0 голосов Баскетбол – 1 голос	Итого	Футбол – 3 голоса Волейбол – 4 голоса Хоккей – 1 голос Баскетбол – 1 голос	Итого	Футбол – 2 голоса Волейбол – 7 голосов Хоккей – 0 голосов Баскетбол – 1 голос

Нами были разработаны упражнения, включающие в себя элементы игры в волейбол. упражнения были разделены на 5 частей включающие в себя: нижняя передача, верхняя передача, нападающий удар, подача, блокирование. Занятие мы разделили на 6 частей, завершающая часть занятия – поощрение за проделанный труд (табл.3). Поощрением выступает полноценная игра в волейбол.

Размявшись и отработав удары, студенты легко смогут закрепить знания, полученные из выполненных упражнений. Игра в конце занятия дает понимание, что упражнения пригодились для игры, и студент понимает зачем ему заниматься спортом.

Отработка каждого упражнения способствует формированию представления о волейболе у студентов, а также позволит им понимать лучше игру и то, каким образом играть в волейбол.

Таблица 3

Упражнения на занятиях по физической культуре с внедрением элементов волейбола

Часть занятия	Название	Вид упражнения	Количество повторов	Описание упражнения
1	Отработка верхней передачи	Передача мяча над собой	15	Стоя на одном месте выполнять передачу мяча над собой
		Передача мяча друг другу	30	Два студента становятся друг напротив друга и передают друг-другу мяч верхней передачей
		На одном месте	20	Студент стоит на одном месте и отрабатывает верхнюю передачу
2	Отработка нижней передачи	На одном месте		Студент стоит на одном месте и отрабатывает нижнюю передачу
		В движении		Бросить мяч вверх вперед, догнать и выполнить прием нижней передачей
		Передача мяча друг-другу		Два студента становятся друг напротив друга и передают друг-другу мяч нижней передачей
		В стену		Студент встает напротив стены и начинает многократно отбивать мяч нижней передачей
3	Отработка нападающего удара	Удары через сетку после разбега	10	Студент разбегается с мячом, подбрасывает его вверх, делает шаг с прыжком и совершает удар по мячу так, чтобы тот перелетел через сетку в пол в зоне поля
4	Отработка подачи	Подача	10	Студент встает в зону аута, отбивает мяч одной рукой сверху так, чтобы мяч перелетел через сетку в зону поля
5	Отработка блокирования	Блок	15	Студент подбегает к сетке, делает шаг с прыжком поднимает руки вверх и блокирует зону над сеткой
6	Волейбол	Игра в волейбол	1	Студенты делятся на две команды и играют в волейбол

Помимо волейбола в промежутке между упражнениями мы включили упражнения из обычной физической культуры: бег по кругу, наклоны туловища, наклоны головой, приседания, отжимания, пресс (табл.4). Так как занятия по физической культуре проводятся в университете для обычных студентов, они не должны быть похожи на профессиональную подготовку спортсменов, занятия в университете, прежде – поддержание здоровья студентов.

Мы не можем исключить обычные упражнения из наших занятий по физической культуре, так как они неразрывно связаны с упражнениями по волейболу, именно в совокупности можно получить достойный результат.

Таблица 4

Упражнения физической культурой

Вид упражнения	Продолжительность	Количество повторов	Описание упражнения
Бег	5 минут	1	Студенты бегут по кругу друг за другом следя за дыханием
Наклоны туловища		10 раз	Студент ложится на спину, руки за голову в замок, ноги согнуты и зафиксированы. Наклонить туловище вперед до касания одним из локтей колена, возвратиться в исходное положение
Наклоны головой		16 раз	Поочередные медленные наклоны головой вперед, назад, вправо, влево
Приседания		30 раз	Приседания в своем темпе
Отжимания		20 раз	Отжимания в своем темпе
Пресс		30 раз	Пресс в парах. Один держит, пока другой выполняет

Наша программа не несет вред организму. После занятий студент должен идти по своим делам, не чувствуя сильную усталость. Поэтому наш комплекс упражнений максимально облегчен и подстроен для обычных студентов. Разработанный комплекс упражнений показал высокую эффективность. Студенты стали чаще посещать занятия, отмечали свою лучшую физическую подготовку и были рады нововведениям. Многие отметили отсутствие раздражительности на резкие звуки и действия. Все студенты оценили по достоинству нашу программу и хотели бы по ней заниматься на постоянной основе.

Библиографические ссылки

1. Матиевская С.М., Крутько Г.А. Совершенствование учебной программы вуза по дисциплине «физическая культура» (на примере волейбола) // Международный журнал экспериментального образования, 2012. № 4-2. С. 156-159.;
2. Мезенцева Н. В., Булатова Д. В. Физическая культура и спорта в системе образования : материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. (23–25 апреля 2010 г., Красноярск) / СФУ. Красноярск, 2010. С. 92–95.;
3. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: учеб. для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991;
4. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. М. : Человек ; Олимпия, 2007;
5. Савицкая Г. В., Ключникова Н. Н. Техническая подготовка для достижения желаемого результата в волейболе // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сб. науч. тр. / УлГТУ. Ульяновск, 2009. С. 165–166.

References

1. Matievskaja S.M., Krut'ko G.A. Sovershenstvovanie uchebnoj programmy vuza po discipline «fizicheskaja kul'tura» (na primere volejbola) // Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovanija, 2012. № 4-2. S. 156-159.
2. Mezenceva N. V., Bulatova D. V. Fizicheskaja kul'tura i sporta v sisteme obrazovanija : materialy XII Vseros. nauch.-prakt. konf. (23–25 aprelja 2010 g., Krasnojarsk) / SFU. Krasnojarsk, 2010. S. 92–95.
3. Zheleznjak Ju. D., Ivojlav A. V. Volejbol: ucheb. dlja institutov fizicheskoj kul'tury. M. : Fizkul'tura i sport, 1991.
4. Beljaev A. V. Obuchenie tehnike igry v volejbol i ee sovershenstvovanie. M. : Chelovek ; Olimpija, 2007.
5. Savickaja G. V., Kljuchnikova N. N. Tehnicheskaja podgotovka dlja dostizhenija zhelaemogo rezul'tata v volejbole // Sovershenstvovanie uchebnogo i trenirovochnogo processov v sisteme obrazovanija : sb. nauch. tr. / UIGTU. Ul'janovsk, 2009. S. 165–166.

© Яцкевич А. Е., Колчина М. Н., 2021

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

УДК 630.36

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ В ХВОЙНЫХ ЛЕСАХ СИБИРИ

Н. А. Абрамов, И. Р. Михайлов, С. Н. Долматов

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: nikitabrams@mail.ru

Аннотация: Хвойные леса занимают 25% общего запаса древесины в мире.

Хвоя деревьев способна выделять летучие вещества, которые убивают вредные вещества в воздухе.

Ключевые слова: реабилитация, рекреация, леса, физическая культура, спорт.

PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION IN SIBERIAN CONIFEROUS FORESTS

N. A. Abramov, I. R. Mikhailov, S. N. Dolmatov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: nikitabrams@mail.ru

Abstract: Coniferous forests account for 25% of the world's total wood supply.

The needles of trees are able to release volatile substances that kill harmful substances in the air.

Keywords: rehabilitation, recreation, forests, physical culture, sports.

Введение

Здоровье, как известно, является бесценным состоянием не только каждого человека, но и всего общества в целом. Тем не менее, оно, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком и обществом, обеспечивает ему активную и долговременную жизнь. В этом ему помогает активный и пассивный отдых, то есть рекреационные мероприятия [1].

Цель работы: Анализ и способы реабилитации и рекреации в хвойных лесах Сибири.

Задачи:

- 1) Значение реабилитации и рекреации в жизни человека.
- 2) Влияние хвойных лесов на реабилитации и рекреации организма человека.

Под понятием рекреации понимается совокупность общеоздоровительных спортивных упражнений для нормализации физического самочувствие и восстановление работоспособности здорового, но уставшего человека.

Восстановление эмоционального и психологического состояние человека различными отдыхами на природе к ним можно отнести как обычная прогулка на свежем воздухе, так и активный отдых отвлеченный от повседневности, различные спортивные игры, катание на велосипеде, походы на далекие расстояния.

Реабилитация – это различные комплексы физическо-лечебных упражнений для полного восстановления сил утраченных после различных травм или в результате заболеваний человека.

Конечно же, реабилитация для каждого индивидуальна, и не только от характера травмы или заболевания, а напрямую, от психологического и эмоционального настроения человека. Любая реабилитация требует не только много сил, но и времени, порой она занимает до нескольких лет. Наше государство заботится о таких людях, предлагая им отдых и лечения в различных санаториях или профилакториях, как правило эти учреждения находятся в лесных массивах с разными лесными насаждениями. Думается, что человек, который далек от агрессивной (городских мегаполисах) окружающей среды и ближе к экологически чистой природе, может не только восстановить здоровье и физические силы, но и позитивно научиться жить со своим порой физическим недостатком.

Известно, что Северном полушарии нашей земли произрастают огромные массивы хвойных лесов. В сибирских лесах, хвойников около 70%, популярный вид дерева, сосна. Для хвойников характерен не только быстрый рост и наибольшая продолжительность жизни, но и их целебные свойства. Благодаря уникальной способности очищать воздух сосновые насаждения по праву называют «лёгкими планеты».

По результатам ряда экологических исследований, в 1 кубическом метре воздуха в сосновом бору находится порядка 500 микробов, в то время как в черте города при аналогичном измерении, эта цифра превышает 35 тысяч [2].

Хвоя выделяет активные летучие соединения, имеющие бактерицидные свойства, а также хвойные деревья выделяют летучие вещества фитонциды, которые дезинфицируют воздух, и делают его практически чистым, и безвредным для больных или ослабленных легких.

Фитонциды-положительно влияют на эпителий слизистых оболочек дыхательных путей и тонуса мускулатуры бронхов, а также улучшает кроветворную и сердечную деятельность, нормализует работу нервной системы, что крайне необходимо для рекреации и полноценной реабилитации человека [3]. Тем самым, можно с полной уверенностью утверждать, что человек получающий больше чистого кислорода «полными легкими» – это эмоционально и психологически правильно настроенный человек, который готов простроить, порой, непростую жизнь правильно.

В преддверие эпидемии коронавирусной инфекции, где вирус в 80% поражает легкие, тем самым нарушая работу не только дыхательной системы человека, но и других жизненно важных органов [4]. Где человечество до сих пор не знает лекарство, которое излечивало бы людей, и те препараты которые сегодня применяются, в большей степени помогают, то до сих пор актуальной остается быстрая и беспрепятственная реабилитация после перенесенного заболевания.

Реабилитация в хвойных лесах, как никогда актуальна, для людей, перенесших коронавирусную инфекцию. Для кого-то это будет активная или пассивная прогулка, для кого-то это будет серьезной реабилитацией, то это нужно делать на свежем воздухе, лучше, если это будет хвойный лес.

Вывод: Реабилитация организма человека, будет эффективней в хвойных лесах, так как положительное влияние фитонцидов и летучих хвойных масел, влияют на соматическое и психо-эмоциональное состояние человека, а значит, дыхание человека будет стабильным, и человек будет счастливым.

Библиографические ссылки

1. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / Зайцев В.П., Манучарян С.В., Прусик Кр., Прусик Е., Чеслицка М., Шарк-Ецкардт М. // Харьковская государственная академия физической культуры Академия физического воспитания и спорта, Гданськ, Польша Университет Казимира Великого в Быдгощ3, Польша.
2. Электронный источник <https://fermer.blog/bok/hvoynye-derevya/sosna/sosna-polz>
3. Характеристика фитонцидов овощей с позиции обеспечения микробиологической чистоты хлеба / Д.В. Борисенко, В.Л. Пащенко // Вестник ВГУИТ №4, 2013год.
4. Электронный источник <https://coronavirus-monitor.ru/posts/sovety/proczent-porazheniya-legkih-pri-koronaviruse/>

References

1. Methodology of physical recreation: a look at problems, experience, recommendations / Zaitsev VP., Manucharyan S.V., Prusik Kr., Prusik E., Cheslitska M., Shark-Etzcardt M. // Kharkov State Academy of Physical Culture Academy of Physical Education and Sports, Gdansk, Poland Casimir the Great University in Bydgoszcz3, Poland.
2. Electronic source <https://fermer.blog/bok/hvoynye-derevya/sosna/sosna-polz>
3. Characteristics of vegetable phytoncides from the position of providing microbiological purity of bread / D.V. Borisenko, V.L. Pashchenko // Vestnik VGUIT №4, 2013.
4. Electronic source <https://coronavirus-monitor.ru/posts/sovety/proczent-porazheniya-legkih-pri-koronaviruse/>

© Абрамов Н. А., Михайлов И. Р., Долматов С. Н., 2021

УДК 616.71-007.234-036.82

ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОПОРОЗОМ

В. В. Бабиенко, А. В. Шаныгин

Одесский национальный медицинский университет
ул. Пишоновская, 1, Одесса, Украина

Для наблюдения было отобрано 210 пациентов с разной степенью выраженности ОП и Оп, в возрасте от 29 до 69 лет (48 мужчин и 162 женщины). Учитывая методы реабилитации, пациенты были разделены на три группы: группа №1 (n = 79) – включала использование кинезиотерапии в сочетании со стандартной схемой медикаментозной терапии; группа №2 (n = 76) – для лечения применялась электромиостимуляция и кинезиотерапия в комплексе с стандартной схемой медикаментозного лечения; контрольная группа (n = 55) – применялась стандартная медикаментозная терапия. Было установлено, что восстановление костно-мышечной системы у пациентов группы №1 и №2 наступает быстрее, чем у пациентов контрольной группы, однако наиболее быстрый рост показателей минеральной плотности костной ткани наблюдался у пациентов группы №2. Через 12 месяцев реабилитации показатели уровня 25(ОН)D у преобладающей части пациентов достигли нормы.

На основании данных полученных при исследовании был разработан комплекс упражнений для пациентов с разной степенью снижения минеральной плотности костной ткани, а также комплекс профилактических упражнений.

Ключевые слова: остеопороз, витамин D, кинезиотерапия, электромиостимуляция, реабилитация

APPLICATIONS OF A COMPREHENSIVE REHABILITATION PROGRAM FOR PATIENTS WITH OSTEOPOROSIS

V. V. Babenko, A.V. Shalygin

Odessa National Medical University
1, Pishonovskaya Str., Odessa, Ukraine

For observation, 210 patients were selected with varying degrees of severity of OP and OP, aged from 29 to 69 years (48 men and 162 women). Considering the methods of rehabilitation, the patients were divided into three groups: group No. 1 (n = 79) – included the use of kinesiotherapy in combination with the standard regimen of drug therapy; group No. 2 (n = 76) – for treatment, electromyostimulation and kinesiotherapy were used in combination with the standard drug treatment regimen; control group (n = 55) – standard drug therapy was used. It was found that the restoration of the musculoskeletal system in patients of group No. 1 and No. 2 occurs faster than in patients of the control group, however, the fastest increase in bone mineral density was observed in patients of group No. 2. After 12 months of rehabilitation, the 25(OH)D level in the majority of patients reached the norm.

Based on the data obtained during the study, a set of exercises was developed for patients with varying degrees of decrease in bone mineral density, as well as a set of preventive exercises.

Keywords: osteoporosis, vitamin D, kinesiotherapy, electromyostimulation, rehabilitation

Актуальность. Проблема остеопороза (ОП) по медико-социальной значимости находится на 4-ом месте среди всех неинфекционных заболеваний и является причиной ранней инвалидизации людей трудоспособного возраста, поэтому данная проблема требует разработки новых методов и схем ранней диагностики и реабилитации, направленных на улучшение состояния костной ткани и снижения риска переломов [1,2, 12]

Остеопороз – прогрессирующее системное заболевание, характеризующееся снижением массы минеральной части кости в единице объема и нарушением микро архитектуры трабекул, что приводит к уменьшению плотности костной ткани и является фактором риска в возникновении переломов [1,2]

Данные исследований полученные за последние годы изучения проблемы ОП свидетельствуют, что профилактика ОП наиболее эффективна в период формирования пика костной массы. В связи с этим активно изучаются и внедряются в практику различные схемы лечебной физкультуры, как средства профилактики ОП [2,3]

Доказано, что, в условиях гиповитаминоза D в структуре костного метаболизма имеет место преобладание процессов резорбции над новообразованием костной ткани, приводящее к отложению остеоида при отсутствии его адекватной минерализации. При сохраняющемся дефиците витамина D кости скелета теряют свою прочность и подвергаются деформации за счет сокращения мышц и тяжести собственного тела. [4,5,6]

Ученые до сих пор расходятся во мнении о степени влияния тех или иных видов физических упражнений и характера спортивных занятий на количественные и структурно качественные параметры костной ткани (КТ). До сих пор остается не до конца изученным тип и оптимальный уровень физической активности, которые наиболее положительно влияют на состояние КТ и предупреждают развитие ОП [7,8].

В связи с различными мнениями относительно эффективности применения различных видов физических упражнений, во многом отличаются и практические рекомендации по физической реабилитации пациентов с ОП – от бережного подхода, направленного на укрепление мышечного «корсета» и увеличение координации движений, к занятиям со значительной активностью, которые сопровождают форсированный прирост массы костной ткани. [7,8, 10,11]

Неоднозначность мнений по поводу влияния физических нагрузок различного характера на качественные и количественные характеристики костной ткани, путем повышения МПКТ в зависимости от продолжительности комплексного лечения, определяют актуальность данного исследования. [8,9]

Цель работы: повысить эффективность лечения остеопороза и остеопении (Оп) путем комплексного применения кинезотерапии в сочетании с стандартной медикаментозной схемой.

Методы и методы исследования. Для наблюдения было отобрано 210 пациентов с разной степенью выраженности ОП и Оп, в возрасте от 29 до 69 лет (48 мужчин и 162 женщины). Для участия в исследовании были отобраны, только пациенты с верифицированным диагнозом ОП и Оп, давшие добровольное согласие на участие в исследовании. Для участия в исследовании не допускались пациенты имеющие соматические заболевания, которые могли послужить причиной возникновения вторичного ОП, пациенты принимающие препараты, влияющие на костный и минеральный обмен, сопутствующие заболевания в стадии декомпенсации, общие противопоказания к медикаментозному и физиотерапевтическому лечению.

Учитывая методы реабилитации, пациенты были разделены на три группы: группа №1 (n = 79) – включала использование кинезиотерапии в сочетании со стандартной схемой медикаментозной терапии; группа №2 (n = 76) – для лечения применялась электромиостимуляция и кинезиотерапия в комплексе с стандартной схемой медикаментозного лечения; контрольная группа (n = 55) – применялась стандартная медикаментозная терапия. Все группы были уравнены по возрасту, полу, степени тяжести и длительности ОП.

Пациенты всех групп получали в качестве медикаментозной терапии остеотропные препараты из группы бисфосфонатов а также холекальциферол. Дозы и продолжительность терапии препаратами холекальциферола рассчитывались исходя из начального уровня 25 (ОН) D в сыворотке крови. Оценка уровня 25 (ОН) D в сыворотке крови проводилась согласно клиническим рекомендациям Международного эндокринологического общества 2011 года на оборудовании медицинской лаборатории «Смартлаб». Расчет длительности применения холекальциферола осуществлялся по формуле:

$$n=(100-УВД) \times МТ/100,$$

где УВД – уровень витамина D; МТ – масса тела

Электростимуляция проводилась при помощи аппарата ИВ-9116, путем наложения электродов на зоны максимальной болевой чувствительности длительностью 7-15 минут и кратностью 10 процедур с ежемесячным повторением курса физиотерапии. [9,11]

Кинезиотерапия проводилась, основываясь на разработанных методиках пассивных и активных силовых упражнений на базе спортивно-оздоровительного центра YES Fitness Premium. Выбор исходного положения, темпа, длительности и характера упражнений подбирался индивидуально [10,17]

Для оценки состояния пациентов применялось комплексное общеклиническое, инструментальное и лабораторное обследование. Динамика параметров клинического течения и оценки эффективности проводимого лечения проводилась до начала терапии, через 6 и 12 месяцев.

На всех этапах исследования проводился сбор анамнеза, оценка объективного и субъективного состояния пациента, лабораторная диагностика – биохимическое исследование крови, С-терминальный телопептид (СТх), 25(ОН)D; инструментальные методы исследования – рентгеновская денситометрия (РДМ).

Оценка минеральной плотности костной ткани (МПКТ) проводилась при помощи РДМ путем оценки следующих показателей: Z-score и T-score.

Результаты и обсуждение.Анализируя показатели РДМ, до начала лечения было установлено, что в группе №2 количество пациентов с выраженным остеопорозом выше (79,3%) чем в двух других группах (группа №1 – 68,9%, контрольная – 66%).

На фоне проводимой реабилитации отмечалось увеличение показателя Z score. Эффективность лечения оценивалась путем определения разницы значения Z score в последующий и предыдущий период обследования, а также разницы значения показателя через 12 месяцев лечения и значения этого же показателя в начале лечения. Это позволило провести оценку терапии разными методами в условиях разного исходного состояния больных. (Таблица 1).

Таблица 1

Динамика прироста значений показателей Z score в группе №1, группе №2 и в контрольной группе

	$Z\ score_{перв} - Z\ score_{ч-з\ 6\ мес}$	$Z\ score_{ч-з\ 6\ мес} - Z\ score_{ч-з\ 12\ мес}$	$Z\ score_{перв} - Z\ score_{ч-з\ 12\ мес}$
Контр. гр.	0,981	0,795	1,696
Группа №1	1,065	0,848	1,816
Группа №2	1,074	0,767	1,838

Отмечено более высокий прирост показателя Z score в группах №1 и №2, по сравнению с контрольной группой. Максимальный прирост Z score был в группе №2.

Для оценки степени выраженности костной ткани наиболее информативен показатель T score, так как при его помощи можно установить степень ОП и Оп.

Проанализировав показатели T score было установлено, что данный показатель увеличивался постепенно, однако не у всех пациентов показатель достиг нормы после лечения (таблица 2). Часть пациентов перешли от ОП к Оп.

Выбрав в качестве критерия эффективности разницу значения T score в последующий и предыдущий период обследования, а также разницу значения показателя через 12 месяцев лечения и значения этого же показателя в начале лечения можно провести анализ эффективности лечения, который позволит оценить эффект от лечения разными методами даже в условиях разного начального состояния больных.

Таблица 2

Динамика прироста значений показателей T score в группе №1, группе №2 и в контрольной группе

	T score _{перв} – T score _{ч-3 6 мес}	T score _{ч-3 6 мес} – T score _{ч-3 12 мес}	T score _{перв} – T score _{ч-3 12 мес}
Контр. гр.	0,8011	1,1977	1,9913
Группа №1	1,2844	1,0724	2,5056
Группа №2	1,3808	1,2366	2,4278

Оценивая изменения показателей T score, в динамике видно, что во всех группах больных происходит прирост значения T score. Причем в контрольной группе прирост монотонно растет, а в контрольных группах отмечается резкий скачок уже в первые 6 месяцев реабилитации, а через 12 месяцев прирост несколько снижается, но окончательный прирост начального показателя в конце лечения выше в основных группах.

При оценке уровня 25(ОН)D было установлено, что у всех пациентов, входивших в группу исследования отмечался низкий уровень витамина D. Было отмечено, что пациентов с дефицитом витамина D было больше в группе №2 (67,1%), чем в группе №1 (40,5%) и контрольной группе (40%). Через 12 месяцев реабилитации показатели уровня 25(ОН)D у преобладающей части пациентов достигли нормы (рис. 1).

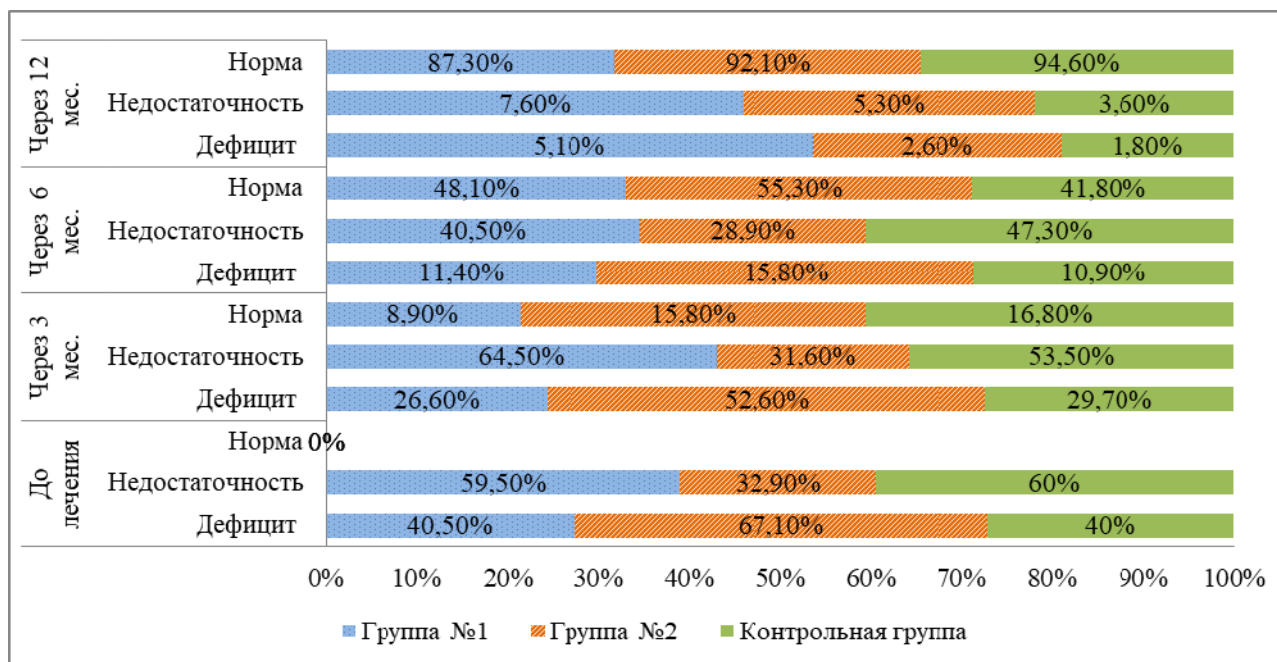


Рисунок 1. Динамика уровня 25(ОН)D в группе №1, группе №2 и в контрольной группе

Выводы. Комплексное применение электромиостимуляции и кинезиотерапии в сочетании с остеотропными препаратами способствует увеличению минерального объема кости, повы-

шению МПКТ, снижает болевой синдром, улучшает «качество» костной ткани. Также у пациентов получающих комплексную терапию повышается качество жизни за счет увеличения двигательных возможностей. Данная схема лечения также является эффективной в качестве профилактики переломов.

По результатам проведенных исследований был разработан комплекс физических упражнений направленный на укрепление опорно-двигательной системы. В комплекс вошли упражнения, оказывающие на скелет динамическое и статическое осевое напряжение. При создании комплекса упражнений также учитывалась сила разных групп мышц. Главной особенностью разработанного комплекса упражнений является то, что физические упражнения подбираются сугубо индивидуально для каждого пациента.

Библиографические ссылки

1. Дудинская Е.Н., Браилова Н.В., Кузнецова В.А., Ткачева А.Н. Остеопороз в пожилых пациентов. Остеопороз и остеопатии. 2019, 22 (3): 34-40. <https://doi.org/10.14341/osteo12352>
2. Клинические рекомендации по профилактике и ведению больных с остеопорозом. Издание 2-ое, дополненное. / Под ред. Лесняк О.М. Ярославль: ИПК «Литера», 2013.
3. Мельниченко Г.А., Белая Ж.Е., Рожинская Л.Я., и др. Краткое изложение клинических рекомендаций по диагностике и лечению остеопороза // Остеопороз и остеопатии. 2016. Т. 19. №3. С. 28-36.
4. И.Н. Захарова, С.В. Яблочкова, Ю.А. Дмитриева Известные и неизвестные эффекты витамина D// Вопросы современной педиатрии. 2013; 12 (2): 20–25
5. В.В. Бабиенко, А.В. Мокиенко, А.В. Шаныгин, Д.Х. Шейх Али, М.Н. Ватан. Способ комбинированной терапии витамин D дефицитных состояний путем сочетания препаратов холекальциферола и коррекции нутритивного статуса.//Информационный лист №83-2021 МОЗ Украины, Киев 2021
6. Пигарова Е.А., Рожинская Л.Я., Белая Ж.Е., и др. Клинические рекомендации Российской ассоциации эндокринологов по диагностике, лечению и профилактике дефицита витамина D у взрослых // Проблемы эндокринологии. 2016. Т. 62. №4. С. 60-84.
7. Бельский В.Е. Влияние веса тела и мышечных сил на формирование физиологических изгибов позвоночника // Ортопед., травматол. и протезир. 1973. № 2. С. 45–50.
8. Белова А.Н., Щепетова О.Н. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями. М: Антидор, 1998. Т. 1. С. 122–133.
9. Franke J.. Die Osteoporose Aetiologie. Diagnose und Therapie / Franke J. Runge H Prakt. Arzt. 1974. Vol.11. P.1902-1912.
10. Lin JT. Nonmedical management of osteoporosis I Lin JT, Lane JM. Curr Opin Rheumatol. 2002. -Vol.14. №4. P. 441-446.
11. Fessler R.G. Current technique in spinal stabilization / Fessler R.G., Regis W.H. J Biomed Mater Res. 1996. Vol.31. №4. P. 451 -456.
12. Dent E, Morley JE, Cruz-Jentoft AJ, et al. Physical Frailty: ICFSR International Clinical Practice Guidelines for Identification and Management. J. Nutr. Health Aging. 2019; 23 (9): 771-787. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12603-019-1273-z>.

References

1. Dudinskaja E.N., Brailova N.V., Kuznecova V.A., Tkacheva A.N. Osteoporoz v pozhihlyh pacientov. Osteoporoz i osteopatii. 2019, 22 (3): 34-40. <https://doi.org/10.14341/osteo12352>
2. Klinicheskie rekomendacii po profilaktike i vedeniju bol'nyh s osteoporozom. Izdanie 2-oe, dopolnennoe. / Pod red. Lesnjak O.M. Jaroslavl': IPK «Litera», 2013.
3. Mel'nichenko G.A., Belaja Zh.E., Rozhinskaja L.Ja., i dr. Kratkoe izlozhenie klinicheskikh rekomendacij po diagnostike i lecheniju osteoporoza // Osteoporoz i osteopatii. 2016. Т. 19. №3. С. 28-36.

4. I.N. Zaharova, S.V. Jablochkova, Ju.A. Dmitrieva Izvestnye i neizvestnye jeffekty vitamina D// Voprosy sovremennoj pediatrii. 2013; 12 (2): 20–25
5. V.V. Babienko, A.V. Mokienko, A.V. Shanygin, D.H. Shejh Ali, M.N. Vatan. Sposob kombinirovannoj terapii vitamin D deficitnyh sostojanij putem sochetanija preparatov holekal'ciferola i korrekcii nutritivnogo statusa.//Informacionnyj list №83-2021 MOZ Ukrainy, Kiev 2021
6. Pigarova E.A., Rozhinskaja L.Ja., Belaja Zh.E., i dr. Klinicheskie rekomendacii Rossijskoj associacii jendokrinologov po diagnostike, lecheniju i profilaktike deficita vitamina D u vzroslyh // Problemy jendokrinologii. 2016. T. 62. №4. С. 60-84.
7. Belen'kij V.E. Vlijanie vesa tela i myshechnyh sil na formirovanie fiziologicheskikh izgibov pozvonohnika // Ortoped., travmatol. i protezir. 1973. № 2. S. 45–50.
8. Belova A.N., Shhepetova O.N. Rukovodstvo po reabilitacii bol'nyh s dvigatel'nymi narushenijami. M: Antidor, 1998. T. 1. S. 122–133.
9. Franke J.. Die Osteoporose Atiologie. Diagnose und Therapie / Franke J. Runge H Prakt. Arzt. 1974. Vol.11. P.1902-1912.
10. Lin JT. Nonmedical management of osteoporosis I Lin JT, Lane JM. Curr Opin Rheumatol. 2002. -Vol.14. №4. P. 441-446.
11. Fessler R.G. Current technique in spinal stabilization / Fessler R.G., Regis W.H. J Biomed Mater Res. 1996. Vol.31. №4. P. 451 -456.
12. Dent E, Morley JE, Cruz-Jentoft AJ, et al. Physical Frailty: ICFSR International Clinical Practice Guidelines for Identification and Management. J. Nutr. Health Aging. 2019; 23 (9): 771-787. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12603-019-1273-z>.

© Бабиенко В. В., Шаныгин А. В., 2021

УДК 612.17-084:796.012.412.4

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В. С. Блинков¹, Г. В. Федотенко², А. А. Петухова³

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: blinkov200013@gmail.com

²E-mail: laimet@mail.ru

³E-mail: londespoir@gmail.com

Рассматривается влияние одного из возможных видов физической активности – оздоровительной ходьбы – на организм, в частности на сердечно-сосудистую систему человека, а также другие системы органов.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, активный досуг, образ жизни, сердечно-сосудистые заболевания, эксперимент.

“HEALTH WALK” AS A MEAN OF PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES

V. S. Blinkov¹, G. V. Fedotenko², A. A. Petukhova³

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: blinkov200013@gmail.com

²E-mail: laimet@mail.ru

³E-mail: londespoir@gmail.com

This article examines the effect of a kind of possible physical activities considered as “health walks” on human body, in particular human’s cardiovascular system and others.

Keywords: health walk, active leisure, lifestyle, cardiovascular diseases, experiment.

Актуальность выбранной темы заключается в недостаточности осведомленности населения о сердечно-сосудистых заболеваниях (ССЗ). Необходимо его повышать для того, чтобы люди занимались собой и уменьшали шансы на появление болезней сердца, тем самым увеличивая продолжительность и качество жизни [1, 2].

Целью исследования является проверка влияния оздоровительной ходьбы на сердечно-сосудистую систему (ССС) в качестве меры для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Выявление осведомлённости населения о влиянии оздоровительной ходьбы (ОХ) на СССР **методом** социологического опроса;

Опрос состоял из следующих вопросов:

1. Сколько вам лет?
2. Давно ли вы занимаетесь оздоровительной ходьбой?
3. Как изменилось ваше самочувствие после занятий оздоровительной ходьбой?

4. Были ли у вас до занятий оздоровительной ходьбой сердечно-сосудистые заболевания? Если были заболевания до ОХ, изменился ли ваш диагноз?
5. Помогает ли оздоровительная ходьба в других сферах жизни?
6. Помогает ли ходьба с другими заболеваниями?

Опрос проходил на острове Татышев в субботу 08.05.2021 в 10:00. Связано это с тем, что там по субботам проводятся занятия ОХ у всех желающих.

2. Проверка влияния ОХ на ССС на себе.

В социологическом опросе принимали участие люди старше 60 лет, которых относят в группу риска ССЗ. Социологический опрос этой возрастной группы необходим для точности результатов, что связано с тем, что ССЗ проявляются у людей старше этого возраста, а также являются причиной смерти 31% людей в мире каждый год по данным ВОЗ [3].

Выносливость сердца и сосудов стимулируется регулярной физической активностью. За счет изменений и адаптации тканей – а именно увеличения мышечной массы, силы, укрепления выносливости сердца и сосудов, – вызванных упражнениями, в частном случае ОХ, снижается вероятность заболеваний, частота основных причин смерти (ССЗ), улучшается общее состояние здоровья и качество жизни пациентов с большинством медицинских состояний. Например, для реабилитации пациентов, которые перенесли инфаркт миокарда, оперативное медицинское вмешательство или костно-мышечную травму, существует вариант восстановления вследствие выполнения комплексов упражнений в объеме, соответствующем для достижения желаемого эффекта, которые включают в себя ОХ [4]. ОХ входит в список аэробных упражнений – таких упражнений, которые представляют собой ритмические непрерывные движения. Они запускают процесс аэробного метаболизма – увеличивают поглощение кислорода клетками и тканями и ударный объем сердца, уменьшают частоту сердечных сокращений в покое. Аэробный метаболизм «включается» в течение двух минут после начала упражнений. Для достижения максимальной пользы их продолжительность должна составлять около 30 минут в день 3 раза в неделю – это усредненные рекомендации. Объем упражнений строго индивидуален и назначается врачом либо подбирается человеком самостоятельно, так как не имеет противопоказаний, кроме состояний, в которых выполнение упражнений затруднено или невозможно [5].

В данной статье рассмотрено влияние ОХ на сердечно-сосудистую систему. ССС – это система органов, в частности и сердца, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека. Благодаря деятельности ССС кислород и питательные вещества доставляются к органам и тканям тела, а углекислый газ и продукты метаболизма отводятся от них [6]. Она полностью отвечает за жизнеспособность нашего организма, и любое отклонение от нормы может повлечь за собой тяжелые последствия.

Отклонениями от нормы можно считать любые заболевания этой системы. Чаще всего встречаются тахикардия, аритмия, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца. В России по статистике ВОЗ уровень заболеваемости ССЗ ежегодно растет. Если на 2010 год зарегистрировано более 226 тысяч случаев, то на 2017 уже более 237 тысяч (Таблица 1). ССЗ являются основной причиной смертности во всем мире. Ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

За последний век медицина сильно продвинулась вперед, что позволяет лечить такие заболевания [4], но, как уже упомянуто, существует альтернативный метод – занятия ОХ. В то же время в современном мире многие люди имеют плохие привычки, например, курение; малоподвижный образ жизни, причем массовое распространение автомобилей также влияет на это. К тому же из-за индустриализации (развитие городской инфраструктуры, заводов и фабрик). Также основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание и употребление алкоголя. Из-за перечисленных факторов возраст заболеваний сокращается. То есть, если раньше сердечно-сосудистые болезни проявлялись намного позже и реже, чем у современного поколения, то на 2018 год по статистике здравоохранения возраст болезней ССЗ уменьшился на 4.3% [3].

Заболеваемость ССЗ в России [5]

	Зарегистрировано заболеваний у пациентов – всего				В том числе с диагнозом, установленным впервые в жизни			
	2010	2015	2016	2017	2010	2015	2016	2017
	Всего, тыс. человек							
Все болезни	226159	234331	237067	237494	111427	113926	115187	114382
Болезни системы кровообращения	32435	34013	34640	35461	3734	4563	4648	4706
Болезни, с повышенным кровяным давлением	11787	13948	14545	-	870	1315	1399	-
Ишемическая болезнь сердца	7374	7576	7639	7763	707	1074	1028	1077
Стенокардия	3105	2811	2782	-	246	434	392	-
Острый инфаркт миокарда	155	159	159	-	155	159	159	-
Цереброваскулярные болезни	7031	7114	7009	7078	854	1064	1116	1112

Результаты исследования.

1. Большинство принявших участие в опросе (98%) – люди старше 60 лет.
 2. На вопрос “Давно ли вы занимаетесь оздоровительной ходьбой?” участники в основном отвечают, что после выхода на пенсию занимались ОХ в среднем от 3 до 5 лет. Многие люди после некой возрастной границы начинают заниматься оздоровительной ходьбой для профилактики заболеваний и поддержания своего здоровья.
 3. В данном вопросе учитывались ответы людей, занимающиеся ОХ больше 2 лет. По данным опроса 88% людей считают, что их самочувствие стало намного лучше, по сравнению с тем каким оно было до занятия ОХ. В этой группе были люди, которые постоянно проводили время сидя или же подвергались тяжелым физическим нагрузкам. Оставшиеся 12% людей затрудняются ответить на вопрос или же не чувствуют разницу.
 4. Аритмия. После несколько лет занятий ОХ у 80% людей полностью исчезли симптомы ССЗ.
 5. Среди ответов на этот вопрос можно сделать обобщение: “ходьба повышает выносливость, помогает познакомиться с интересными людьми, открыть мир подвижности после многих лет сидячей работы”.
 6. По мнению 80% людей ходьба почти полностью избавила их болей в суставах, укрепила мышцы в ногах, 52% людей замечают улучшение аппетита и общего самочувствия, а 16% считают, что ОХ помогла им с бессонницей.
- После двухнедельного испытания ОХ на себе было выявлено:
1. Пульс при нагрузках поднимается не так резко, как до занятий ОХ.
 2. Колени намного меньше хрустят при нагрузке (например, приседаниях).
 3. ОХ улучшает общее самочувствие и повышает уровень бодрости.
 4. ОХ улучшает аппетит в течение дня.
 5. Немаловажным достоинством ОХ является появление времени на рефлекссию, во время занятий повышается концентрация внимания и настроение.

Выводы. Всё вышесказанное говорит о том, что ОХ является действенным средством профилактики ССЗ. Помимо улучшения общего состояния, ОХ помогает людям и в обычной жизни, поднимая их уровень бодрости, улучшая аппетит и настроение. Оздоровительная

ходьба не только помогает справиться с ССЗ, но и с другими заболеваниями: опорно-двигательного аппарата, психики и многих других.

Что немаловажно, методом социологического опроса было выяснено, что ОХ имеет верхнюю возрастную границу – 60 лет и старше. Это свидетельствует о малой осведомлённости населения об этом методе профилактики и лечения различных заболеваний, улучшения самочувствия. Так же это может говорить о возможном недостатке желания или времени вести активный образ жизни, занимаясь оздоровительной ходьбой, что для современного общества является значимой проблемой, требующей решения.

Библиографические ссылки

1. Республиканский научно-практический центр КАРДИОЛОГИЯ: URL: <http://www.cardio.by/profilaktika-serdechno-sosudistih-zabolevaniy> (дата обращения: 07.05.2021).
2. Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тамбовской области: URL: <http://68.rosпотребнадзор.ru/content/545/21717/> (дата обращения: 07.05.2021).
3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): URL: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (дата обращения: 07.05.2021).
4. Справочник MSD Профессиональная версия URL: <https://www.msdmanuals.com/ru/профессиональный/специальные-темы/физические-нагрузки/обзор-физических-упражнений-overview-of-exercise?query=физическая%20нагрузка> (дата обращения: 07.05.2021).
5. Karvonen J, Vuorimaa T: Heart rate and exercise intensity during sport activities. Practical application. Sports Med 5(5):303-311, 1988.
6. Википедия: свободная электрон. энцикл. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Сердечно-сосудистая_система (дата обращения: 07.05.2021).

References

1. Respublikanskij nauchno-prakticheskij centr KARDIOLOGIJa: URL: <http://www.cardio.by/profilaktika-serdechno-sosudistih-zabolevaniy> (data obrashheniya: 07.05.2021).
2. Upravlenie Federal'noj sluzhby po nadzoru v sfere zashhity prav potrebitelej i blagopoluchija cheloveka po Tambovskoj oblasti: URL: <http://68.rosпотребнадзор.ru/content/545/21717/> (data obrashheniya: 07.05.2021).
3. Vsemirnaja organizacija zdavoohranenija (VOZ): URL: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (data obrashheniya: 07.05.2021).
4. Spravochnik MSD Professional'naya versiya URL: <https://www.msdmanuals.com/ru/professional'nyj/special'nye-temy/fizicheskie-nagruzki/obzor-fizicheskikh-uprazhnenij-overview-of-exercise?query=fizicheskaya%20nagruzka> (data obrashheniya: 07.05.2021).
5. Karvonen J, Vuorimaa T: Heart rate and exercise intensity during sport activities. Practical application. Sports Med 5(5):303-311, 1988.
6. Vikipedija: svobodnaja jelektron. jencikl. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Serdechno-sosudistaja_sistema (data obrashheniya: 07.05.2021).

УДК 338.48-6:502/504(470.55)

ОПЫТ СОЗДАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПЫ И ЕЕ ИНТЕГРАЦИЯ В ЭКСКУРСИОННЫЕ ПРОГРАММЫ ЗАПОВЕДНИКА «АРКАИМ»

А. С. Бубнов¹, М. Р. Макурова²

Челябинский государственный историко-культурный заповедник «Аркаим»
Российская Федерация, 454090, г. Челябинск, ул. Красноармейская, 100

¹E-mail: 89049332520@rambler.ru

²E-mail: rafikova_m@mail.ru

На сегодняшний день экологический туризм приобретает все большее значение и популярность. Экологические тропы становятся не только средством для привлечения туристического потока, но и необходимым критерием для экологического воспитания населения и прививания экологической культуры. В предложенной статье показывается опыт создания при поддержке Фонда президентских грантов экологической тропы на территории заповедника "Аркаим" и успешной ее интеграции в экскурсионные программы.

Ключевые слова: экологическая тропа Заповедника «Аркаим», экологическое образование, Фонд президентских грантов, Южный Урал.

EXPERIENCE OF CREATING AN ECOLOGICAL TRAIL AND ITS INTEGRATION INTO THE EXCURSION PROGRAMS OF THE "ARKAIM" RESERVE

A. S. Bubnov¹, M. R. Makurova²

¹Chelyabinsk State Historical and Cultural Reserve "Arkaim"
100, Krasnoarmeyskaya Str., Chelyabinsk, 454090, Russian Federation

¹E-mail: 89049332520@rambler.ru

²E-mail: rafikova_m@mail.ru

Today ecotourism is becoming more and more important and popular. Nature trails become not only a means to attract the tourist flow, but also a necessary criterion for environmental education of the population and instilling an ecological culture. This article presents the experience of creating a nature trail on the territory of the Arkaim Nature Reserve with the support of the presidential grants Fund and its successful integration into excursion programs.

Keywords: Nature trail Reserve "Arkaim", environmental education, the Fund for presidential grants, the South Urals.

В настоящее время все более актуальными становятся вопросы экологии и экологического просвещения как в сфере туризма, так и в более широком применении среди различных слоев населения. Мы можем наблюдать повсеместное создание экологических троп в рамках туристических и иных объектов с массовым пребыванием людей. Тем более, в свете всеобщей популяризации здорового образа жизни, экологической культуры, создание подобных маршрутов становится неотъемлемой частью досуга граждан.

Базовой составляющей для музейно-просветительской работы в Заповеднике «Аркаим» стали серьезные комплексные естественнонаучные исследования и экологические наблюдения.

С начала 1990-х гг. была проделана фундаментальная работа по созданию карты геологического строения заповедника. Были уточнены вопросы минералогии, тектоники, литологии. Определены минерально-сырьевая база древних обществ и петрофонд каменной индустрии, установлены источники сырья, изучены горные породы и естественные разрезы на территории заповедника, рыхлые отложения и многое другое.

С 1996 по 2016 годы с помощью метеопоста проведены климатические наблюдения, которые отражены в ежегодных отчетах «Летопись природы».

Ценная информация была получена из почв и палеопочв, которые сохранились под антропогенными или естественными наносами. Погребенные почвы дали возможность проследить изменение климата в конкретном районе на протяжении нескольких тысячелетий.

Научными сотрудниками была проделана большая работа по изучению современных и исторических ландшафтов.

Исследователями описана флора и фауна заповедника. Из растительности под охраной оказались 21 краснокнижный вид, 6 эндемиков и 6 реликтов.

На территории заповедника и в его ближайших окрестностях установлено обитание (для одних – постоянное, для других – периодические заходы или летнее пребывание) более 30 видов млекопитающих, 223 видов птиц (из них 118 – гнездящихся), 20 видов рыб, не менее 5 видов земноводных и пресмыкающихся, около 1000 видов наземных беспозвоночных.

Из видов, внесенных в Красные книги разных уровней, в заповедную территорию на Аркаиме попали под охрану 5 видов млекопитающих, 28 видов птиц, из которых 8 гнездятся на территории заповедника, 1 вид рептилий, 28 видов насекомых, 2 вида пауков.

Аркаим стал известен на весь мир не только как памятник археологии, ценный для исторической науки объект, но и еще как заповедник, особо-охраняемая природная территория. И при всем при этом, Аркаим стал центром туризма, а также крупным музейным комплексом на юге Челябинской области.

Несмотря на определенные логистические трудности (ближайший крупный населенный пункт – г. Магнитогорск – располагается в 160 км. от заповедника), Аркаим притягивает туристический поток не только с территории Российской Федерации, но и из стран ближнего и дальнего зарубежья.

На территории Заповедника «Аркаим» вырос крупный музейный комплекс, который сегодня включает в себя подлинные и восстановленные историко-культурные памятники, здание музея с экспозициями и фондохранилищем, а также музейные объекты в виде восстановленных и реконструированных исторических сооружений разных эпох и народов, населявших Южный Урал на протяжении последних пяти тысяч лет.

Историко-культурная программа активно и непрерывно осуществляется со стороны заповедника «Аркаим» через экскурсии, экспозиции, выставки, мастер-классы.

Значительная часть просветительской работы оказалась основана на результатах природоведческих исследований, материалы которых стали частью фондов и экспозиции музея Заповедника «Аркаим». Природному компоненту уделяется много внимания в экскурсионной программе, по территории заповедника установлены информационные стенды о природном наследии и достопримечательностях территории.

Вместе с тем, активное функционирование туристических потоков стало оказывать и негативное воздействие на заповедник и прилегающие территории, а именно вытаптывание степного покрова, уничтожение растительности, изменение, либо разрушение природных объектов.

В 2020 году при поддержке Фонда президентских грантов был реализован проект «Заповедные степи Аркаима». В рамках данного проекта была установлена система навигации по территории о правилах природопользования, запущен экологический туристический маршрут, проведена информационная кампания в социальных сетях и СМИ, организованы экологические акции с туристами и жителями близлежащего поселка (субботники и эко-квест), семинары для учителей и библиотекарей, направленные на повышение их компетенций в сфере эко-просвещения. В рамках проекта удалось провести круглый стол о перспективах

экологического туризма на Аркаиме [1] и несколько публичных лекций на природоведческие темы. Часть мероприятий проекта прошла в on-line формате, ввиду неблагоприятной эпидемиологической ситуации в этом году. Также была распространена методическая и печатная продукция, освещающая принципы бережного природопользования, в том числе подготовленный в рамках проекта путеводитель по Аркаимской долине [2].

Ключевым мероприятием проекта стало создание экологической тропы «Аркаимская долина». Для ее сопровождения были подготовлены кадры, установлены информационные навигационные стенды.

При создании тропы мы руководствовались необходимостью раскрыть все многообразие степного ландшафта, геологических и почвенных пластов, флоры и фауны окружающих заповедник территорий. Вместе с тем, в отличие от других современных экологических троп «Аркаимская долина» включила своеобразный арт-объект, демонстрирующий представителей древней фауны этой территории, с целью показать исторические изменения местной экосистемы.



Рис. 1. Арт-объект «Сайгак-парк».

Экологическая тропа «Аркаимская долина» оказалась не только «прогулочным» объектом, но и взяла под себя научно-обоснованный информационный фон, с углублением в геологию, почвоведение, ботанику. Маршрут составил 4,5 – 5 км с общим таймингом в 2,5 – 3 часа и включил в себя 16 тематических станций.

Проведя апробацию маршрута среди экскурсоводов, мы столкнулись с таким явлением, как информационный «перегруз», так как каждая из 16 тематических станций имеет свой углубленный блок информации, относящийся к отдельным естественно-научным сферам. Для неспециалиста усвоение информации оказалось достаточно тяжелым испытанием. Тем более, что в свете обозначенных факторов, и подготовка экскурсоводов для сопровождения экологической тропы «Аркаимская долина» стала проблематичной, ввиду многообразия и специфичности подаваемой информации. Немаловажное значение сыграли и погодные условия – нахождение 2 – 2,5 часа в степи, особенно летом в жару, тяжелы для неподготовленного посетителя заповедника.

Столкнувшись с необходимостью адаптации маршрута для основной массы туристического потока, нами была разработана более упрощенная и укороченная программа «Аркаимская долина: экотропа». Протяженность сокращенной программы составила 1 км, с таймингом в 1-1,5 часа.

Основным условием функционирования новой программы стало сохранение тематических станций с несколько упрощенным текстом экскурсии. Уменьшение времени и протяженности экологической тропы осуществилось за счет сокращения маршрута по большей части степных пространств и концентрация экскурсии вокруг горы Шаманка: от плотины у реки

Большая Караганка до водосбросного канала за горой, включая ключевые видовые точки на долину. При этом значительная часть остального маршрута осталась в составе основной экскурсионной программы «Путешествие в древний Аркаим», т. е. экскурсии на археологический памятник поселение Аркаим.

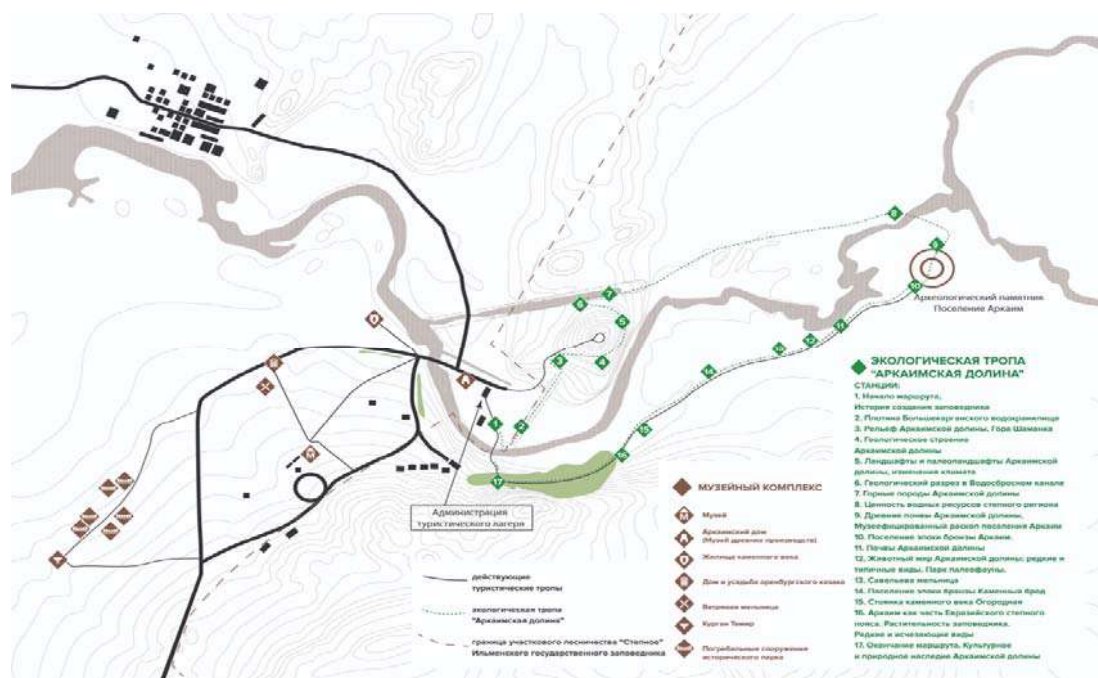


Рис. 2. Полный вариант экологической тропы

В сокращенной программе «Аркаимская долина: экотропа» были сохранены все основные блоки информации: геология, почвоведение, флора и фауна территорий, окружающих заповедник. В представленную программу не вошел арт-объект «Сайгак-парк», что было компенсировано успешной его интеграцией в экскурсионную программу «Путешествие в древний Аркаим» (которую посещают 99% гостей заповедника).

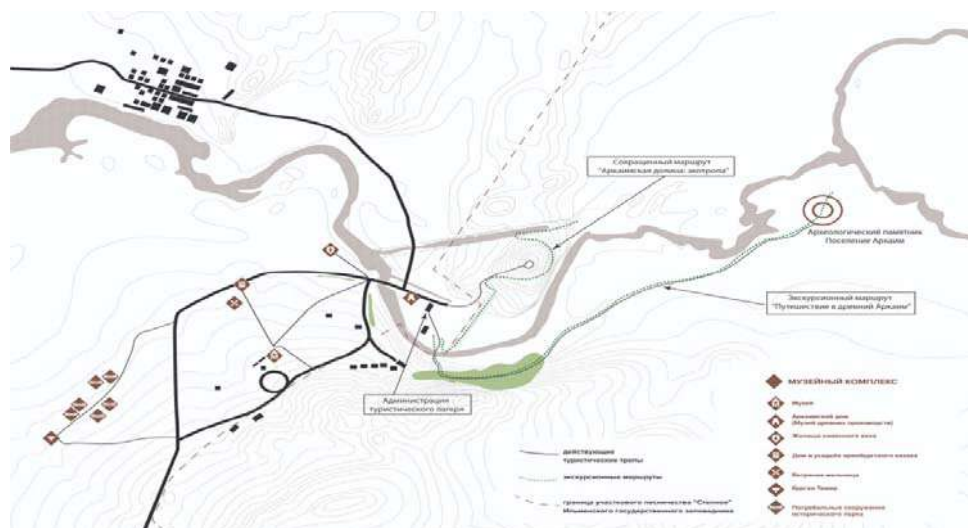


Рис.3 Сокращенный вариант экологической тропы

Благодаря вышеприведенным мерам, появились две программы, две экологические тропы, максимально удовлетворяющие потребности не только заповедника, но и его посетителей. Основная экологическая тропа «Аркаимская долина» на данный момент функционирует как

экологическая визитная карточка заповедника Аркаим, используется для учебных мероприятий, просветительских акций, для приема СМИ и представителей музеев, заповедников и академических структур. Сопровождают тропу сотрудники при участии приглашенных специалистов в сфере экологии, геологии, биологии и т. д.

Сокращенный вариант «Аркаимская долина: экотропа» презентуется как экскурсионный маршрут для основной массы посетителей и проводится силами экскурсоводов, подготовленных по специально разработанным методикам силами самого заповедника.

Резюмируя все вышеизложенное, можно отметить, что на данный момент на территории заповедника «Аркаим» действует максимально проработанная, завершенная и информационно подготовленная экологическая тропа. Здесь представлен весь спектр знаний естественно-научных дисциплин, характеризующих экологическую составляющую южно-уральских лесостепей. Вместе с тем, экологическая тропа смогла вывести специфические научные знания для широкого круга людей и оборудовала место для прогулок отдыхающих. Она удачно интегрирована в туристическую программу Заповедника «Аркаим», как маршрут, призванный осуществить экологическое воспитание населения, привить экологическую культуру и бережное отношение к природе, то есть все то, ради чего она и создавалась.

Библиографические ссылки

1. Проблемы и перспективы развития экологического туризма на Аркаиме. Материалы круглого стола, п. Аркаим, 10 июля 2020 года. Челябинск, 2020 40 с.
2. Заповедные степи Аркаима. Путеводитель по Аркаимской долине / Валиаметов И.А., Макурова М.Р., Плаксина А.Л., Шохин А.Л. Челябинск, 2020 32 с.

References

1. Problemy i perspektivy razvitija jekologicheskogo turizma na Arkaimе. Materialy kruglogo stola, p. Arkaim, 10 ijulja 2020 goda. Cheljabinsk, 2020 40 P.
2. Zapovednye stepi Arkaima. Putevoditel' po Arkaimskoj doline / Valiametov I.A., Makurova M.R., Plaksina A.L., Shohin A.L. Chelyabinsk, 2020 32 P.

© Бубнов А. С., Макурова М. Р., 2021

УДК 796. 0-057.875

РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ

В. А. Горовой¹, Т. Г. Арутюнян²

¹ Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина
Республика Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28

¹E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

²Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

²E-mail: nayka.07@mail.ru

В статье рассмотрены сущностные характеристики понятий рекреативная физическая культура и свободное время студентов. Представлены результаты исследования по вопросам рационального использования студентами свободного времени, а также причины, мешающие студентам заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью.

Ключевые слова: рекреативная физическая культура, свободное время, студенты.

RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE IN THE STRUCTURE OF FREE TIME OF STUDENTS

V. A. Gorovoy¹, T. G. Arutyunyan²

¹ Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin
28, Student Str., Mozyr, 247760, Republic of Belarus

¹E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

²Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²E-mail: nayka.07@mail.ru

The article considers the essential characteristics of the concepts of recreative physical culture and free time of students. The results of the study on rational use of free time by students are presented, as well as the reasons preventing students from engaging in physical education and recreational activities.

Keywords: recreational physical culture, free time, students.

Введение. Бурные темпы научно-технического прогресса оказали существенное влияние на характер и содержание образовательного процесса в учреждениях высшего образования (УВО) как в Республике Беларусь, так и в Российской Федерации. Интенсификация его сопряжена с увеличением умственного напряжения студентов, которое превалирует в значительной степени над физическим. Такое несоответствие нередко приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению работоспособности студентов.

В связи с этим особенно актуальным становится вопрос об организации активного отдыха студентов как фактора компенсации недостатка двигательной активности (ДА). Из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным для студентов является рекреативная физическая культура (РФК), которая включает в себя различные формы ДА, удовлетворяющие потребности в активном отдыхе (физические упражнения, игры, развлечения,

элементы физического труда, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, туризм и т. п.). Она составляет содержательную основу физкультурно-рекреативной деятельности, направленной на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга.

В переводе с латинского «*gescreatio*» означает восстановление, обновление, возрождение. Добавление слова «физическая» означает, что в этих процессах преобладает двигательная деятельность.

Целью работы являлось рассмотрение сущностных характеристик понятий рекреативная физическая культура и свободное время студентов.

Основное содержание работы. Одним из исследовательских направлений РФК является рассмотрение ее как одной из форм организации досуга человека. По мнению Дж. Келли [1], рекреация в сфере досуга всегда связана с восстановлением сил – физических и духовных, т. е. ей должна предшествовать какая-то деятельность, после которой необходима рекреация. Только тот человек, по утверждению Дж. Келли, который живет созидательно и творчески выше среднего уровня эффективности, может использовать свой потенциал сполна и приблизиться к состоянию максимального здоровья. Здоровье само по себе не может быть целью РФК, оно является лишь таким состоянием человека, которое позволяет ему жить творческой жизнью. РФК в свободное время – один из аспектов этой жизни.

Отдых в свободное время – это богатство людей. Емкая народная фраза: «Как отдохнешь, так и поработаешь!» – четко определяет его ценность и значение.

Свободное время студента – это часть внеучебного времени, в которое формируются и проявляются различные виды свободной жизнедеятельности, непосредственно направленной на развитие личности.

Свободное время включает: утреннюю зарядку, занятия в спортивных секциях (кружках), участие в спортивно-массовых мероприятиях, туристских походах и др.

В учебное время – это занятия физической культурой по расписанию, производственная гимнастика на продленной перемене, физкультурная пауза, физкультурная минутка и микропауза активного отдыха во время лекции.

В более широком понимании свободное время, по мнению Dumazedier J. [2] – это набор занятий, которым личность может посвящать себя с полной свободой, либо для отдыха, либо для развлечений, либо для обогащения уже имеющихся знаний, либо для бескорыстной и добровольной общественной деятельности, после того, как она освобождается от профессиональных, семейных и общественных обязанностей.

Педагоги в области физической культуры К. Е. Аванесов, В. Я. Байдонов, А. В. Гавриленко, А. А. Гужаловский, В. И. Жолдак, С. А. Локтев, М. М. Неправский и др. для определения содержания свободного времени, имеющего образовательные и воспитательные ценности, используют термин «отдых» (досуг). В отечественной и зарубежной социологии понятия «свободное время» и «досуг» принято считать идентичными.

Проведенный краткий анализ определений свободного времени свидетельствует о разнообразии в определениях этого понятия разными авторами. Вместе с тем следует отметить, что большинство определений свободного времени включает важную его особенность: свободу использования времени, свободу выбора занятий во время досуга.

Считается, что РФК удовлетворяет основные биологические, психические, физические и общественные потребности человека. Привлечение студентов к РФК входит в сферу воспитания, которое в соответствии с положениями наук, связанных с физической культурой, понимается как то, что может быть полезным и желательным в течение всей жизни. Кроме того, РФК, организованная УВО, подготавливает студента к рациональному использованию свободного времени, которое предназначено для всестороннего развития его личности. Она значительно обогащает возможности учебно-воспитательной работы УВО. Для повышения ее эффективности необходимо развивать популярные формы занятий РФК, такие, как походы выходного дня, дискотеки и др. Важным для РФК в УВО, по нашему мнению, являются: организация секций по популярным среди студентов видам спорта; более полное использо-

вание имеющихся сооружений для РФК; обеспечение всех УВО минимальным количеством инвентаря для РФК; издание необходимой методической литературы; тесное взаимодействие в этой сфере администрации УВО с городскими и районными отделами физической культуры и спорта, центрами туризма и краеведения, Министерствами образования, спорта и туризма [3].

Именно РФК является формой активности, наиболее привлекательной для студентов. Привлекательность заключается, прежде всего, в том, что имеется возможность свободного выбора спортивной секции, выбора маршрута похода, когда учитываются интересы, потребности и пожелания студентов.

Удовлетворение от РФК дает студентам психофизическую разрядку, которая уравнивает умственную и физическую нагрузку, а также выполняет компенсирующую роль, поскольку она освобождает от однообразия, монотонности работы.

Следующей функцией свободного времени является развитие интересов и способностей. Развитие интересов и способностей в РФК – это удовлетворение психофизической потребности. Поэтому она влияет на формирование интеллекта, воли, ряда двигательных способностей, других личностных качеств студента, способствует пробуждению потребности в самосовершенствовании.

Функции свободного времени определяют ценности, которые может приобрести студент, используя свое свободное время. Следовательно, свободное время может обеспечить студентам отдых, восстановление сил, в том числе при помощи РФК [4].

Под РФК студента нами понимается ДА с использованием средств физической культуры и спорта, направленная на организацию активного отдыха и полезного досуга, рационализацию свободного времени, восстановление и повышение учебной работоспособности, осуществляемая с учетом особенностей режима учебного процесса. Иногда рекреативная функция свободного времени явно недооценивается, однако без полноценного отдыха невозможна сложная целенаправленная деятельность. Эта зависимость возрастает в условиях интенсификации учебного процесса [5].

К сожалению, в учебных заведениях по-прежнему существует практика, при которой в центре внимания находятся лишь ведущие спортсмены, мастера спорта, и студентам, не имеющим спортивных достижений, уделяется мало внимания. Явно не хватает спортивных секций и кружков по видам спорта, вызывающим интерес у студентов: настольному теннису, атлетической гимнастике, восточным единоборствам, автототоспорту, спортивному туризму. Платные секции создаются, но они не всегда доступны студентам. Среди причин, сдерживающих развитие РФК, можно отметить и слабую материальную базу. Многие общежития УВО не имеют простейших спортплощадок.

Основная задача РФК в УВО нефизкультурного профиля заключается в разумном использовании свободного времени, воспроизводстве духовной и физической сущности молодого человека. Немаловажным фактом является то, что физкультурно-рекреационная деятельность способствует борьбе с вредными привычками, проявляющимися особенно остро в студенческом возрасте.

Педагогические наблюдения и опрос ведущих специалистов в сфере физической культуры показывают, что весьма значимыми факторами, от которых зависит интерес к РФК, являются: необходимый уровень образовательной подготовки в сфере физической культуры, наличие материально-технической базы, организация и методическое обеспечение этого вида деятельности, профессионализм педагогов, агитационно-пропагандистская работа [6; 7].

С целью получения информации о рациональном использовании студентами свободного времени нами проведено исследование, в котором приняло участие 957 студентов (772 девушки и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля.

По данным исследования, систематически занимаются физической культурой и спортом в свободное время – 45,2 % девушек и 51,9 % юношей. Регулярность занятий физическими упражнениями выглядит следующим образом: 26 % девушек и 22,7 % юношей занимаются 1–2 раза в неделю; 11,5 % девушек и 21,6 % юношей – 3–4 раза в неделю; 7,5 % девушек и 7,6 %

юношей – ежедневно. К сожалению, 40,6 % девушек и 33,5 % юношей занимаются физической культурой и спортом в свободное время от случая к случаю, а 14,2 % девушек и 14,6 % юношей не занимаются вообще.

Существует глубокая принципиальная связь между воспроизводством и затратой энергии студентами в учебное и свободное время, воспроизводство которой в большей мере осуществляется в результате использования форм и средств физической культуры.

Результаты опроса студентов о затратах времени на физкультурно-рекреационную деятельность представлены в таблице 1.

Затраты свободного времени студентами на физкультурно-рекреационную деятельность в течение недели

Затраты времени	Ответы (%)	
	Девушки (n=772)	Юноши (n=185)
1 час	19,7	14,6
2–3 часа	40	28,1
4–5 часов	25,8	28,7
6–7 часов	10	13,5
8–10 часов	2,8	11,9
10–12 часов	1,7	3,2

Низкая активность значительной части студентов (59,7 % девушек и 42,7 % юношей) в сфере РФК, а также недостаточная компетентность студентов в вопросах физической культуры и спорта (по данным исследования, только 35,4 % девушек и 50,8 % юношей компетентны в вопросах данной области) позволяет предположить резкое снижение объема ДА и, как следствие, значительное снижение уровня физической подготовленности и ухудшение физического состояния студентов.

Основной причиной, мешающей студентам заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью, является отсутствие свободного времени (у 60,4 % девушек и у 62,2 % юношей). Также главными причинами являются следующие: у девушек – неумение организовать свой двигательный режим (15 %), слабое здоровье (13,5 %), в УВО нет секции по любимому виду спорта (13,2 %), не учитываются интересы при организации занятий (11,7 %), плохая спортивная база (10,9 %), никто не приглашает на занятия (8,9 %); у юношей – в УВО нет секции по любимому виду спорта (16,8 %), неумение правильно организовать свой двигательный режим (13,5 %), плохая спортивная база (9,2 %), слабое здоровье (9,2 %), никто не приглашает на занятия (7 %), не учитываются интересы при организации занятий (4,3 %). Другие причины, мешающие заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью отметили 6,5 % девушек и 7 % юношей.

Как правило, для студентов четко регламентировано учебное время, предусмотренное расписанием (лекции, семинарские, практические и другие занятия). Так, 32,9 % студенток Мозырского государственного педагогического университета на учебные занятия и самоподготовку в течение суток тратят 6–7 часов, 36,7 % – 8–9 часов, 30,4 % – 10 часов и более. На передвижение к месту учебы и обратно домой у большинства студенток (76,3 %) уходит от 0,5 до 1 часа, у 17,3 % – более 1 часа и у 6,4 % – более 1,5 часа. Также часть своего времени студентки тратят на домашний труд и самообслуживание (хозяйственно-бытовые нужды). Большинство студенток (75,4 %) уделяют этим видам деятельности от 0,5 до 2,5 часов, 20 % – 3,5–4 часа и 4,6 % – 5 часов и более. У 57,5 % студенток на досуг (отдых) приходится 1–2,5 часа в сутки, у 30,3 % – 3,5–4 часа и только 12,1 % опрошенных отдыхают 5 и более часов.

Вывод. Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы: 1) лишь незначительная часть студентов (19 % девушек и 29,2 % юношей) занимается физкультурно-

спортивной деятельностью более 2 раз в неделю; 2) только 4,5 % девушек и 15,1 % юношей уделяют физкультурно-рекреационной деятельности в течение недели более 8 часов; 3) организация рекреационной деятельности в УВО требует разработки ее методических основ.

Данные наших исследований согласуются с выводами ряда ученых в том, что для совершенствования физкультурно-рекреационных занятий требуется дальнейшее изучение культурных и двигательных запросов молодежи. Учебным заведениям рекомендуется найти такие организационные, кадровые и финансовые решения, которые будут отвечать интересам учащейся молодежи и будут реализованы, а не останутся в виде проектов. Характер проведения свободного времени студентами имеет большое значение и оказывает влияние на эффективность учебно-воспитательного процесса.

Библиографические ссылки

1. Kelly, J. R. Leisure and sport: a sociological approach: Hand-book of social sciences of sport / J. R. Kelly // Champagn Striples publ. comp. 1981. P. 72–98.
2. Dumazedier, J. Towards a society of leisure / J. Dumazedier. N. Y. : Free Press, 1967. P. 25.
3. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации: монография Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. 179 с.
4. Таубер, Д. Р. Физическое воспитание учащихся старших классов общеобразовательных лицеев и средних учебных заведений на основе применения рекреационно-спортивной деятельности и туризма : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Р. Таубер. Познань, 2003. – 165 л.
5. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. 2-е изд. Мозырь : УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2015. 158 с.
6. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В.А. Горовой // Мир спорта. 2009. № 2. С. 64–67.
7. Арутюнян, Т.Г. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта / Т.Г. Арутюнян, В.А. Власов, М.Д. Кудрявцев, С.Н. Попова, Н.В. Ивашко // Физическое воспитание и спортивная тренировка, 2020, № 2, с.180–189.

References

2. Kelly, J. R. Leisure and sport: a sociological approach: Hand-book of social sciences of sport / J. R. Kelly // Champagn Striples publ. comp. 1981. P. 72–98.
3. Dumazedier, J. Towards a society of leisure. N. Y. : Free Press, 1967. R. 25.
4. Gorovoj, V.A. Optimizaciya dvigatel'noj aktivnosti studentov sredstvami fizicheskoj rekreacii : monografiya / V.A. Gorovoj. Mozyr': UO MGPU im. I.P. SHamyakina, 2015. 179 s.
5. Tauber, D. R. Fizicheskoe vospitanie uchashchihsya starshih klassov obshcheobrazovatel'nyh liceev i srednih uchebnyh zavedenij na osnove primeneniya rekreacionno-sportivnoj deyatel'nosti i turizma : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / D. R. Tauber. Poznan', 2003. – 165 l.
6. Gorovoj, V. A. Fizicheskaya rekreaciya studentov: metodicheskie rekomendacii / V. A. Gorovoj. 2-e izd. Mozyr' : UO MGPU imeni I. P. SHamyakina, 2015. 158 s.
7. Furmanov, A. G. Fizicheskaya rekreaciya kak faktor ukrepleniya i sohraneniya zdorov'ya v strukture uchebnogo i svobodnogo vremeni studentov / A. G. Furmanov, V.A. Gorovoj // Mir sporta. 2009. № 2. S. 64–67.
8. Arutyunyan, T.G. Vospityvayushchij potencial fizicheskikh uprazhnenij v processe zanyatij vodnymi vidami sporta / T.G. Arutyunyan, V.A. Vlasov, M.D. Kudryavcev, S.N. Popova, N.V. Ivashko // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka, 2020, № 2, s.180–189.

© Горовой В. А., Арутюнян Т. Г., 2021

УДК 376.4; 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

С. С. Колбенева¹, О. В. Ланская²

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: yuliy0710@yandex.ru

²E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

В статье рассматривается эффективность методики коррекции двигательных нарушений у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития средствами адаптивного физического воспитания и физической реабилитации. Ее эффективность выражалась в достоверном улучшении показателей антропометрических измерений и физической подготовленности (ориентировки в пространстве, сохранения равновесия, развития силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости) в конце педагогического эксперимента.

Ключевые слова: дети, двигательные нарушения, задержка психического развития, методика, коррекция, адаптивное физическое воспитание, физическая реабилитация.

THE EFFECTIVENESS OF THE ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE TECHNIQUE FOR THE CORRECTION OF MOTOR DISORDERS IN 5-7-YEAR-OLD CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

S. S. Kolbeneva¹, O. V. Lanskay²

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: yuliy0710@yandex.ru

²E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

The article considers the effectiveness of the method of correction of motor disorders in preschool children with mental retardation by means of adaptive physical education and physical rehabilitation. Its effectiveness was expressed in a significant improvement in the indicators of anthropometric measurements and physical fitness (orientation in space, balance, development of strength and speed-strength qualities, flexibility) at the end of the pedagogical experiment.

Keywords: children, motor disorders, mental retardation, methods, correction, adaptive physical education, physical rehabilitation.

Введение. Проблема двигательного развития детей старшего дошкольного возраста является актуальной, так как наблюдается значительное ухудшение физического развития (ФР) и снижение показателей здоровья. Одним из самых распространенных нарушений в развитии является задержка психического развития (ЗПР). Нарушения двигательных функций данной категории детей является следствием раннего внутриутробного минимального поражения центральной нервной системы. Нарушения двигательной сферы у аномальных детей дошкольного возраста препятствуют в дальнейшем приобретению необходимого двигательного

опыта, что, в свою очередь, накладывает отпечаток не только на ФР, но сказывается на развитии познавательной деятельности, социализации личности [1].

Основным условием психического развития детей является состояние физического здоровья, так как оно определяет познавательную активность. Одним из важнейших моментов социализации ребенка является нормализация физического состояния [2]. Вместе с тем есть все основания полагать, что проблема коррекции двигательных нарушений в процессе физического воспитания детей-дошкольников с данной патологией разработана недостаточно. Долгое время изучением этого вопроса занимались преимущественно специалисты в области психиатрии и дефектологии, акцентируя внимание на обучении произвольным движениям, но, при этом, не рассматривая вопросы развития двигательных качеств [3, 4].

Целью работы являлась разработка и оценка эффективности методики занятий адаптивной физической культурой (АФК), направленной на коррекцию ФР и физической подготовленности (ФП) детей 5-7 лет с ЗПР.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе ГБУСО Псковской области «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» г. Великие Луки Псковской области, в котором приняли участие 10 детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с ЗПР. Дошкольники занимались по разработанной нами методике с учетом методических рекомендаций Л.В. Шапковой [5] и Н.В. Петруниной [6]. Методика состояла из блоков упражнений, направленных на развитие физических качеств. Все блоки одинаковы по нагрузке, объему, дозировке и времени проведения. Каждый блок состоял из четырех упражнений и подвижной игры для развития и совершенствования ФП, а именно: координационных способностей, силовых и скоростных качеств, гибкости. Были использованы средства АФК: физические упражнения и подвижные игры, которые являются средствами адаптивного физического воспитания, а также дыхательные и релаксационные упражнения, относящиеся к средствам физической реабилитации. Каждое занятие включало в себя 2 блока упражнений, один из которых был направлен на развитие и совершенствование ФП, а второй блок включал в себя упражнения на дыхание и расслабление. Занятия по АФК проводились по 25-30 минут 3 раза в неделю в течение семи месяцев.

Для оценки ФР детей старшего дошкольного возраста с ЗПР использовались антропометрические измерения (рост, вес тела, индекс массы тела (ИМТ), окружность грудной клетки (ОГК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия (КД)). Оценка ФП проводилась по следующим тестам: бег 10 м, бег 30 м, метание теннисного мяча, наклон вперед, проба Озерецкого «Кулак-ребро-ладонь», проба Ромберга «Пяточно-носовая», проба Ромберга «Аист», прыжок в длину с места. В начале и после педагогического эксперимента проводили замеры показателей ФР и ФП детей (Таблица 1).

Результаты исследования. Проведенный антропометрический анализ показал, что у детей с ЗПР наблюдалось отставание в длине и массе тела от нормально развивающихся дошкольников (Таблица 1), что согласуется с литературными данными [7]. Изучая показатели ИМТ, мы также установили, что таковые у детей дошкольного возраста с ЗПР до и после эксперимента были достоверно ниже нормативных показателей для относительно здоровых сверстников. Однако, по сравнению с фоновыми (исходными) значениями произошло увеличение ИМТ к концу эксперимента в среднем по группе на 6,39%. Нарушения ФР детей с ЗПР от нормально развивающихся сверстников и позднее наступление биологического созревания указывает на то, что созревание механизмов, обеспечивающих двигательную регуляцию, у детей с психическими нарушениями наступает позднее, что необходимо учитывать при разработке методики АФК для данного контингента детей.

Также было выявлено, что дети с ЗПР имели отставание в показателях ЖЕЛ и КД от нормативных показателей, характерных для относительно здоровых сверстников (Таблица 1).

Результаты анализа уровня ФР у дошкольников с ЗПР показали, что у них в показателях длины и массы тела не наблюдалось достоверных различий к концу эксперимента ($P > 0,05$). Остальные показатели ФР к моменту окончания эксперимента существенно улучшились по

сравнению с исходными значениями. Более выраженные статистически значимые улучшения, по сравнению с остальными показателями ФР, наблюдались в величинах КД левой и правой кистей рук ($P < 0,01$). При этом следует отметить, что после эксперимента показатели ФР детей с ЗПР приближались к нормативным величинам, либо находились в пределах референсных значений (Таблица 1).

Динамика показателей ФР и ФП детей 5-7 лет с ЗПР в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Педагогический эксперимент		Р _{до-после}
	до	после	
ФР			
Длина тела, см (норма – 113-125 см)	106,1±0,24	107,9±0,24	>0,05
Масса тела, кг (норма – 20,0-25,5 кг)	16,9±0,18	17,7±0,24	>0,05
ОГК, см (норма – 45,5-59,8 см)	54,1±0,99	55,8±0,34	<0,05
ЖЕЛ, мл (норма – 1100-1300 мл)	919,6±17,31	1047,0±20,31	<0,05
КД, кг (левая) (норма – 8-12 кг)	3,0±0,31	4,8±0,25	<0,01
КД, кг (правая) (норма – 8-12 кг)	3,8±0,34	5,7±0,35	<0,01
ФП			
Бег 10 м, с (норма – 2,77-3,05 с)	3,89±0,14	3,15±0,11	<0,05
Бег 30 м, с (норма – 7,05-7,89 с)	8,31±0,18	7,68±0,17	<0,01
Метание теннисного мяча, м (норма – 7-10 м)	6,14±0,17	7,48±0,22	<0,01
Наклон туловища вперед, см (норма – 6-8 см)	1,2±0,11	4,1±1,02	<0,01
Проба Озерецкого «Кулак-ребро-ладонь», баллы (норма – 5 баллов)	1,7±0,22	3,9±0,24	<0,01
Проба Ромберга «Пяточно-носочная», с (норма – 10-19 с)	5,3±0,31	7,7±0,27	<0,01
Проба Ромберга «Аист», с (норма – 10-19 с)	5±0,27	7,9±0,24	<0,01
Прыжок в длину с места, см (норма – 90-113 см)	87,1±0,45	95,3±0,54	<0,05

Примечания к таблице: нормативные показатели представлены для относительно здоровых сверстников по Н.В. Петруниной [3].

Одним из компонентов скоростных качеств у детей является максимальная скорость бега. В данном исследовании оценивались результаты скорости бега на дистанциях 10 и 30 м. Среднее время пробегания дистанции 10 м до эксперимента составило в группе 3,89±0,14 с, который оказался выше нормативного значения для относительно здоровых сверстников. Показатель пробегания 30-метровой дистанции детьми с ЗПР до эксперимента также превышал положенную норму (Таблица 1). Следует отметить, что скоростные качества зависят не только от быстроты выполнения двигательного действия, но и от динамической силы и гибкости, а также владения техникой данного двигательного действия, которые у детей с ЗПР менее развиты, чем у сверстников без отклонений в состоянии здоровья.

Метание теннисного мяча на дальность в группе обследованных детей в среднем составило 6,14±0,17 м, в норме данный показатель должен быть 7-10 м. Полученные результаты в тесте «Прыжок в длину с места» также были сопоставлены с величинами для детей без отклонений в развитии аналогичного возраста (Таблица 1). Было сделано заключение, что скоростно-силовые способности у детей с ЗПР, оцененные по результатам метания теннисного

мяча на дальность и по показателям прыжка в длину с места, сильно уступали таковым, характерным для детей без соответствующих нарушений.

До проведения эксперимента показатель выполнения теста «Наклон туловища вперед» детьми дошкольного возраста с ЗПР составил в среднем по группе $1,2 \pm 0,11$ см, который значительно отличался от диапазона референсных значений, характерных для относительно здоровых сверстников (Таблица 1), что свидетельствует о низком уровне развития гибкости у детей с психическими нарушениями.

Для выявления уровня развития сформированности реципрокной (взаимообратной) координации движений применялась проба Озерецкого «Кулак-ребро-ладонь» (проба на). Среднегрупповой показатель составил $1,7 \pm 0,22$ балла, в норме у относительно здоровых детей данный показатель должен составлять 5 баллов (Таблица 1). Правильное выполнение пробы Озерецкого «Кулак-ребро-ладонь» представляло большую трудность для детей с ЗПР. Хотя выполнение всех двигательных заданий начиналось после предварительного объяснения, показа и нескольких пробных попыток, большинство детей при выполнении пробы так и не смогли самостоятельно и правильно выполнить данное упражнение. Было выявлено, что дети с ЗПР показывали результаты, значительно ниже таковых, которые свойственны нормально развивающимся сверстникам.

Результат выполнения пробы Ромберга, которая оценивает уровень развития статического равновесия, доказывает слабое его развитие у детей с ЗПР до начала эксперимента в сравнении с нормой (Таблица 1).

Данные таблицы 1 указывают на статистически значимое улучшение уровня ФП детей с ЗПР к концу эксперимента по сравнению с исходным ($P < 0,05$; $P < 0,01$). Об этом свидетельствуют изученные показатели ФП, которые к концу эксперимента находились в пределах референсных значений (бег 10 и 30 м, метание теннисного мяча, прыжок в длину с места), либо приближались к таковым (все остальные показатели из ряда изученных) (Таблица 1).

Заключение. В ходе педагогического эксперимента были определены показатели антропометрических измерений и уровня ФП (координационных способностей, развития силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости), которые свидетельствуют о значительном их улучшении в результате применения разработанной методики занятий АФК, направленной на коррекцию ФР и ФП детей 5-7 лет с ЗПР. Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность данной методики, что дает основания рекомендовать ее для использования в соответствующих реабилитационных центрах для детей и подростков с ограниченными возможностями.

Библиографические ссылки

1. Бутко Г.А. Основные направления и содержание физкультурно-оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития // Коррекционная педагогика. 2004. № 3. С. 54-59.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие. Москва: Академия, 2002. 176 с.
3. Власова Т.А., Лебединская К.С. Актуальные проблемы клинического изучения задержки психического развития // Дефектология. 2003. №6. С. 12-18.
4. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход. Санкт Петербург, 2008. 320 с.
5. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. Москва: Советский спорт, 2009. 564 с.
6. Петрунина Н.В. Средства оздоровительной физической культуры для коррекции психофизического состояния детей дошкольного возраста с задержкой психического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2010. 22 с.

7. Миклашевская Н.Н. Ростовые процессы у детей и подростков. Москва: Изд. МГУ, 2000. 184 с.

References

1. Butko G.A. Osnovnye napravlenija i sodержanie fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty special'nogo detskogo sada dlja detej s zaderzhkoj psihicheskogo razvitija // Korrekcionnaja pedagogika. 2004. № 3. S. 54-59.
2. Dmitriev, A.A. Fizicheskaja kul'tura v special'nom obrazovanii: ucheb. posobie. Moskva: Akademija, 2002. 176 s.
3. Vlasova T.A., Lebedinskaja K.S. Aktual'nye problemy klinicheskogo izuchenija zaderzhki psihicheskogo razvitija // Defektologija. 2003. №6. S. 12-18.
4. Ahutina T.V., Pylaeva N.M. Preodolenie trudnostej uchenija: nejropsihologicheskij podhod. Sankt Peterburg, 2008. 320 s.
5. Shapkova L.V. Sredstva adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: metodicheskie rekomendacii po fizkul'turno-ozdorovitel'nym i razvivajushhim zanjatijam detej s otklonenijami v intellektual'nom razvitii. Moskva: Sovetskij sport, 2009. 564 s.
6. Petrunina N.V. Sredstva ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'tury dlja korrekcii psihofizicheskogo sostojanija detej doskol'nogo vozrasta s zaderzhkoj psihicheskogo razvitii: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Naberezhnye Chelny, 2010. 22 s.
7. Miklashevskaja H.H. Rostovyje processy u detej i podrostkov. Moskva: Izd. MGU, 2000. 184 s.

© Колбенева С. С., Ланская О. В., 2021

УДК 338.48-32(470.55)

**ЭКСКУРСИЯ КАК ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА НА ПРЕДМЕТАХ:
ИСТОРИИ, ТЕХНОЛОГИИ, ГЕОГРАФИИ**

А. В. Коптяева, И. А. Фрейнкина

Южно-Уральский государственный университет (научно-исследовательский университет)
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. Ленина, 76
E-mail: koptyaeva.avon@mail.ru

Рассматривается экскурсия, как вариант проведения уроков в средней школе на предметах истории, технологии и географии, на примере объектов Челябинской области.

Ключевые слова: экскурсия, школьники среднего звена, история, технология, география.

**EXCURSION AS A FORM OF CONDUCTING LESSONS FOR MIDDLE LEADERS
ON SUBJECTS: HISTORY, TECHNOLOGY, GEOGRAPHY**

A. V. Koptyaeva, I. A. Freinkina

South Ural State University
76, Lenina prospekt, Chelyabinsk, 454080, Russian Federation
E-mail: koptyaeva.avon@mail.ru

This article examines an excursion as an option for conducting lessons in high school on the subjects of history, technology and geography, using the example of objects in the Chelyabinsk region.

Keywords: excursion, middle-level schoolchildren, history, technology, geography.

Актуальность проблемы. Одной из форм организации учебно-воспитательного процесса является экскурсия, она позволяет изучать предметы, явления и процессы в естественных или искусственно созданных условиях, а также проводить различные наблюдения. Благодаря этому развивается познавательная активность школьников. Экскурсии имеют большое познавательное и воспитывающее значение. Они расширяют и улучшают знания учащихся. Экскурсия может проводиться как в учебное, так и внеучебное время (внеклассная работа).

Экскурсия – это способ работы учителя и обучающихся. Благодаря методу экскурсии усвоение знаний, овладение умениями и навыками происходит лучше. Кроме того, формируется мировоззрение учащихся, а также развиваются их способности к дальнейшему самостоятельному приобретению и применению знаний. При использовании некоторых методов и приёмов, учитель содействует тому, чтобы школьники овладели различными способами работы.

Применение экскурсии возможно на всех предметах школьного курса, мы в нашей работе рассмотрим тематические планирования нескольких школьных предметов среднего звена (5-9 классы), таких как история, технология, география и предложим места для проведения экскурсий в пределах Челябинской области.

Выбор данных предметов обусловлен тем, что они являются предметами, на которых школьники получают практические умения, которые в дальнейшем каждый день используют в жизни.

На современном этапе развития общества наибольшую актуальность и значимость приобретает задача сохранения, передачи и рационального использования всей информации. По-

этому особое внимание уделяется сфере образования. История – предмет который входит в предметную область «Общественно-научные предметы», является одним из любимейших предметов детей школьного возраста.

Чтобы разнообразить уроки в школьном курсе данного предмета рекомендуется использовать такой метод как экскурсия. Мы выбрали наиболее интересные места и программы для данного возраста.

В 6 классе на повторительно-обобщающем уроке «История заселения родного края в древности» по содержанию раздела «Народы и государства на территории нашей страны в древности» мы предлагаем посетить постоянную выставку Государственного исторического музея Южного Урала «Зал истории и народного быта – кочевники и купцы». Данная экспозиция посвящена жизни людей на Южном Урале от эпохи раннего железного века до конца XIX века. Археологические находки рассказывают о жизни кочевников, а этнографические экспонаты – о коренных жителях башкирах. Особенность экспозиции – большое количество подлинных предметов и объемные экспозиции. Они помогут учащимся перенестись в прошлое: побывать в древнем городище и в крестьянской избе, увидеть, как действовала в XVIII веке доменная печь, полюбоваться интерьером купеческой гостиной и посетить ярмарку [1]. Выставка поможет закрепить пройденный материал, а также узнать много нового, так как программа предполагает рассказ о жизни людей на Южном Урале вплоть до XIX века.

В 7 классе на повторительно-обобщающем уроке по теме: «Россия в XVI веке» будет интересно посетить Исторический парк «Россия – Моя история» – это самый большой экспозиционный комплекс в России. Такие парки находятся в 23 городах Российской Федерации. Мы предлагаем побывать на мультимедийной выставке «Рюриковичи 862-1598». На выставке школьники узнают подробнее о эпохе Рюриковичей. Это время наполнено событиями, оказавшими решающее влияние на формирование государственности и всех сторон жизни нашей страны: основание древних городов, крещение Руси, двухсотлетнее ордынское иго и его преодоление, борьба с иноземными захватчиками, превращение Москвы в один из центров европейской общественно-политической жизни, создание сильного и самобытного государства. Истории древних торговых путей и легендарных сражений, тайны укрепленных крепостей и великих побед, малоизвестные факты периода раздробленности и монгольского нашествия. Подвиги героев и дипломатов, примеры святости, жертвенной любви к Родине и горькие уроки отступничества и предательства [2]. Это и многое другое будет полезно узнать детям этого возраста, а современная подача материала благодаря кинозалам, широкоэкранной видеотрансляции и мультимедии сделает экскурсию необычной и увлекательной.

В разделе «Культурное пространство Российской империи в XVIII в.» 8 класса, в теме «Народы России в XVIII в. Быт народов Южного Урала» рекомендуем посетить выставку Государственного исторического музея Южного Урала «Родной дом: башкирская юрта и русская изба» – это часть постоянной экспозиции Детского музея. Учащиеся побывают в башкирской юрте и в русской избе, узнают, как вели хозяйство кочевники-скотоводы и земледельцы и почему их жилища по-разному устроены [1]. Выставка интересна тем, что школьники могут зайти в русскую избу и башкирскую юрту, полежать на печи и полатах. Детям любого возраста важно всё попробовать на себе, и такая программа для этого подходит.

Изучение программы 9 класса мы предлагаем завершить на повторительно– обобщающем уроке по теме: «Россия во 2-й пол.XIX-нач.XXвв.» посещением мультимедийной выставки Исторического парка «Россия – Моя история» под названием «Романовы 1613-1917». В программе экскурсии будут освещены вопросы: освоение Сибири и Дальнего Востока, воссоединение Руси и Украины, основание новой столицы – Петербурга, победу над Наполеоном, вхождение в состав России южных регионов, отмену крепостного права, небывалые культурный, научно-технический и индустриальный подъемы и многое другое [2]. Российское государство при Романовых начинают изучать уже в 7 классе и завершают в 9, такая экскурсия поможет освежить и закрепить уже имеющиеся знания.

Следующий выбранный нами предмет – технология. С позиций социализации учащихся, технология занимает ключевое место в системе общего образования. Главная цель предмета

«Технология» – это подготовка учащихся к самостоятельной трудовой жизни в современных условиях рыночной экономики. Для достижения главной цели необходимо использовать метод экскурсии. Изучив календарно-тематическое планирование данного предмета, мы выбрали несколько тем, которые наиболее интересно рассмотреть на экскурсионной программе.

При изучении раздела «Технологии растениеводства» можно посетить Агрокомплекс Чурилово, предприятие охотно принимает школьников на экскурсии. Агрокомплекс «Чурилово» – это самый обширный на Урале тепличный комбинат по выращиванию овощей и листовой зелени в закрытом грунте. Учащиеся увидят, как выращивают огурцы, помидоры и зелень, а также продегустируют продукцию комплекса.

В 7 классе на уроках технологии для девочек изучаются различные технологии обработки пищевых продуктов, присутствуют такие темы как: «Мучные изделия. Инструменты и приспособления»; «Пресное тесто. Приготовление изделий из пресного теста»; «Слоеное тесто, песочное тесто. Приготовление изделий из песочного теста». При прохождении тем, направленных на изучение теста и изделий из него, мы рекомендуем посетить компанию «Союзпищепром». Данная компания выпускает огромный спектр пищевой продукции (готовые завтраки, зерновые хлопья, каши, крупы, макаронные изделия, масло, муку и много другое) под различными брендами. Экскурсия проходит на самом производстве, учащиеся своими глазами увидят, как изготавливаются любимые ими продукты.

В курсе технологии 8 класса учащиеся знакомятся с технологиями получения, обработки, преобразования и использования материалов. Для закрепления ряда тем, таких как: «Плавление материалов и отливка изделий»; «Сварка материалов. Закалка материалов»; «Художественная обработка материалов» можно посетить город Златоуст, его оружейную фабрику и краеведческий музей. На обзорной экскурсии по производству украшенного клинкового оружия златоустовских мастеров школьники увидят настоящее производство, узнают какие бывают станки, какие операции они выполняют и какой инструмент используют, познакомятся с рабочими профессиями, оценят труд мастеров их умения и навыки, а также под руководством инструктора можно научиться метать ножи [3]. Далее рекомендуем посетить Златоустовский городской краеведческий музей с его постоянной выставкой «Златоустовская гравюра на стали». Экскурсия познакомит учащихся с уникальным златоустовским промыслом, благодаря которому Златоуст стал известным далеко за пределами России, украшением холодного оружия. Экскурсионная программа знакомит с основными этапами становления и развития промысла, иностранными и ведущими русскими мастерами XIX века, а также современными мастерами златоустовских мастерских декоративно-прикладного искусства [4]. Данная программа будет отличным завершением изучения этих тем.

При изучении раздела «Технология обработки пищевых продуктов» в 9 классе, рассматривается тема «Мясо животных. Способы приготовления блюд из мяса». Для прохождения или закрепления данной темы, можно посетить Агрофирму Ариант, компания давно сотрудничает с учебными заведениями и проводит экскурсии на бесплатной основе включая трансфер. Экскурсия проводится по всем этапам производства: от обвалки туш до фасовки готовой продукции. В конце экскурсии ребят будет ждать дегустация продукции: свежий хлеб и разные виды колбасы.

География – наука о природе земной поверхности, о населении и его хозяйственной деятельности. По меткому выражению Н. Н. Баранского, экскурсия – это «перевод географии со страниц учебника в жизнь». Экскурсии – одна из важнейших форм организации обучения географии. Это форма организации занятий в природе, а также на предприятиях как производственной, так и непроизводственной сферы. Значение экскурсий заключается в реализации краеведческого принципа обучения, а также экологического и экономического принципов. Кроме того, экскурсии играют большую роль в ознакомлении школьников с методами исследования географической науки, в развитии их познавательной самостоятельности [5].

Начиная с 5 класса учащиеся начинают изучать все оболочки Земли. В пятом классе подробно рассматривают литосферу, для закреплений знаний по теме «Горные породы, минералы и полезные ископаемые» можно посетить Ильменский государственный заповедник име-

ни В. И. Ленина. В зале Минералогии месторождений можно познакомиться с различными минералами из месторождений нашей страны, а также из-за рубежа. Школьные музеи, как правило бедны наглядным материалом по этой теме, поэтому рассмотреть все минералы и горные породы будет очень интересно.

При изучении раздела «Биосфера» в 6 классе на уроке обобщении полезно будет вновь посетить Ильменский заповедник, только на этот раз Биологический зал. В Биологическом зале музея представлены различные ландшафты Челябинской области и Ильменского заповедника, богатство растительного и животного мира.

Ряд экскурсий по промышленным и сельскохозяйственным предприятиям рекомендуется провести в 9 классе при изучении разделов «Промышленность» и «Сельское хозяйство и агропромышленный комплекс».

Посещение Челябинского трубопрокатного завода и его цеха «Высота 239» подойдёт для закрепления темы «Черная металлургия». На экскурсии школьники узнают о всех этапах производства, увидят масштабность цеха, высокую технологичность процесса производства труб, идеальную чистоту на предприятии и высочайшую культуру труда, также экскурсоводы рассказывают о рынке рабочих профессий.

Для закрепления темы «Сельское хозяйство. Растениеводство» можно посетить агрокомплекс «Чурилово». «Пищевая и легкая промышленность» – одна из интереснейших тем в курсе 9 класса. Для более полного понимания темы подойдут такие предприятия как: «Союзпищепром», агрофирма «Ариант», национальная водная компания «Ниагара», кондитерская фабрика «Южуралкондитер».

Таким образом, мы можем сказать, что уроки школьных курсов можно сделать более интересными при использовании метода экскурсии. Экскурсия помогает наглядно продемонстрировать все то, о чём говорят на уроке.

Библиографические ссылки

1. Официальный сайт Государственного исторического музея Южного Урала. URL: <http://chelmuseum.ru/vystavki-i-ekskursii/vystavki/postoyannaya-ekspozitsiya-muzeya/> (дата обращения: 21.04.2021).
2. Официальный сайт «Россия моя история». URL: <https://myhistorypark.ru/exposition/?city=chelyabinsk> (дата обращения: 21.04.2021).
3. Оружейник парк. URL: https://zlatfab.ru/ehkursii_dlya_s_hkolnikov_po_proizvodstvu_v_zlatoust (дата обращения: 25.04.2021).
4. Официальный сайт златоустовского государственного музея. URL: <http://museum.ru/E2386> (дата обращения: 03.05.2021).
5. Шарко, А.А. Роль экскурсий в обучении географии: статья. Портал образования, 2017.

References

1. Official site of the State Historical Museum of the South Urals. URL: <http://chelmuseum.ru/vystavki-i-ekskursii/vystavki/postoyannaya-ekspozitsiya-muzeya/> (date of access: 21.04.2021).
2. Official site "Russia is my history". URL: <https://myhistorypark.ru/exposition/?city=chelyabinsk> (date accessed: 21.04.2021).
3. The gunsmith park. URL: https://zlatfab.ru/ehkursii_dlya_shkolnikov_po_proizvodstvu_v_zlatoust (date of access: 25.04.2021).
4. The official website of the Zlatoust State Museum. URL: <http://museum.ru/E2386> (date accessed: 05/03/2021).
5. Sharko, A.A. The role of excursions in teaching geography: article. Education portal, 2017.

© Коптяева А. В., Фрейнкина И. А., 2021

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ

О. В. Ланская¹, А. А. Челноков

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

¹E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

В статье рассматривается эффективность оздоровительно-коррекционной методики физического воспитания умственно отсталых школьников 12-13 лет. Эффективность оздоровительно-коррекционной методики физического воспитания с использованием физических упражнений и подвижных игр на уроках физической культуры и внеурочных занятиях у умственно отсталых школьников 12-13 лет выражалась в достоверном улучшении показателей физической подготовленности в конце педагогического эксперимента.

Ключевые слова: физическая подготовленность, методика, коррекция, дети, адаптивное физическое воспитание.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF HEALTH-IMPROVING AND CORRECTIONAL METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF MENTALLY RETARDED SCHOOLCHILDREN AGED 12-13 YEARS

O. V. Lanskay¹, A. A. Chelnokov

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports
4, Yubilejnay Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation

¹E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

The article review the effectiveness of health-improving and correctional methods of physical education of mentally retarded schoolchildren aged 12-13 years. The effectiveness of health-improving and correctional methods of physical education using physical exercises and outdoor games in physical education lessons and extracurricular activities in mentally retarded schoolchildren aged 12-13 years was expressed in a significant improvement in physical fitness indicators at the end of the pedagogical experiment.

Keywords: physical fitness, methodology, correction, children, adaptive physical education.

Многие ученые отмечают, что различные средства адаптивного физического воспитания специфически влияют на функциональное состояние организма. И хотя до сих пор нет достаточно четких указаний относительно особенностей их влияния на высшую нервную деятельность школьников с нарушениями умственного развития, можно предсказать, что это влияние не ограничивается только двигательной сферой, но и касается психических процессов. Перспективным направлением в работе с умственно отсталыми детьми является использование их игровой деятельности для решения проблем коррекции нарушенных функций, улучшению общего физического состояния и адаптации к дальнейшей жизнедеятельности [1].

Существенная роль в формировании целостной структуры личности ребенка принадлежит физической культуре. Обеспечивая развитие двигательной функции детей, укрепляя их, она способствует интеллектуальному развитию, коррекции умственных недостатков, недостат-

ков моторики, профессионального обучения и является основой социально-трудовой адаптации. Наряду с этим, практика работы в специальной общеобразовательной школе требует научно обоснованной аргументации по использованию средств физического воспитания в рамках программы по физической культуре [2]. Именно это обусловило проблему исследования, актуальность которой подтверждается потребностями в разработке оздоровительно-коррекционных методик физического воспитания умственно отсталых школьников 12-13 лет.

Целью работы являлась разработка и оценка эффективности оздоровительно-коррекционной методики физического воспитания, направленной на коррекцию физического развития, а также физической подготовленности детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Исследование проводилось на базе ГБОУ «Центр специального образования №3» г. Великие Луки Псковской области. Исследуемым контингентом были школьники 12-13 лет с легкой степенью умственной отсталости (8 мальчиков, 8 девочек). Применяли следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент, методы математико-статистического анализа.

Школьники занимались по программе «Физкультура» специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов (2011) [3], которая включает в себя гимнастику, элементы акробатики, легкую атлетику, лыжную подготовку, игры – подвижные и спортивные. Нами разработана оздоровительно-коррекционная методика физического воспитания, которая состоит из двух блоков: первый блок урочных занятий по физическому воспитанию, направленный на коррекцию основных движений, гибкости, коррекцию и развитие координационных способностей и физической подготовленности, коррекцию и профилактику вторичных нарушений. Второй блок внеурочных занятий (физкультурно-оздоровительный час) направлен на коррекцию мелкой моторики, умения расслаблять мышцы и дифференцировать мышечные усилия, внимания, мышления, произвольных движений.

Физкультурно-оздоровительный час планировали следующим образом: два раза в неделю (понедельник, пятница) применяли подвижные корректирующие игры, а в заключительной части занятия – дыхательные упражнения. Один раз в неделю (среда) на физкультурно-оздоровительных занятиях включали упражнения на мелкую моторику рук, а в заключительной части занятия – упражнения на расслабление.

Школьники занимались по первому блоку занятий 2 раза в неделю по 40 минут, по второму (физкультурно-оздоровительные занятия) – 3 раза в неделю по 40 минут. Структура урочных и внеурочных занятий состояла из подготовительной, основной и заключительной частей. Продолжительность методики рассчитана на 24 занятия для первого блока и 36 занятий – для второго блока.

В организацию оздоровительно-коррекционных занятий были включены следующие методы, предложенные Л.В. Шапковой (2007) [4]: формирования знаний, обучения двигательным действиям, развития физических способностей личности, организации взаимодействия педагога и учащихся, регулирования психического состояния детей, игровой метод.

Для контроля развития физических способностей умственно отсталых школьников использовали следующие тесты: бег на 30 м с ходу, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, проба Ромберга («пяточно-носочная»).

Результаты анализа показателей уровня физической подготовленности у умственно отсталых мальчиков и девочек 12-13 лет показали, что у них во всех тестах наблюдались достоверные различия к концу педагогического эксперимента (Таблица 1, 2). Показано, что за период эксперимента показатели, характеризующие быстроту в тесте «Бег на 30 м с ходу» достоверно улучшились у мальчиков на 0,45 с ($P < 0,01$), у девочек – на 0,79 с ($P < 0,01$).

Результаты оценки выносливости у умственно отсталых школьников 12-13 лет показали, что к концу педагогического эксперимента у мальчиков и девочек дальность прыжка (тест

«Прыжок в длину с места») увеличилась на 9,94 см ($P<0,01$; Таблица 1), у девочек – на 5,40 см ($P<0,01$; Таблица 2).

Таблица 1

Динамика показателей физического подготовленности умственно отсталых мальчиков 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Педагогический эксперимент		Р
	до	после	
Бег на 30 м с ходу, с	6,43±0,10	5,98±0,08	0,01
Прыжок в длину с места, см	118,37±0,34	128,31±0,35	0,01
Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд, раз	11,79±0,31	16,82±0,15	0,01
Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, см	4,40±0,14	6,90±0,28	0,01
Проба Ромберга («пяточно-носочная»), с	7,40±0,20	8,70±0,22	0,01

Примечание: здесь и в табл. 2 $P<0,01$ – достоверные изменения показателей за период проведения эксперимента.

Таблица 2

Динамика показателей физического подготовленности умственно отсталых девочек 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Педагогический эксперимент		Р
	до	после	
Бег на 30 м с ходу, с	6,29±0,12	5,50±0,13	0,01
Прыжок в длину с места, см	113,62±0,50	119,02±0,70	0,01
Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд, раз	11,39±0,27	15,23±0,10	0,01
Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, см	4,86±0,23	8,13±0,18	0,01
Проба Ромберга («пяточно-носочная»), с	5,16±0,15	6,25±0,16	0,01

В процессе проведения педагогического эксперимента выявлены изменения в развитии силы у умственно отсталых мальчиков и девочек 12-13 лет (Таблица 1, 2). У мальчиков и девочек после эксперимента количество подъемов из положения лежа в положение сидя (тест «Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд») достоверно увеличилось на 5,03 раза ($P<0,01$) и 3,84 раза ($P<0,01$), соответственно.

В течение эксперимента у умственно отсталых мальчиков и девочек 12-13 лет достоверно изменились показатели, характеризующие развитие гибкости (тест «Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке») на 2,5 см ($P<0,01$) и 3,27 см ($P<0,01$), соответственно (Таблица 1, 2).

Из данных таблиц 1 и 2 видно, что после педагогического эксперимента у умственно отсталых школьников 12-13 лет значительно улучшились координационные способности (тест «Простая проба Ромберга»). У мальчиков время стойки в пяточно-носочной позе достоверно увеличилось на 1,30 с ($P<0,01$), а у девочек – на 1,09 с ($P<0,01$).

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанной оздоровительно-коррекционной методики физического воспитания умственно отсталых школьников 12-13 лет, что дает все основания рекомендовать ее для использования в процессе адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) общеобразовательных учебных заведениях для детей с нарушением интеллекта.

Библиографические ссылки

1. Пиваева, Е.О. Адаптивная физическая культура как способ развития двигательной сферы у детей с умственной отсталостью / Е.О. Пиваева // «Современное состояние и перспективы развития научной мысли»: сб. статей. 2016. С. 193-197.
2. Шалауров, Ю.В. Организация адаптивной физической культуры и спорта в условиях стационарного социального учреждения / Ю.В. Шалауров, В.Г. Черноземов // Международный студенческий научный вестник. 2018. №3-5. С. 686-688.
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8-го вида; раздел: «Физическая»: культура (5-9 классы)» / под ред. И.М. Бтажниковой. М.: Просвещение, 2011. -256 с.
4. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова. М.: Советский спорт, 2007. 608 с.

References

1. Pivaeva E.O. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura kak sposob razvitiya dvigatel'noj sfery u detej s umstvennoj otstalost'yu / E.O. Pivaeva // «Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya nauchnoj mysli»: sb. statej. 2016. S. 193-197.
2. SHalaurov, Yu.V. Organizaciya adaptivnoj fizicheskoj kul'tury i sporta v usloviyah stacionarnogo social'nogo uchrezhdeniya / YU.V. SHalaurov, V.G. CHernozemov // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. 2018. №3-5. S. 686-688.
3. Programma special'nyh (korrekcionnyh) obrazovatel'nyh uchrezhdenij 8-go vida; razdel: «Fizicheskaya»: kul'tura (5-9 klassy)» / pod red. I.M. Btazhnokovoj. M.: Prosveshchenie, 2011. - 256 s.
4. SHapkova, L.V. CHastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: uchebnik / L.V. SHapkova. M.: Sovetskij sport, 2007. 608 s.

© Ланская О. В., Челноков А. А., 2021

УДК 796.011.1-056.266

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ И ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОВОСПИТАНИЮ

Д. Р. Матюшкин, К. С. Лавриченко

Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89
E-mail: dima.matyushkin2002@mail.ru
E-mail: klavrichenko@yandex.ru

В статье рассматриваются проблемы ценностного отношения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к физическому самовоспитанию. Зона их ближайшего развития как база для формирования готовности к физическому самовоспитанию.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, инвалид, инвалидность, инклюзия, инклюзивный подход к образованию, адаптивная физическая культура.

FORMATION OF VALUE ATTITUDE AND READINESS OF STUDENTS WITH DISABILITIES TO PHYSICAL SELF-EDUCATION

D. R. Matyushkin, K. S. Lavrichenko

Krasnoyarsk state pedagogical University named After V. P. Astafyev
89, Ada Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: dima.matyushkin2002@mail.ru
E-mail: klavrichenko@yandex.ru

The article discusses the problem of value attitude of students with disabilities, and persons with disabilities to physical self-discipline. The zone of their immediate development as a base for the formation of readiness for physical self-education.

Keywords: children with disabilities, disabled person, disability, inclusion, inclusive approach to education, adaptive physical culture.

Количество детей инвалидов и детей с ОВЗ по данным ФРИ России с каждым годом увеличивается. Экологический кризис, высокий уровень заболеваемости родителей, ряд нерешенных социально-экономических, психолого-педагогических и медицинских проблем способствуют этому. Физическое воспитание способствует преодолению множества отклонений, обеспечивает развитие двигательного аппарата, укрепляет здоровье, благодаря этому повышается работоспособность организма.

В российском законодательстве используется термин «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья» (ОВЗ), который обозначает «физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий. В данную категорию обучающихся включаются инвалиды, для обучения которых необходимо создание специальных условий» [1, с. 126].

Инвалид – лицо, которое имеет «нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее

к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты» [2, с. 429].

Инвалидность – это «социальная недостаточность вследствие нарушения здоровья стойкими расстройствами функций организма, приводящая к ограничению жизнедеятельности» [2, с. 430].

Отметим, что инвалидность существенно ограничивает жизнедеятельность человека и способствует его социальной дезадаптации. Нарушения в развитии затрудняют самообслуживание, общение, обучение, овладение профессиональными навыками.

Освоение обучающимися с ОВЗ и инвалидов социального опыта, а также включение их в имеющуюся систему общественных отношений требует от социума определенных усилий и средств, таких как специализированные учебные заведения, центры реабилитации, специализированные программы. С другой стороны, разработка подобных мер основывается на знании закономерностей, определенных задач, самой сущности процесса социализации.

Основными проблемами обучающихся с ОВЗ и инвалидов являются низкие резервы физического, психического и духовного здоровья, высокая степень иждивенческих ожиданий, слабая созидательная активность, низкая социальная интеграция, слабая степень самореализации в образовательной, профессиональной, семейной, творческой, оздоровительной сферах жизни. У тех обучающихся с ОВЗ и инвалидов, кто не занимается физкультурой систематически, исследователями отмечается «излишняя фиксация на заболевании, состояние угнетенности, большинство инвалидов не знают своих возможностей, а их медико-биологическая оценка в основном отличается от заниженной самооценки человека с инвалидностью» [3, с. 3].

Отсюда, современная ситуация жизнедеятельности обучающихся с ОВЗ и инвалидов характеризуется противоречиями. С одной стороны, необходимы их социализация и социальная интеграция в общество, повышение уровня их физической подготовленности, коррекция двигательных и функциональных нарушений. С другой стороны, еще нет полного осознания обществом необходимости социализации и социальной интеграции обучающихся с ОВЗ и инвалидов через включение их в активную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, повышение уровня их психофизической кондиции. В связи с указанными противоречиями, задачи по поиску путей повышения эффективности решения проблем физического воспитания, обучающихся с ОВЗ и инвалидов, остаются не решенными.

Однако, поиск этот активно ведется и оптимальными предполагаются такие условия образования, при которых обучающиеся с ОВЗ и инвалиды будут мотивированы на самообразование. Поэтому наиболее важными являются вопросы создания условий для их готовности к физическому самовоспитанию, чему способствует адаптивная физическая культура (АФК). Данное понятие впервые появилось в 1995 г. на кафедре физической культуры Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

Под АФК понимается сложное общественное явление, направленное на решение задач по физическому и духовному гармоничному совершенствованию личности человека с ограниченными возможностями здоровья, которое при этом является эффективным инструментом саморазвития.

Адаптивная физическая культура – это «область физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и ее результаты для создания готовности к полноценной жизни человека с ограниченными возможностями. Также это средства и способы саморазвития всех свойств личности с использованием физкультурно-оздоровительных, гигиенических и средовых факторов. АФК это социальный феномен, целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом эмоциями, чувствами, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур» [4, с. 208].

Благоприятной атмосфере занятий АФК способствуют налаженные отношения инструктора – методиста ЛФК с детьми: способность к установлению и поддержанию эмоциональ-

ного контакта с ними, доброжелательное и уважительное отношение к личности, стабильность и последовательность воспитательных мер. Конструирование деятельности взрослеющих детей, имеющих нарушения развития, осуществляется одновременно с развитием их сознания и всегда происходит в процессе взаимодействия с инструктором – методистом ЛФК.

Принцип планирования перспективных линий в личностном развитии детей, имеющих нарушения развития [5].

Характеристики взрослого поведения у детей, имеющих нарушения развития – самостоятельность, ответственность, способность к волевому поведению, способность к рефлексии. На их развитие можно влиять педагогическими средствами, воспитывать их в ребёнке, имеющего нарушения развития, и свой вклад в этот процесс вносит инструктор – методист ЛФК, создавая условия для самоутверждения и самовыражения занимающегося АФК.

На занятиях АФК создаются условия не только для коррекции правильной осанки, повышения уровня функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной системы, но и зарождаются и развиваются нравственные, духовные начала, здесь ребёнок с ограниченными возможностями здоровья учится любить, верить, заботиться о близких людях, выстраивать отношения с окружающим миром, с людьми, с самим собой [6].

Во время занятий АФК могут использоваться следующие формы организации:

- лечебная и корригирующая гимнастика в зале лечебной физической культуры (ЛФК);
- занятия с использованием вспомогательных приспособлений и специального ортопедического оборудования; игровые групповые занятия с участием детей и их родителей; секционные занятия адаптивным спортом; подвижные игры на свежем воздухе; занятия в тренажерном зале; посещение бассейна; спортивно-оздоровительные мероприятия (участие в районных и городских спартакиадах) [7].

Занятия АФК проводятся и индивидуальные, и групповые. Индивидуально подобранные упражнения изменяют в лучшую сторону физиологические и биохимические процессы организма. С помощью упражнений оказывается воздействие на функциональные возможности внутренних органов, улучшение кровообращения. Люди обучаются правильному выполнению статических и динамических упражнений с целью их дальнейшего выполнения в домашних условиях.

Основная форма организованных занятий для всех видов АФК – это урочная форма, которая оправдала себя как исторически, так и эмпирически. Уроки имеют собственную классификацию в зависимости от различных критериев (целей, программного содержания, задач и пр.). Итак, уроки могут быть:

- образовательной направленности – ориентированы на формирование специальных знаний, на обучение различным двигательным умениям;
- коррекционно-развивающей направленности – направлены на развитие и коррекцию координационных способностей и физических качеств, на коррекцию движений, сенсорных систем и функций психики посредством физических упражнений;
- оздоровительной направленности – предназначены для коррекции плоскостопия, осанки, профилактики нарушений сенсорных систем, соматических заболеваний, а также для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- лечебной направленности – ориентированы на лечение, восстановление и компенсацию нарушенных или утраченных функций при имеющихся хронических заболеваниях, травмах и пр. (к примеру, ежедневные уроки ЛФК в специализированных школах-центрах для детей с ДЦП);
- спортивной направленности – направлены на совершенствование физической, тактической, технической, волевой, психической, теоретической подготовки в конкретном виде спорта;
- рекреационной направленности – необходимы для организованного отдыха, досуга, игровой деятельности.

Практически каждый урок включает в себя элементы обучения, коррекции, развития, профилактики и компенсации. К примеру, для детей с ОВЗ наиболее типичными считаются комплексные уроки.

Неурочные формы учебной деятельности выделяются тем, что не содержат строгих рамок времени, места проведения занятий, количества участников и их возраста. Занятия проводятся с людьми с разными двигательными нарушениями, как отдельно, так и совместно со здоровыми учениками, родителями, добровольными помощниками. Главной целью неурочных форм обучения является удовлетворение потребности личности в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, самореализации, общении.

Приведем пример. Одной из форм организации занятий АФК является подвижная игра. Подвижная игра характеризуется следующими методическими особенностями: обеспечивает формирование и развитие двигательных умений и навыков в непринужденной обстановке; наличие в подвижной игре элементов соперничества, что требует от обучающихся, имеющих нарушения развития, проявления значительных физических усилий; получение удовольствия, эмоциональности и привлекательности, что способствует формированию у лиц, имеющих нарушения развития, положительного интереса к занятиям адаптивной физической культурой.

Игровая форма проведения занятий адаптивной физической культуры нивелирует абстрактный характер учебного материала, вводит обучающихся в анализ реальной проблемы. Для решения проблемы дети взаимодействуют друг с другом, а игровой метод способствует широкому охвату детей.

Таким образом, организация и проведение занятий адаптивной физической культурой для детей, имеющих нарушения развития, основывается на педагогических принципах и формах занятий.

Проблема саморазвития личности человека с нарушениями психического или физического развития весьма актуальна как в теоретическом, так и в практическом отношении. В настоящее время процесс саморазвития обучающихся с ОВЗ и инвалидов нередко становится предметом исследований специалистов многих отраслей научного знания. Педагоги, психологи, философы, социологи, социальные психологи изучают разные аспекты, исследуют механизмы, этапы, стадии, факторы социализации обучающихся с ОВЗ и инвалидов.

Самореализация личности представляет собой стремление индивида максимально эффективно использовать объективные условия (институты) социализации и свои индивидуальные способности, а также возможности для достижения поставленных стратегических целей. Под целью понимается идеальное, мысленное предвосхищение результатов деятельности, а также путей и средств ее достижения. Стратегическая цель отражает ориентацию личности на длительную перспективу. Целеустремленный и активный человек, стремящийся к максимально полноценной самореализации, обычно, добивается в жизни большего, по сравнению с индивидом, идущим на поводу у сложившихся обстоятельств.

Создавать образовательную среду для обучающихся с особыми образовательными потребностями следует с особым подходом к обучению в системе специализированной подготовки специалиста в области физической культуры и спорта.

Исходя из изложенного, создание условий для раскрытия потенциала обучающихся с ОВЗ и инвалидов целесообразно рассматривать в рамках учебного процесса на основе моделирования педагогического процесса. При этом содержание становится эффективным средством активизации учебной деятельности в том случае, если оно соответствует интеллектуальным возможностям обучающихся и их потребностям.

В качестве средств активизации познавательного процесса обучающихся с ОВЗ, выступают содержание и педагогические условия организации учебного процесса.

Еще один важный момент, являющийся безусловным приоритетом в работе педагога для организации индивидуального подхода с учетом их особенностей – группа обучающихся с ОВЗ и инвалидов чрезвычайно неоднородная. Д. Митчел для активизации их деятельности

предлагает следующие педагогические условия: «создание эмоционально комфортной среды, обеспечивающей социально-личностное развитие обучающегося; индивидуальный подход, основанный на интересе и доверии каждого обучающегося; возможность индивидуального образовательного маршрута; предупреждение усталости, используя для этого чередование умственной и практической деятельности; преподнесение материала небольшими дозами; проявление педагогического такта; дружественный, а не конкурентный характер взаимоотношений между всеми участниками процесса учения и т. д.» [8, с. 42].

Итак, для создания зоны ближайшего развития успешному обучению обучающихся с ОВЗ и инвалидов способствуют следующие условия: создание доброжелательной атмосферы, чувства взаимной поддержки и уважения, что позволяет приобретать новые знания и развивает познавательную деятельность учеников с ОВЗ и инвалидов с особыми образовательными потребностями; использование потенциала содержания всех профессиональных дисциплин и междисциплинарных курсов, раскрытие связи учебного материала с практическими вопросами для моделирования будущей профессиональной деятельности; использование технологии контекстного обучения, благодаря которой можно построить целостную систему деятельности через сочетание активных и репродуктивных методов обучения; систематическое формирование способности и готовности использовать информационные коммуникативные технологии в рамках моделирования будущей профессиональной деятельности; обучение, направленное на формирование общих и профессиональных компетенций как основы пролонгированной компетентности, т. е. способности и готовности применять эти знания в долгосрочной перспективе. Справедливо также мнение А.В. Стрелковой о том, что «социальные компетенции формируются через выстраивание активной позиции человека в жизни общества, его участие в происходящем вокруг него и ответственности за результат, а также через стремление к улучшению качества собственной жизни» [9, с. 16].

Очень важно также использование активных методов рефлексии. В современной педагогической науке под рефлексией обычно понимают самоанализ деятельности и ее результатов.

Кроме того, необходимо увеличивать степень самостоятельности обучающихся с ОВЗ и вводить в обучение задания, в основе которых лежат элементы поисковой деятельности постепенно, когда уже сформирован базовый уровень их собственной познавательной активности.

Именно высокая позитивная мотивация играет роль компенсирующего фактора. Адаптивная физкультура – это способ переключения внимания обучающихся с ОВЗ и инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение. Только в этом случае может появиться мотивация. Для мотивации обучающихся с ОВЗ и инвалидов и достижения образовательных целей следует использовать активные методы обучения в форме учебной игры.

Методологической основой организации занятий по физической культуре обучающихся с ОВЗ и инвалидов является системно-деятельностный подход, который обеспечивает «построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности обучающихся с ОВЗ и инвалидов» [4, с. 735].

Занятия обучающихся с ОВЗ и инвалидов нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности.

Модель формирования у обучающихся с ОВЗ и инвалидов готовности к физическому самовоспитанию включает в себя ряд концептуальных подходов, направленных на решение педагогических задач, а именно: интегративный, личностно ориентированный, деятельностный (рисунок 1).



Рисунок 1. Модель формирования готовности обучающихся с ОВЗ и инвалидов к физическому самовоспитанию

В заключении нужно сказать, что начать приобщение обучающихся с ОВЗ и инвалидов к физическому самовоспитанию стоит с обоснования значимости физических нагрузок на организм. У каждого обучающегося с ограниченными возможностями должно быть ценностное отношение к физическим нагрузкам, так как они нуждаются в двигательной активности.

Библиографические ссылки

1. Морозов А.В. Специфика здоровьесберегающей деятельности в современных образовательных учреждениях, использующих дистанционную форму обучения / А.В. Морозов, А.Ю. Терещенко // Экологическая педагогика и психология здоровья: проблемы, перспективы развития: Материалы ежегодной международной научно-практической конференции. USA: Primedia E-launch LLC, 2014 С. 127-130.
2. Российская энциклопедия социальной работы / Под ред. Е.И. Холостовой, А.М. Панова. Москва: Российская энциклопедия, 2017. 1012 с.
3. Евсеев С.П. Физкультурное образование инвалидов как фактор социализации личности / С.П. Евсеев, В.И. Попов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 1. С. 2-9.
4. Аржановский Д.А. Методика преподавания физической культуры в рамках реализации ФГОС. М.: Феникс, 2014. 922 с.

5. Коновалов А.Ю., Коновалов Ю.Н., Османов Э.М. Развитие адаптивного физического воспитания в системе инклюзивного профессионального образования // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов. 2018. Т.23. №174. С. 71-76.
6. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью: учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. Москва: Издательство Юрайт, 2020; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. 190 с.
7. Шибаева М.Н. Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий для обучающихся в ОВЗ /В сборнике: Приоритетные направления развития науки и образования / Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2018. С. 101-103.
8. Митчелл Д. Эффективные педагогические технологии специального и инклюзивного образования. Главы из книги / Д. Митчелл / Пер. с англ. И.С. Аникеева, Н.В. Борисовой. Москва: РООИ Перспектива, 2011. 140 с.
9. Стрелкова А.В. Формирование социальных компетенций старших подростков методом кейсов / А.В. Стрелкова: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Москва, 2016. 26 с.

References

1. Morozov A.V. Specifics of health-saving activity in modern educational institutions using distance learning / A.V. Morozov, A. Yu. Tereshchenko / / Environmental pedagogy and psychology of health: problems, prospects of development: Materials of the annual international scientific and practical conference. USA: Primedia E-launch LLC, 2014-Pp. 127-130.
2. Russian encyclopedia of social work / ed. E. I. Kholostova, A. M. Panov. Moscow: Russian encyclopedia, 2017. 1012 p.
3. Evseev S. P. physical Education of disabled people as a factor of socialization of personality / S. p. Evseev, V. I. Popov // Theory and practice of physical culture. 2012. No. 1. Pp. 2-9.
4. Arzhanovsky D. A. Methods of teaching physical culture in the framework of the GEF. Moscow: Phoenix, 2014. 922 PP.
5. Konovalov A.Y., Konovalov Y.N., Osmanov A.M. Development of adaptive physical education in the system of inclusive professional education // Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities. Tambov. 2018. Vol.23. № 174. P.71-76.
6. Tokarskaya L.V. Methods of teaching physical culture to children and adolescents with mental retardation: a textbook for universities / L.V. Tokarskaya, N. A. Dubrovina, N. N. Babiichuk. Moscow: publish house Yurait. 2020, Ekaterinburg: Pub. Ural. univer. 190 p.
7. Shibaeva M.N. Work program of correctional and developmental classes for students in disabilities / In the collection: Priority directions for the development of science and education / Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference. Editorial board: O.N. Shirokov [and others]. 2018. P. 101-103.
8. Mitchell D. Effective pedagogical technologies of special and inclusive education. Chapters from the book / D. Mitchell / TRANS. I. S. Anikeeva, N. V. Borisova. Moscow: ROOI Perspektiva, 2011. 140 PP.
9. Strelkova A.V. Formation of social competences of older adolescents using the case study / A. V. Strelkova: abstr. dis. ... cand. ped. sciences : 13 00 01. Moscow, 2016. 26 p.

© Матюшкин Д. Р., Лавриченко К. С., 2021

УДК [797.21-053.2:796.011.3]+372.879.6

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА И НАЧАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ГРУППАХ 3–4 ЛЕТ И 5–6 ЛЕТ В СИСТЕМЕ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Е. В. Милякова¹, М. А. Вашенко², И. П. Карп³, В. П. Дорган⁴

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республика Молдова, г. Кишинёв, ул. А. Дога, 22

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: marinavashenko@mail.ru

³E-mail: ioncarp6351@yahoo.com

⁴E-mail:dorganviorel@gmail.com

Резюме. В статье авторы опубликовали результаты опроса и начальные результаты в экспериментальных группах 3-4 лет и 5-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания. Данные результаты констатируют определённую динамику развития показателей физического развития, здоровья и физической подготовки в группе 3-4 лет и гомогенность результатов развития по тем же показателям в группе 5-6 лет.

Ключевые слова: рекреативно-оздоровительное плавание, дети.

RESULTS AND INITIAL RESULTS IN GROUPS 3–4 YEARS AND 5–6 YEARS IN THE SYSTEM OF RECREATIVE-HEALTHY SWIMMING

E. V. Mileacova¹, M. A. Vashchenko², I. P. Carp³, V. P. Dorgan⁴

¹ State University of Physical Education and Sports
22, Andrei Doga Str., Chisinau, Moldova

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: marinavashenko@mail.ru

³E-mail: ioncarp6351@yahoo.com

⁴E-mail:dorganviorel@gmail.com

Abstract: In the article, the authors published the results of the survey and the initial results in the experimental groups 3-4 years old and 5-6 years old in the system of recreational swimming. These results state a certain dynamics in the development of indicators of physical development, health and physical fitness in the group of 3-4 years old and the homogeneity of development results for the same indicators in the group of 5-6 years old.

Keywords: recreative-healthy swimming, children.

Введение. Активная двигательная деятельность для дошкольного организма имеет особое значение как фактор, который содействует развитию и воспитанию личности ребенка в целом. Только в процессе овладения разными двигательными умениями и навыками совершенствуются психомоторные и вегетативные функции, улучшается качественная сторона двигательной деятельности, развиваются физические возможности детей.

Основное содержание работы. Содержание программы экспериментальных систем рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-4 и 5-6 лет формировалось в соответствии с результатами предварительного опроса среди родителей всех занимающихся детей (диаграммы на рисунках 1-3).

Анализ результатов данного опроса позволяет сделать вывод о том, что родители среди множества достижений ребёнка предпочитают физическую подготовленность (40%), среди достижений уровня социально-эмоционального развития – умение взаимодействия с детьми (36%), на уровне способности и отношения к обучению – любопытство (66%).

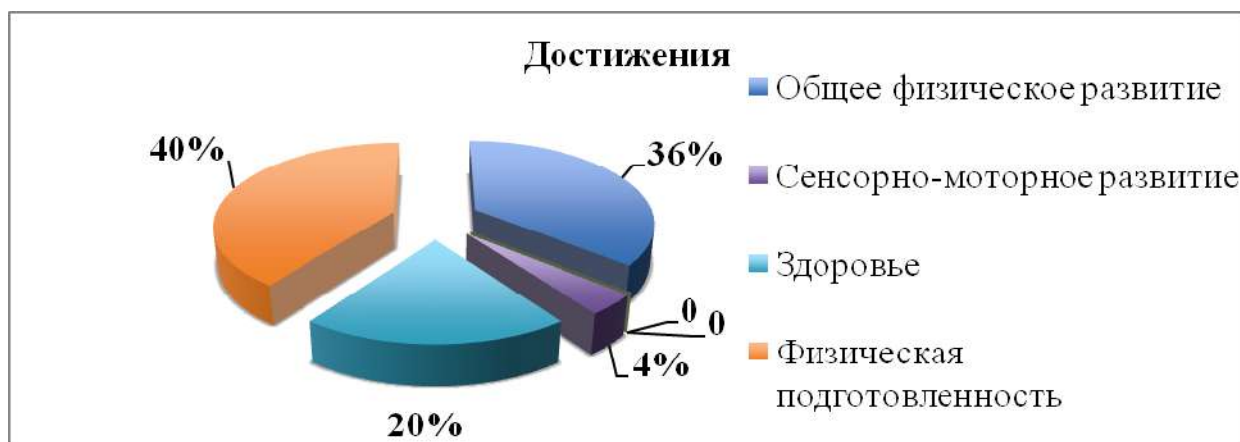


Рисунок 1. Распределение ожидаемых достижений родителей занимающихся детей 3-6 лет

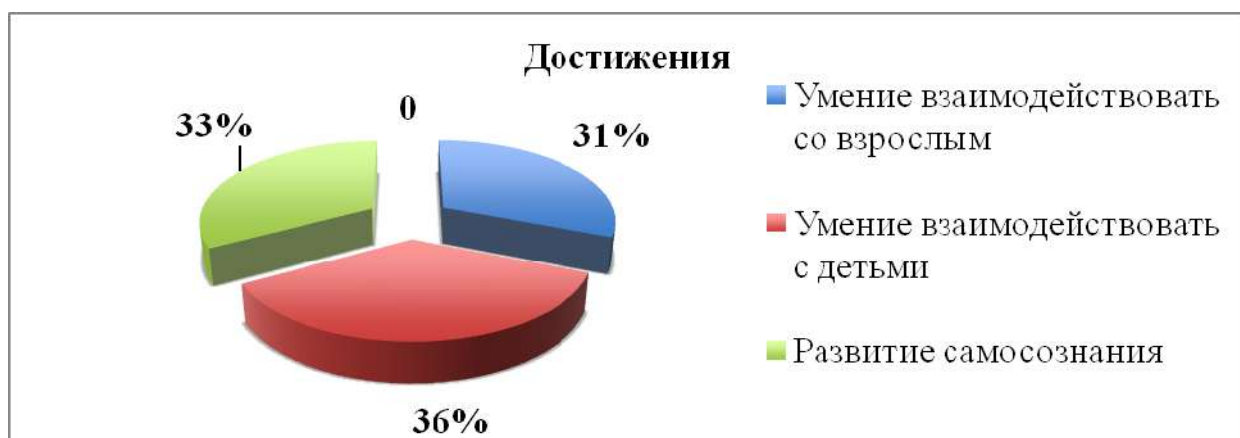


Рисунок 2. Распределение ожидаемых достижений родителей занимающихся детей 3-6 лет на уровне 3: Социально-эмоциональное развитие



Рисунок 3. Распределение ожидаемых достижений родителей занимающихся детей 3-6 лет на уровне 4: Способность и отношение к обучению

Таким образом, в содержании экспериментальных рекреативно-оздоровительных занятий для детей 3-4 и 5-6 лет будут использоваться меры для развития всех адаптационных способностей на 4 уровнях адаптации, но особенно для физической подготовленности, умению взаимодействовать и настойчивости.

Кроме того, экспериментальные системы занятий должны соответствовать качеству развития памяти, наглядно-образного мышления, основной деятельности, зоне ближайшего развития и поэтому должны иметь различные средства, методы и организацию, соответственно для возрастных групп 3-4 и 5-6 лет, но при этом имеют общую цель и принципы.

Содержание занятий должно соответствовать тому, что возраст 3-4 года особенно важен для формирования правильной осанки, что значения ЧСС у мальчиков и девочек практически не отличаются, что температура воды и воздуха должна быть комфортной, что начиная с 4 лет выявляется возможность целенаправленного формирования движений в процессе обучения, что от 4 к 7 годам снижается число упражнений, необходимых для формирования нового двигательного действия, что происходит развитие мотивационно-потребностной сферы, самосознания и общение становится внеситуативным. Поэтому, в содержание экспериментальных занятий необходимо вводить специфические средства и методы, которые будут соответствовать всем вышеперечисленным данным.

Изучение доступной информации на предмет особенности содержания детского плавания показал, что признанные учёные в данной области физической культуры рекомендуют методики и организацию групповых занятий, отличные от тех, которые разработаны в нашем исследовании и не приемлемы в условиях современных фитнес клубов и бассейнов. Поэтому, как было сказано во 2 главе, мы использовали всего 3 экспериментальные системы рекреативно-оздоровительного плавания, из которых для детей 3-4 лет система индивидуальных занятий; для детей 5-6 лет 2 системы занятий, одна из которых с индивидуальными занятиями, другая – с групповыми. Все экспериментальные системы занятий имеют единые цели, задачи и принципы, но различаются по этапам обучения, средствам, методам и применяемым педагогическим технологиям развития адаптационных способностей физического развития и здоровья, физической подготовки, социально-эмоциональных способностей и способностей к обучению.

Особенности экспериментальной системы рекреативно-оздоровительного плавания (по сравнению системами плавания для детей Т.И. Осокиной [3] и В.С. Васильева [2]).

Организационные особенности:

1. Формирование умения самостоятельного плавания в «полной координации» начинается у детей с 3 лет (в отличие от системы плавания В.С. Васильева [2] и Т.И. Осокиной [3]).
2. Обучение плаванию спортивными способами происходит с 4 лет.
3. Температура воды во время занятий для всех возрастов 34°C (в отличие от системы Т.И. Осокиной [3], где температура воды для «малышей» +30..+32, а старших дошкольников +27..+28).
4. Высота воды на начальном этапе для детей 3-6 лет 0,8 м (в отличие от рекомендуемой Т.И. Осокиной [3] 0,6 – 0,8 для младших и 0,8 – для старших дошкольников)
5. Все этапы обучения для детей 3-4 лет проводятся в индивидуальном режиме занятий.
6. Все этапы обучения для детей 5-6 лет проводиться как в индивидуальном, так и в групповом режиме занятий.
7. Время индивидуального занятия для детей 3-4 и 5-6 лет 30 минут, группового занятия для детей 5-6 лет – 45 минут.
8. Разминка включает два компонента активности: неспецифические, и специфические упражнения и соответствует умеренной мощности.
9. Нахождение инструктора в воде на всех этапах обучения обязательно.
10. Временная доля игр в индивидуальных занятиях для 3-4 лет значительна, а в индивидуальных и групповых занятиях для 5-6 лет – незначительна, только в конце занятия.
11. В процессе занятий для 3-4 и 5-6 лет применяются учебные и учебно-игровые уроки (в отличие от рекомендаций В.С. Васильева [2]).

Методические особенности:

12. На этапе предварительного обучения в первую очередь используются упражнения для обучения техники выполнения работы ногами кролем и одновременно дыхательные упражнения, затем – упражнения для овладения техникой работы руками брасом, ногами брасом и руками кролем.

13. В связи с тем, что дети во время занятия находятся в условиях повышенной температуры (вода с $t=34^{\circ}\text{C}$), используется короткая разминка, которая длится до 8 минут.

14. Все упражнения разучиваются в воде стоя на месте или с продвижением и скольжением.

15. Разминка на суше не используется (в отличие от Т.И. Осокиной, которая рекомендует 3-5 мин на суше [3]).

16. Длинный шест, надувные круги и нарукавники не используются.

17. Обучение старту начинается с 3 лет на этапе основного обучения.

18. Учитываются индивидуальные особенности занимающихся, например, в подготовительном этапе индивидуальных занятий как для 3-4, так и 5-6 лет ребёнок может выполнять только упражнения на поверхности воды или только в воде (ныряния).

19. Обучение и углублённое изучение работы рук в спортивных стилях плавания происходит с использованием гипертрофированных движений, например, инструктор требует при выносе рук из воды «прямые и длинные».

20. В качестве специфических методов тренировки используются методы строго-регламентированного упражнения, включающий повторный, равномерный, экстенсивно-интервальный, круговой по методу длительного непрерывного упражнения, а также игровой и соревновательный.

21. В качестве общеобразовательных методов используются наглядные и словесные методы.

22. В качестве метода обучения используется расчленённый.

Величина нагрузки:

23. Дозирование нагрузки – прогрессивное.

24. Используется нагрузка аэробного типа, так как у детей существует дефицит анаэробных возможностей из-за меньшей мышечной массы, более низкой гликолитической способности и недостаточной нервно-мышечной координации, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [1, стр. 21].

25. По интенсивности нагрузка в основном субмаксимальная, при ЧСС=160-180 уд·мин⁻¹, так как у детей низкое восприятие испытываемого усилия и низкий систолический объём [11, стр. 21].

26. С осторожностью использовать эмоциональную поддержку занятий, так как она повышает ЧСС до 20-40 уд·мин⁻¹, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [1, стр. 21].

27. К тучным детям особое внимание, в связи с более высокой субмаксимальной ЧСС, чем у худощавых, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [1, стр. 21].

28. Отдых субкомпенсационный и компенсационный, так как восстановление детей происходит быстро после субмаксимальных, максимальных и супрамаксимальных нагрузок, что может быть обусловлено более высоким парасимпатическим тонусом, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [1, стр. 21].

Перед началом экспериментальных мероприятия мы осуществили множество тестирования и измерений в группе с индивидуальной подготовкой для детей 3-4 лет, в группе с индивидуальной подготовкой для детей 5-6 лет и в группе с занятиями в группе для детей 5-6 лет, которые получили статус начальных данных и представлены ниже в таблицах 7 и 8.

Начальные результаты показателей адаптации детей 3-4 лет в системе индивидуальных занятий, n=37

№ п/п	Виды тестирования	Исходные показатели $\bar{x} \pm m$
<i>Уровень 1: Физическое развитие и здоровье</i>		
1.	Жизненный индекс, б	10,38±0,19
2.	ЖЕЛ, л	0,87±0,02
3.	Индекс здоровья, б	4,20±0,23
4.	Частота дыхания, раз/мин	29,32±0,31
5.	Проба Генчи, с	5,56±0,75
6.	Проба Штанге, с	8,80±0,16
7.	Резерв ЧСС, б	116,37±0,66
<i>Уровень 2: Физическая подготовленность</i>		
1.	Произвольная задержка дыхания, с	11,70±0,58
2.	Плавание 7 метров на груди, ноги кролем, с	16,31±0,30
3.	Плавание 7 метров под водой, руки брасом, ноги кролем, с	17,16±0,37
4.	Плавание 7 метров на спине, с	29,83±1,08

Примечание: n=37; P - 0,05 0,01 0,001
f – 36 t – 2,028 2,719 3,582 r=0,519

Таблица 2

Начальные результаты показателей адаптации детей 5-6 лет в системе индивидуальных (1) и групповых (2) занятий (n₁=28, n₂=28)

№ п/п	Виды тестирования	Исходные показатели $\bar{x} \pm m$	Исходные показатели $\bar{x} \pm m$	t ₁	P ₁
<i>Уровень 1: Физическое развитие и здоровье</i>					
1.	Жизненный индекс, б	8,84±0,20	7,98±0,40	1,95	>0,05
2.	ЖЕЛ, л	0,94±0,01	0,92±0,01	2,00	>0,05
3.	Индекс здоровья, б	6,34±0,32	5,87±0,28	1,11	>0,05
4.	Частота дыхания, раз/мин	27,15±0,37	26,70±0,37	0,90	>0,05
5.	Проба Генчи, с	10,15±0,15	10,34±0,07	1,35	>0,05
6.	Проба Штанге, с	11,67±0,26	12,03±0,27	1,00	>0,05
7.	Резерв ЧСС, б	116,30±0,75	117,45±1,07	0,88	>0,05
<i>Уровень 2: Физическая подготовленность</i>					
1.	Задержка дыхания в воде, с	14,35±0,59	11,97±0,98	2,08	>0,01
2.	Плавание 7 метров на груди, с	17,24±0,44	18,83±0,46	2,52	>0,01
3.	Плавание 7 метров под водой, с	16,56±0,58	19,12±0,78	2,66	>0,01
4.	Плавание 7 метров на спине, с	26,37±0,74	29,03±0,82	2,41	>0,01

Примечание: n₁=28; n₂=28; P – 0,05 0,01 0,001
f=27 t – 2,056 2,779 3,707

Вывод: результаты проведённой работы констатируют определённую динамику развития показателей физического развития, здоровья и физической подготовки в группе 3-4 лет и гомогенность результатов развития по тем же показателям в группе 5-6 лет.

Библиографические ссылки

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения/О. Бар-Ор, Т. Роуланд: пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
2. Васильев В.С. Учение детей плаванию. М: Физкультура и спорт, 1989. 95 с.
3. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей дет. сада и родителей /Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. М.: Просвещение, 1991. 159 с.: ил.

References

1. Bar-Or O. Zdorov'e detej i dvigatel'naja aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniya/O. Bar-Or, T. Rouland: per. s angl. I. Andreev. K.: Olimp. l-ra, 2009. 528 s.
2. Vasil'ev V.S. Uchenie detej plavaniju. M: Fizkul'tura i sport, 1989. 95 s.
3. Osokina T.I. i dr. Obuchenie plavaniju v detskom sadu: Kniga dlja vospitatelej det. sada i roditelej /T.I. Osokina, E.A. Timofeeva, T.L. Bogina. M.: Prosveshhenie, 1991. 159 s.: il.

© Милякова Е. В., Вашенко М. А., Карп И. П., Дорган В. П., 2021

УДК [797.21-053.2:796.011.3]+372.879.6

РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК ФЕНОМЕН В АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

Е. В. Милякова¹, М. А. Вашенко², И. П. Карп³, В. П. Дорган⁴

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республика Молдова, г. Кишинёв, ул. А. Дога 22

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: marinavashenko@mail.ru

³E-mail: ioncarp6351@yahoo.com

⁴E-mail:dorganviorel@gmail.com

В статье авторы актуализировали организацию и её особенности плавания для детей. Данная организация основана не только на возрастных особенностях занимающихся, но на нормах и стандартах двигательной деятельности детей. С помощью анализа классической и современной литературы в области медицины и педагогики детства, выявлены проблемы организации системы плавательной подготовки детей и определены пути их решения, которые предполагают выбор адекватных организационных средств.

Ключевые слова: рекреативно-оздоровительное плавание, дети.

RECREATIVE AND HEALTHY SWIMMING AS A PHENOMENON IN THE ADAPTATION OF CHILDREN

E. V. Mileacova¹, M. A. Vashchenko², I. P. Carp³, V. P. Dorgan⁴

¹ State University of Physical Education and Sports
22, Andrei Doga Str., Chisinau, Moldova

¹E-mail: mileakova@gmail.com

²E-mail: marinavashenko@mail.ru

³E-mail: ioncarp6351@yahoo.com

⁴E-mail:dorganviorel@gmail.com

Abstract: In this article, the authors updated the organization substantiation of the content of the swimming system for children. This argument is based not only on the age characteristics of those involved but on the norms and standards of motor activity of children. Using the analysis of classical and modern medical literature and pedagogy of childhood, we identified the issues of forming the content of the swimming training system for children and elaborated ways to solve them, suggesting the selection of adequate organizational measures.

Keywords: recreative and therapeutic swimming, children.

Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психического и физического развития [15]. Несвоевременность и низкая эффективность использования физической культуры в дошкольном возрасте приводит к нарушению развития детей, отрицательно влияет на их умственную сферу, снижает уровень подготовленности к школе [15, стр. 203].

А.В. Кенеман, Т.Е.А. Тимофеева, В.А. Шишкина и другие считают, что физическая культура дошкольника – это его эмоциональное восприятие ощущений от окружающего мира и собственного внутреннего состояния в процессе двигательной деятельности во взаимодействии с личным двигательным опытом и двигательным опытом окружающих его взрослых [7, 16, 19].

Много научно-методических работ посвящено определению задач физического воспитания в дошкольном возрасте [7, 16, 20].

В работе В.К. Бальсевич, главная задача физического воспитания ребенка четвертого года жизни должна быть направлена на освоение новых движений, преимущественно из арсенала спортивного характера, с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, метнуть дальше и т.п. [1]. Обращается внимание на освоение детьми элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, элементов акробатики, катания на лыжах, коньках, плавания. Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни – освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Значительное место занимают упражнения, направленные на силовую подготовку мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья, упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость). На шестом году жизни все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей. Акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта [1, стр. 176].

В.А. Шишкина двигательное развитие дошкольника подчиняет следующим задачам: в 3 года дети учатся выполнять движения без требований к их качественной стороне; в 4-5 лет формируется целенаправленность двигательной активности, умение реализовать её в интересных и полезных видах деятельности, от «азбуки движений» осуществляется переход к формированию культуры движений; в 6 лет развивается стойкий интерес и потребность в двигательной деятельности, в том числе к спортивным видам физических упражнений [19].

Т.Ю. Круцевич утверждает, что основные задачи, которые решает физическое воспитание для детей в возрасте с 3 до 6 лет, следующие: совершенствование основных двигательных актов (ходьбы, бега, лазания, перелезанию, катанию на велосипеде и т. п.), совершенствование действий с предметами (броскам мяча, катанию обруча т. п.), формирование навыков самостоятельно двигаться и выполнять совместные движения.

Среди показателей развития общей моторики в 3-6 лет, посредством которой ребёнок должен быть способен координировать мышцы тела с целью выполнения движения, находится множество разнообразных движений: ходьба и бег кругами, обходы препятствий и предметов, проползания сквозь тоннель, лазание по игровым снаряжениям, ловля большого мяча обеими руками, прыжки на двух ногах и через небольшие предметы, сохраняя равновесие, правильное нажимание на педали велосипеда и много другое.

Значительное внимание в различных научно-методических работах уделено исследованию сензитивным периодам в развитии того или иного двигательного навыка и физической способности. Определено, что если эти сроки пропущены, то формирование навыков значительно усложняется.

Е.А. Койпышева, и В.Ю. Лебединский констатируют, что «максимальный прирост по большинству показателей наблюдался в возрасте 5-6 лет, и эта тенденция была характерна для детей обоего пола» [8, стр. 36].

Д.Л. Петикова разработала систему занятий, которая предусматривает сопряжённое развитие физических качеств и формирование основных движений детей 4-5 лет с помощью учёта особенностей их мотивации к различным видам физкультурно-спортивной деятельности [14].

Таким образом, многочисленные общепризнанные научные работы, направленные на определение задач физического воспитания для детей дошкольного возраста, в качестве основных, выдвигают задачи, направленные на формирование двигательных навыков и физических качеств, которые используются в повседневной жизни и образуют всю двигательную активность ребёнка каждый день. Вполне доказано, что хорошие навыки ходьбы, бега, лазания, метания и бросков предметов и т. п. делают активность детей разнообразней, позволяют динамизировать психомоторное развитие и служат многочисленными источниками психического, эмоционального, личностного и социального развития.

Однако, в детском возрасте существуют и другие важные потребности (помимо потребностей в устойчивых двигательных навыках и качествах), которые можно реализовать в области физического воспитания – задачи оздоровления.

В работе Л.Н. Волошиной и других, была проанализирована система ценностей дошкольников и роль физической активности в системе ценностей, в которой авторы сделали вывод: «дети хорошо осведомлены о роли здорового образа жизни для благополучия в качестве основы для хорошего здоровья» [4, стр. 84]. А физическая активность заняла второе место в списке основ здоровья (по сравнению с анкетным опросом 2010 года, когда она заняла третье место)» [там же, стр. 86].

В.Ю. Кротова считает, что вполне возможно формировать здоровый образ жизни у детей старшего дошкольного возраста при специфических педагогических условиях физической активности [9].

В современных научно-методических работах разработаны авторские системы занятий физическими упражнениями, направленные на оздоровление в экологических условиях мегаполиса, на оздоровление дошкольников средствами подвижных игр и физических упражнений в индивидуально-личностном аспекте, на коррекцию физического состояния детей с частыми респираторными заболеваниями нетрадиционными средствами физической культуры, современные системы гидрореабилитации для детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем и т. п.

Кроме задач физической подготовки и оздоровления, в сфере физической культуры возможно решение задач, направленных на личностное и социально-эмоциональное развитие.

В отдельных современных работах доказана эффективность физической культуры для формирования предметной деятельности детей 4-5 лет [10], для развития коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр [17], для формирования познавательной активности в процессе общего образования в области физической культуры [11] и т. п.

Методики, направленные на развитие физических способностей и здоровья детей средствами плавания тщательно разработаны в работах З.П. Фирсова [18], Т.И. Осокиной [12, 13] и другими.

Существующие программы по плаванию предусматривают разнообразные рекомендации по проведению плавания для детей. В классических программах Т.И. Осокиной и Н.Ж. Булгаковой говорится, что формировать умение плавать можно начинать с четвёртого года жизни [2, 13]. В данном плавании они выделяют несколько этапов обучения и «каждый из этапов начального обучения плаванию условно может быть «привязан» к определённому возрасту детей: первый – ранний и младший дошкольный возраст; второй – младший и средний дошкольный возраст; третий – старший дошкольный возраст; четвёртый – старший дошкольный и младший школьный возраст.» [12, стр. 38]. Данные авторы рекомендуют групповые занятия по 6-8 человек по 2 занятия в неделю, которые продолжаются менее 40 минут [12, стр. 57].

Особенности существующих методик заключаются в том, что на первом этапе рекомендуется разучивание движений ног, на втором – разучивание движений рук, на третьем – разучивание способа плавания с полной координации и на четвёртом – совершенствование плавания с полной координацией движений [12 стр. 44].

Однако, проведя анализ научно-практических и методических работ в области детского плавания, мы можем констатировать не вполне адекватное содержание занятий, которое рекомендуется в них, так как, оно не включает содержание (или поддержку занятий), направленное на реализацию задач личностного и социально-эмоционального развития.

То есть, в разработанных методиках плавания для детей 3-6 лет отсутствуют средства и методы формирования самооценки, умения взаимодействовать с окружающими, развития любопытства, интереса и настойчивости, которые являются одними из основных адаптационных способностей ребёнка. Поэтому, в авторской программе, мы сосредоточились не только на решение задач физического развития, здоровья и физической подготовки, но и на поддержке личностного, социально-эмоционального развития и способностей к обучению. Поддержка данных адаптационных способностей, на наш взгляд, позволит в полной мере оптимизировать адаптацию в целом и всю активность детей.

Для этого система занятий должна соответствовать основной деятельности ребёнка в возрасте 3-6 лет – игре и включать психомоторные элементы, соответствующие игре. Согласно Т.Ф. Ефремовой понятие «игра» подразумевает: «занятие для развлечения, отдыха, укрепления здоровья» [6]. В системе физической культуры есть педагогическая система, которая адекватна адаптации детей 3-6 лет и включает возможности для развития всех адаптационных способностей – это рекреативная физическая культура или физическая рекреация. «Все виды двигательной активности, удовлетворяющие потребности в активном отдыхе (физические упражнения, игры, развлечения, элементы физического труда), реализуются в процессе «физической рекреации» [5].

Таким образом, экспериментальная система занятий физической культуры, которая адекватна адаптации и всем задачам, показанным к реализации в возрасте 3-6 лет, основному виду деятельности, будет носить оздоровительно-рекреативный характер и соответственно название – оздоровительно-рекреативное плавание.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Учите детей плавать. М.: Физкультура и спорт, 1977. 48 с.
3. Вавилова, Е.Н. Исследование средств и методов воспитания двигательных качеств у детей дошкольного возраста: дис. канд. пед. наук. М., 1971. 183 с.
4. Волошина, Л.Н., Кондаков, В.Л., Копейкина, Е.Н., Савельева, Т. Е. Физическая активность в системе ценностей дошкольников: анкетный опрос. В: Теория и практика физической культуры и спорта. М. 2021. №4. С. 84-88.
5. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. 78 с.
6. Ефремова, Т.Ф. Современный словарь русского языка три в одном: орфографический, словообразовательный, морфемный: около 20 000 слов, около 1200 словообразовательных единиц. М.: АСТ, 2010. 699 с.
7. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1985. 271 с.
8. Койпышева, Е.А., Лебединский, В.Ю. Взаимосвязь изменений физического развития и физической подготовленности дошкольников, школьников и студентов. В: Теория и практика физической культуры и спорта. М. 2020. №1. С. 36-39.
9. Кротова, В.Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста: автор. дис. канд. пед. наук. Воронеж, 2018. 24 с.
10. Кузнецова, В.Е. Организация предметной деятельности детей 4-5 лет в развивающей физкультурно-спортивной среде в процессе формирования их личностной физической культуры: автор. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 2016. 25 с.

11. Муханова, Н.В. Педагогические условия формирования познавательной активности учащихся в процессе общего образования в области физической культуры: автор. дис. канд. пед. наук. Майкоп, 2019. 26 с.
12. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991. 159 с.
13. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. СПб.: Детство-Пресс, 2003. 32 с.
14. Петикова, Д.Л. Сопряженное развитие физических качеств и формирование основных движений детей 4-5 лет с учетом особенностей их мотивации к различным видам физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 2019. 24 с.
15. Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М: Советский спорт, 2003. 433 с.
16. Тимофеева, Н.В. Саморазвитие личности дошкольника в обучении как педагогическая проблема: дис. канд. пед. наук. Хабаровск, 1999. 197 с.
17. Тоцкая, Е.Н. Направленное воздействие подвижных игр на развитие коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2011. 26 с.
18. Фирсов, З.П. Плавать раньше, чем ходить. М.: Физкультура и спорт, 1978. 72 с.
19. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику. М.: Просвещение, 1999. 80 с.

References

1. Bal'sevich, V.K. Fizicheskaja kul'tura dlja vseh i dlja kazhdogo. M.: Fizkul'tura i sport, 1988. 208 s.
2. Bulgakova, N.Zh. Uchite detej plavat'. M.: Fizkul'tura i sport, 1977. 48 s.
3. Vavilova, E.N. Issledovanie sredstv i metodov vospitaniya dvigatel'nyh kachestv u detej doshkol'nogo vozrasta: dis. kand. ped. nauk. M., 1971. 183 s.
4. Voloshina, L.N., Kondakov, V.L., Kopejkina, E.N., Savel'eva, T.E. Fizicheskaja aktivnost' v sisteme cennostej doshkol'nikov: anketnyj opros. B: Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury i sporta. M. 2021. №4. S. 84-88.
5. Vydrin, V.M. Sovremennye problemy teorii fizicheskoj kul'tury kak vida kul'tury. SPb.: SPbGAFK im. P.F. Lesgafta, 2001. 78 s.
6. Efremova, T.F. Sovremennij slovar' russkogo jazyka tri v odnom: orfograficheskij, slovoobrazovatel'nyj, morfemnyj: okolo 20 000 slov, okolo 1200 slovoobrazovatel'nyh edinic. M.: ACT, 2010. 699 s.
7. Keneman, A.V. Teorija i metodika fizicheskogo vospitaniya detej doshkol'nogo vozrasta. M.: Prosveshhenie, 1985. 271 s.
8. Kojpysheva, E.A., Lebedinskij, V.Ju. Vzaimosvjaz' izmenenij fizicheskogo razvitija i fizicheskoj podgotovlennosti doshkol'nikov, shkol'nikov i studentov. B: Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury i sporta. M. 2020. №1. S. 36-39.
9. Krotova, V.Ju. Pedagogicheskie uslovija formirovanija zdorovogo obraza zhizni detej starshego doshkol'nogo vozrasta: avtor. dis. kand. ped. nauk. Voronezh, 2018. 24 s.
10. Kuznecova, V.E. Organizacija predmetnoj dejatel'nosti detej 4-5 let v razvivajushhej fizkul'turno-sportivnoj srede v processe formirovanija ih lichnostnoj fizicheskoj kul'tury: avtor. dis. kand. ped. nauk. Krasnodar, 2016. 25 s.
11. Muhanova, N.V. Pedagogicheskie uslovija formirovanija poznavatel'noj aktivnosti uchashhihsja v processe obshhego obrazovanija v oblasti fizicheskoj kul'tury: avtor. dis. kand. ped. nauk. Majkop, 2019. 26 s.
12. Osokina, T.I. Obuchenie plavaniju v detskom sadu. M.: Prosveshhenie, 1991. 159 s.
13. Ocenka fizicheskogo i nervno-psihicheskogo razvitija detej rannego i doshkol'nogo vozrasta / sost. N.A. Notkina, L.I. Kaz'mina, N.N. Boĭnovich. SPb.: Detstvo-Press, 2003. 32 s.

14. Petikova, D.L. Sopryazhennoe razvitie fizicheskikh kachestv i formirovanie osnovnyh dvizhenij detej 4-5 let s uchetom osobennostej ih motivacii k razlichnym vidam fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti: avtoref. dis. kand. ped. nauk. Krasnodar, 2019. 24 s.
15. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. Pod red. Ju.F. Kuramshina. M: Sovetskij sport, 2003. 433 s.
16. Timofeeva, N.V. Samorazvitie lichnosti doshkol'nika v obuchenii kak pedagogicheskaja problema: dis. kand. ped. nauk. Habarovsk, 1999. 197 s.
17. Tockaja, E.N. Napravlennoe vozdejstvie podvizhnyh igr na razvitie kommunikativnyh sposobnostej detej starshego doshkol'nogo vozrasta: avtoref. dis. kand. ped. nauk. Volgograd, 2011. 26 s.
18. Firsov, 3.P. Plavat' ran'she, chem hodit'. M.: Fizkul'tura i sport, 1978. 72 s.
19. Shishkina, V.A. Kakaja fizkul'tura nuzhna doshkol'niku. M.: Prosveshhenie, 1999. 80 s.

© Милякова Е. В., Вашенко М. А., Карп И. П., Дорган В. П., 2021

УДК 796.85

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

А. А. Ташиян^{1,2}, А. Е. Цукур¹

Ростовский юридический институт МВД России¹
Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83
Южный Федеральный университет², Академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, Ростов-на-Дону, ул. Р. Зорге, 5
E-mail: tashiyana@sfedu.ru

Аннотация: В данной статье проведен подробный анализ оздоровительного бега. Рассмотрены особенности бега в зимний период. Выделены основные факторы, влияющие на получение травм во время осуществления беговых упражнений. Предложены основные пути совершенствования беговых навыков. Изучены такие элементы оздоровительного бега, как поэтапная подготовка, рацион питания, разминка и специальная одежда и обувь. Описаны основные положительные стороны беговой активности и ряд причин, по которым бег является приоритетным направлением оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: оздоровительный бег, бег в период зимы, рацион питания, этапы подготовки к бегу, здоровый образ жизни, особенности бега, травматизм, переохлаждение.

FEATURES OF WELLNESS RUNNING IN WINTER

A. A. Tashiyana^{1,2}, A. E. Tsukur¹

Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia¹
83, Eremenko Str., Rostov-on-Don, Russian Federation
Southern Federal University², Academy of Physical Culture and Sports
5, R. Zorge Str., Rostov-on-Don, Russian Federation
E-mail: tashiyana@sfedu.ru

Abstract: This article provides a detailed analysis of health-improving running. The features of running in winter are considered. The main factors that affect injuries during running exercises are identified. The main ways of improving running skills are proposed. Such elements of health-improving running as step-by-step preparation, diet, warm-up and special clothing and shoes were studied. The main positive aspects of running activity and a number of reasons why running is a priority area of health-improving activities are described.

Keywords: wellness running, running during the winter, diet, stages of preparation for running, healthy lifestyle, features of running, injuries, hypothermia.

На сегодняшний день самый распространённый вид занятий физической культурой – это бег. Это связано с тем, что во время бега задействуется максимальное число мышц. Это наиболее эффективная кардио нагрузка на организм. Рассматривая положительные последствия занятий бегом, мы выделили основные. К ним можно отнести:

- повышение общего уровня выносливости организма [2];
- поддержание здоровья на благоприятном уровне;
- увеличение работоспособности мозга;
- избавление от лишнего веса;
- повышение сопротивляемости инфекциям;

нормализация деятельности сердечно-сосудистой системы.

Данные элементы мотивируют граждан заниматься оздоровительной деятельностью.

Также дополнительными факторами приоритетности бега выступают:

вариативность занятий;

минимальное количество дополнительных приспособлений;

отсутствие необходимости в специальном оборудованном месте;

отсутствие необходимости в специальной одежде;

прибегнуть к занятиям можно в любой период времени;

не требует специальной подготовки.

Таким образом, мы приходим к выводу, что бег является наиболее приспособленным направлением оздоровительной деятельности, к которой привлекается огромное количество человек.

Однако следует обратить внимание на то, что оздоровительная деятельность, а в частности, бег, предполагает серьезный и дисциплинированный подход. Пусть занятия и выглядят несложно, но неправильная техника может привести к нанесению вреда здоровью, вместо его поддержания. Например:

может привести к деформации стопы;

повышенным нагрузкам на коленные суставы;

сильным ударным нагрузкам;

неправильное положение ноги при постоянных занятиях бегом может привести впоследствии к дефектам ходьбы [3].

Такие риски человек может контролировать и пресекать [1]. А вот риски, связанные с погодными условиями ему неподвластны.

Из-за низкой температуры лица, которые не занимались раньше бегом, могут получить серьезные травмы. Отсутствие у них необходимой подготовки, умений и азов техники зимой может повлечь переохлаждение организма:

выхолаживание носовой полости;

переохлаждение гортани;

переохлаждение носоглотки;

возникновение органов,

заражение инфекциями.

Итак, мы приходим к заключению, что начинать заниматься бегом стоит в другое время, когда температура будет благоприятной.

Важным детерминантом, предотвращения процесса переохлаждения является подбор правильной одежды. При занятиях бегом на марафонские дистанции следует обеспечить защиту голове и всему организму. К такой одежде существует ряд требований:

она должна быть многослойной [4];

пропускать воздух, чтоб кожа могла дышать;

должна быть свободной и не сковывать движений;

не должна нарушать кровообращения;

обувь необходимо выбирать по строению стопы, чтобы исключить возможность её деформации.

Так, из вышесказанного следует, что правильно подобранная одежда значительно снижает риски заражения инфекцией и получения травм при занятиях оздоровительным бегом в зимний период.

Из-за низкой температуры организм при занятиях оздоровительным бегом претерпевает серьезные нагрузки, именно поэтому начинающим спортсменам стоит уделить внимание предварительной подготовке [5].

Этапы подготовки к бегу:

ходьба;

варьирование ходьбы и бега;

полноценный бег.

Такие этапы необходимы для интеграции организма к занятиям усложненных условиях. Малые нагрузки позволяют сердечно-сосудистой системе привыкнуть к возрастающему напряжению и работе. Поэтому нельзя нарушать последовательность тренировки, иначе сердце не будет успевать насыщать органы и мышцы кислородом.

Особую роль в занятиях оздоровительным бегом в период зимы играет разминка. Ей необходимо уделять длительное время. Это связано с неподготовленностью мышц и высоким риском их повреждения. Нужно тщательно размять и растянуть все не разогретые мышцы и только после этого приступить к тренировкам.

Особого внимания требует вопрос питания. Оздоровительный бег предполагает здоровый образ жизни, поэтому соответствовать требованиям должно и употребление пищи, ее качество и режим приема [6]. Особенностью оздоровительного бега зимой является энергоемкость осуществляемой деятельности. Равновесие в организме должно сохраняться, поэтому затраченные ферменты нужно компенсировать с помощью правильного питания и потребления жидкости.

Требования к рациону питания:

- оно должно быть разноплановым;
- содержать полезные жиры;
- содержать повышенное количество белков;
- должна содержать множество витаминов;
- употребляется небольшими порциями;
- употребляется с определенной периодичностью.

Только так можно заниматься оздоровительным бегом, не нанося серьезный вред организму и не изнашивая его.

Важным фактором эффективности бега выступает обеспечение безопасности бегуна, ведь зимой сокращается цикл дня и рано темнеет. Человек ночью может не обратить внимание на какую-нибудь преграду и, к примеру, подвернуть ногу или, наоборот, не заметить могут его. Поэтому стоит использовать специализированный налобный фонарь и светоотражающую одежду.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, мы приходим к выводу, что бег – это наиболее приспособленный вид оздоровительной деятельности, который способствует улучшению общего состояния здоровья человека. Он имеет свои особенности и специфику. Он состоит из:

- общего здоровья человека;
- его морального настроя;
- мотиваций;
- внешних факторов, например, условий проведения занятий по оздоровительному бегу [7].

А бег в зимний период имеет ряд факторов, несоблюдение которых может привести к травматизму.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян, Т.Г. Влияние легкоатлетического спринта на скоростные способности в различных видах спорта / Т.Г. Арутюнян, Е.И. Кокова, М.Н. Колчина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 23-25.
2. Галловэй Д., Галловэй Б. Бег для женщин. М.: Эксмо, 2017. 232 с.
3. Яремчук Е. Бег для всех. Доступная программа тренировок. СПб.: Питер, 2018. 208 с.
4. Налимова М. Н. Польза бега в зимнее время года //Наука XXI века: актуальные направления развития. -2019. №. 2-2. С. 145-147.
5. Бочкарева С. И., Копылова Н. Е. Анализ состояния качества знаний студентов вуза основ техники и методики бега трусцой //Ответственные редакторы. С. 65.
6. Евдаков А. Т. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительным бегом с оздоровительной направленностью //Рецензенты: Ефремов Александр Юрьевич, канд. пед. наук, профессор. 2018. С. 58.

7. Савченков М. Ф., Соседова Л. М. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия и безопасной жизнедеятельности //XXI век. Техносферная безопасность. 2016. Т. 1. №.2.

References

1. Harutyunyan, T.G., Kokova, E.I. and Kolchina, M.N. (2020). The influence of athletics sprint on speed abilities in various sports. Physical culture: upbringing, education, training, [online] (5), pp. 23–25. Available at: <http://www.teoriya.ru/ru/node/12799> [accessed December 18, 2020].
2. Galloway D., Galloway B. Running for women. Moscow: Expo, 2017. 232 p.
3. Yaremchuk E. Running for all. An affordable training program. St. Petersburg: Piter, 2018. 208 p.
4. Nalimova M. N. The benefits of running in the winter season //Science of the XXI century: current directions of development. -2019. no. 2-2. p. 145-147.
5. Bochkareva S. I., Kopylova N. E. Analysis of the state of the quality of knowledge of university students of the basics of technique and methodology of jogging //Responsible editors. p. 65.
6. Evdakov A. T. Compilation of individual programs of physical self-education and training in health-improving running with a health-improving orientation //Reviewers: Efremov Alexander Yuryevich, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor. 2018. p. 58.
7. Savchenkov M. F., Sedova L. M. Healthy lifestyle as a factor of active longevity and safe life / XXI century. Technosphere security. 2016. Vol. 1. no. 2.

© Ташиян А. А., Цукур А. Е., 2021

УДК 796.323.2

ГИМНАСТИКА МОЗГА, КАК ИНСТРУМЕНТ КОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Э. М. Тищенко¹, Н. А. Лисова², В. М. Кравченко³

Красноярский государственный университет им. В.П.Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

¹E-mail: eldina1891@gmail.com

²E-mail: lisova@kspu.ru

³E-mail: ver1113@kspu.ru

Рассмотрена методика «Гимнастика мозга», как средство активации мозговой активности у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Ключевые слова: СДВГ, кинезиология, гимнастика мозга, коррекционная работа, межполушарная связь.

BRAIN GYMNASTICS AS A TOOL FOR CORRECTING ADHD

E. M. Tishchenko¹, N. A. Lisova², V. M. Kravchenko³

Krasnoyarsk State University V.P. Astafieva
89, Lebedevoi Str, Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: eldina1891@gmail.com

²E-mail: lisova@kspu.ru

³E-mail: ver1113@kspu.ru

The methodology "Brain gymnastics" is considered as a means of activating brain activity in children with attention deficit hyperactivity disorder.

Keywords: ADHD, kinestology, brain gymnastics, correctional work, interhemispheric communication.

В последнее время увеличивается число детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ). В большинстве случаев клинические проявления можно увидеть уже в дошкольном возрасте и у первоклассников (15-20%) [4]. Примерно в 80% случаев синдром сохраняется во взрослом возрасте.

В классификации DSM-IV выделяют 3 типа СДВГ:

1. С преобладанием невнимательности;
2. С преобладанием гиперактивности и импульсивности;
3. Комбинированный (смешанный) тип[2].

В основе клинической картины детей с СДВГ лежат анатомические, биохимические и генетические нарушения кортикальных и субкортикальных отделов, лобные отделы коры и базальные ганглии [3].

Для того чтобы начать коррекционно-развивающую работу необходимо как можно раньше выявить у детей СДВГ, так как наличие его может повлиять на социальное поведение, психологию и физическое развитие ребенка. Исходя из того, что в коре головного мозга

имеются нарушения, мы считаем, что работа по коррекции должна выстраиваться на задействование головного мозга и его активацию.

К примеру, «Гимнастика мозга» – основателями которой являются американские педагоги, доктор наук в образовании Пол Деннисон и Гейл Деннисон, является одним из направлений кинезиологии, что в переводе с греческого дословно переводится как «наука о движении» [1].

Методика «Гимнастика мозга» включает в себя работу по нескольким направлениям: движения, пересекающие среднюю линию; упражнения, растягивающие мышцы тела, повышающие энергию тела; позы и углубляющие позитивное отношение [2].

Рассмотрим алгоритм данной методики и упражнения по каждому направлению.

Инструкцию проводить в игровой форме, упражнения показывать на своём примере Дети с СДВГ на занятиях должны четко понимать, какое задание им дано, упражнения должны быть максимально похожи на игру, во время которого необходима смена деятельности, иначе у ребенка потеряется интерес.

1. Движения, пересекающие среднюю линию тела, развивают межполушарную связь. Общеизвестно, что при работе левой половины тела активизируется правое полушарие и наоборот. Каждое полушарие нашего мозга отвечает за определенные функции (рис. 1).



Рис. 1. Функции полушарий в работе организма

- *Перекрестные шаги и прыжки.* Скрещивание противоположных рук и ног. Левая рука тянется к правому колену и наоборот, это напоминает ползание младенца. В этот период младенчества у него развиваются межполушарные связи. Если ребенок не ползал, а сразу начал ходить, то в целях профилактики синдрома дефицита внимания и гиперреактивности эти упражнения просто необходимы.

- *Ленивые восьмерки.* Рисование «восьмерки» прямыми руками», двумя руками вместе, перед собой. Упражнение направлено на развитие межполушарной связи и увеличение кругозора.

2. Растягивающие упражнения помогут детям держать осанку, выражать свои мысли и правильно их формулировать.

- «Сова». Взять рукой мышцу плеча и сжать ее. Поворот головы влево, смотреть назад. Затем глубокий вдох, развернуть плечи. Повторить несколько раз, со сменой рук и положения головы. Упражнение снимет напряжение, которое возникает при статическом положении. Рекомендуется использовать упражнения в перерывах между уроками.

- «*Активизация руки*». Поднять руку вверх к уху, зубы и губы сомкнуть и двигать поднятой рукой вправо, влево, вперед и назад. Упражнение выполнять рабочей рукой. Помогает детям в письме, правописании и творческому сочинению, расслабляют плечи, подготавливают их к предстоящей работе.

3. Упражнения, повышают энергию тела, улучшают работу нейронов и их связь, помогают головному мозгу работать.

- «*Кнопки мозга*». Одновременно держать пупок одной рукой, второй массировать точки у нижних оснований ключиц по правую и по левую сторону от грудины. Во время выполнения, носом рисуем восьмерки или бабочку. Рекомендуются выполнять перед чтением, для снижения напряжения глаз.

- «*Кнопки Земли*». Прикоснуться двумя пальцами левой руки к нижней губе, а правой двумя пальцами к лобковой кости. Делаем глубокий вдох и выдох. Упражнение выполнять перед уроком математики и литературы.

4. Позы, углубляющие позитивное отношение. Детям с данной нозологией характерен негативизм к обучению и отсутствие мотивации. Упражнения данного блока поднимут настроение и позитивное мышление в короткий срок.

- «*Крюки*». Положить левую ногу на правую. Перекрестить руки на груди – левая сверху, правая снизу, закрепить в замок, переплетая пальцы между собой и положить их на грудь. Сидеть в этой позе одну минуту, сделать глубокий вдох, закрыть глаза и прижать язык к нёбу. Во второй части упражнения исходное положение основная стойка, ноги на уровне плеч, соединить кончики пальцев рук между собой, дышать глубоко в течение минуты. Это упражнение поможет, ребенку при плохом настроении.

- «*Позитивные точки*». Точки находятся на лбу над глазными яблоками между линией волос и бровей. Дотронуться точек пальцами не прикладывая силу, натянуть кожу лба. Упражнение используют, при нервозности или боязни. Желательно выполнять упражнение в паре.

Время выполнения каждого задания – одна минута. Занятия состоят только из этой методики или включают ее элементы. Важно помнить, что при работе с ребенком с СДВГ не надо заставлять его делать, если он отказывается. Не стоит ожидать эффекта после первого занятия, необходимо систематически выполнять эти упражнения.

Таким образом, мы считаем, что методика «Гимнастика мозга» будет являться эффективным способом коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Упражнения могут проводить не только учителя физической культуры, но и педагоги, психологи, родители детей. Методика не требует больших затрат времени и может быть использована на занятии, физкультурных паузах и переменах в школе.

Библиографические ссылки

1. Муллер Т.А., Шилов С.Н. Особенности уровня активации лобной коры и нейрометаболизма головного мозга у детей 7-10 лет с СДВГ/ Вестник Новосибирского государственного педагогического университета Новосибирск, 2017 193с.

2. Муллер Т.А., Шилов С.Н. Спиридонова М.С., Лисова Н.А. Нейрометаболические эффекты дыхательных тренировок с гипоксически-гиперкапническими нагрузками у детей с дефицитом внимания // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского Биология. Химия. Т. 6 (72). 2020. № 3. С. 127–137.

3. Дитерихс А.Л. Использование комплекса упражнений «Гимнастика мозга» при работе с детьми с ОНР [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2015. Том 12. № 2. С. 104–106. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2015/n2/Dieterichs.shtml

4. Polanczyk G, de Lima MS, Horta BL, et al. The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. Am J Psychiatry. 2007; 164(6):942–8. DOI: <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.164.6.942>

References

1. Muller T.A., Shilov S.N. Features of the level of activation of the frontal cortex and neurometabolism of the brain in children 7-10 years old with ADHD / Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University Novosibirsk, 2017 193p.
2. Muller T.A., Shilov S.N. Spiridonova M.S., Lisova N.A. Neurometabolic effects of breathing exercises with hypoxic-hypercapnic loads in children with attention deficit // Scientific notes of the V.I.Vernadsky Crimean Federal University Biology. Chemistry. T. 6 (72). 2020. No. 3. P. 127–137.
3. Dieterikhs A.L. Using the set of exercises "Brain gymnastics" when working with children with OHP [Electronic resource] // Bulletin of practical psychology of education. 2015. Volume 12. No. 2. P. 104–106. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2015/n2/Dieterichs.shtml
4. Polanczyk G, de Lima MS, Horta BL, et al. The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. Am J Psychiatry. 2007; 164 (6): 942-8. DOI: <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.164.6.942>

© Тищенко Э. М., Лисова Н. А., Кравченко В. М., 2021

УДК 379.8

ДОСТУПНОСТЬ ДЛЯ РЕКРЕАЦИИ СРЕДСТВ РАЗМЕЩЕНИЯ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ ОЗЕРА ТУРГОЯК

Е. М. Шанова ¹, И. А. Фрейнкина ²

Южно-Уральский государственный университет (научно-исследовательский университет)
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, пр-кт Ленина, 76

¹E-mail: shanova1998@yandex.ru

²E-mail: freinkinaia@susu.ru

В данной статье анализируются существующие средства размещения территории озера Тургояк, пригодность их для молодежного туризма с точки зрения рекреации и реабилитации. Рассматриваются отели, базы отдыха, стоимость размещения, а также предлагаемые услуги.

Ключевые слова: средство размещения, рекреация, базы отдыха, молодежный туризм, озеро Тургояк.

AVAILABILITY FOR RECREATION OF ACCOMMODATION FACILITIES LOCATED ON THE TERRITORY OF LAKE TURGOYAK

E. M. Shanova ¹, I. A. Freinkina ²

South Ural State University
76, Lenina prospekt, Chelyabinsk, 454080, Russian Federation

¹E-mail: shanova1998@yandex.ru

²E-mail: freinkinaia@susu.ru

This article analyzes the existing means of locating the territory of Lake Turgoyak, their suitability for youth tourism in terms of recreation and rehabilitation. Hotels, recreation centers, the cost of accommodation, as well as the services offered are considered.

Keywords: accommodation facility, recreation, recreation centers, youth tourism, Lake Turgoyak.

Челябинская область расположена на востоке Южного Урала, который обладает большим количеством гор, лесов и озер, привлекающих любителей путешествовать. Территория Челябинской области представляет собой горно-лесной край, который богат большими и малыми реками и озерами. Одним из удивительных мест Челябинской области является озеро Тургояк. Озеро располагается в левобережье верхнего течения реки Миасс и является гидрологическим памятником природы регионального значения. Озеро Тургояк является «младшим братом» Байкала по чистоте, поэтому востребован у рекреантов.

Физическая рекреация является одной из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах. Она осуществляется путем осуществления комплекса физических упражнений и двигательной деятельности. Оздоровительно-рекреационное направление является важной стороной в сохранении здоровья, и предусматривает под собой использование средств физической культуры при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные и каникулярные дни с целью восстановления и укрепления здоровья. К таким средствам можно туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы где угодно [1].

Физическая реабилитация – это использование с профилактической и лечебной целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов [2].

Туризм – это активное времяпрепровождение, занятие спортом, путешествия с целью познания новых фактов, отдых большими компаниями. Туризм с целью рекреации на особо охраняемых природных территориях приобретает всю большую популярность в современном мире, так как с каждым годом происходит рост негативных факторов внешней среды [3]. Малоподвижный образ жизни, урбанизация, стрессовые ситуации, болезни, которые «молодеют» и возникают у молодого поколения, все эти факторы формируют потребности в доступности оздоровительных, рекреационных и реабилитационных услугах.

Рассматривая туризм с точки зрения рекреации на территории озера Тургояк, необходимо провести оценку средств размещения по доступности цены, количеству номерного фонда, а также перечню предоставляемых услуг (см. табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ средств размещения на территории озера Тургояк

Средство размещения	Цена, руб./номер	Класс гостиницы	Набор предоставляемых услуг	Номерной фонд
Отель «Крутики»	6 200	3 звезды	бесплатный wifi, джакузи, сауна, пляж, прокат велосипедов, бар/лаунж, завтрак в номере, бар на крыше, мини-гольф, прокат лыж, лыжные виды спорта, виндсерфинг, бильярд, настольный теннис, настольные игры/головоломки.	5
Гостевой дом Шале Тургояк	7 500	-	wifi, пляж, питомцы разрешены.	5
Клуб-отель «Золотой пляж»	3 700	3 звезды	wifi, бассейн, сауна, пляж, бадминтон, бар/лаунж, прокат велосипедов, катание на лодке, прокат лыж, лыжная школа, теннисный корт, прокат снаряжения для водных видов, пешеходные экскурсии, ночной клуб/диджей, шезлонги/пляжные кресла.	71
Пансионат «Тургояк»	4200	-	Мангальная зона: стол, скамьи, мангал, крытая беседка; пляж, сухая парная, аренда теннисного корта, аренда волейбольной площадки, аренда настольных игр (на выбор), кафе базы отдыха «Пансионат Тургояк».	54
база отдыха «Форелька»	4 363	3 звезды	парковка, wifi, сауна, прокат велосипедов, дайвинг, ресторан, пешие походы, лыжные виды спорта, виндсерфинг, рыбалка, настольный теннис, аренда автомобилей, хаммам.	28
Спа-Отель «Фон-Град»	4450	2 звезды	Сауна, баня, хаммам, площадка для пикника, спорт: рыбалка, настольный теннис, катание на лыжах, прокат оборудования для водных видов спорта, снорклинг, дайвинг, бадминтон, волейбол.	29
Санаторий «Жемчужина Урала»	2100	3 звезды	Бассейн и сауна, кинозал, спортзал и прокат спортивного инвентаря, тренажерный зал, волейбольная площадка, каток, веранды, русская баня, пирс, ресторан «Корчма», бар, ночной клуб «ГЗК-315», рыбалка, развлекательная вечерняя программа.	104

По результатам анализа видно, что большинство отелей предлагают свои услуги за высокие цены. Наиболее низкую стоимость за номер категории «Стандарт» имеют отели: «Золо-

той пляж (от 3700 рублей), «Жемчужина Урала» стоит 2100 на 1 человека. Для рекреации очень важен наличие проката оборудования для водных видов спорта («Фон-Град»), рыбалка, развлекательная вечерняя программа («Жемчужина Урала»). Наиболее интересные предлагаемые услуги для молодежи – это ночной клуб/диджей («Золотой пляж»). Отель Курутики предлагает прокат велосипедов, прокат лыж, виндсерфинг, бильярд, настольный теннис, настольные игры/головоломки также помогают организовать рекреацию и правильное восстановление сил человека с чередованием и сменой видов деятельности.

Отель «Курутики», Клуб-отель «Золотой пляж», база отдыха «Форелька» предлагают множество вариантов занятий спортом в качестве рекреации, пешеходные экскурсии, что выдвигает данные отели на первый план среди других. Spa-Отель «Фон-Град» предлагает рекреацию с использованием спа-услуг, а именно, сауна, баня, хаммам (турецкая баня), также есть возможность для занятия спортом: рыбалка, настольный теннис, катание на лыжах, прокат оборудования для водных видов.

Таким образом, наиболее подходящими для физической реабилитации и рекреации средства размещения, представленные на территории озера Тургояк, являются выше рассмотренные отели и база отдыха, так как предлагают наиболее разнообразные услуги для осуществления физической рекреации. Для физической реабилитации наиболее востребован санаторий «Жемчужина Урала», так как он предлагает кроме рекреации с помощью занятия различными видами активностей, лечение и обследования с использованием современных технологий.

Также Тургояк не исключает возможность отдыха с палатками, который сам по себе предполагает достаточно недорогое размещение людей с целью осуществления рекреации. Такой отдых на территории озера Тургояк возможен только в специально отведенных местах, на базах отдыха. Если организовать отдых самостоятельно на неотведенной для этого территории, то последствием может стать штраф, так как территория вокруг озера является охраняемой зоной.

На территории озера Тургояк располагаются 10 туристических баз (см. табл. 2): кемпинг возле лагеря им. З. Космодемьянской, база Черника, база Кристалл, база отдыха Волна, база отдыха Лесная поляна, база отдыха «Серебряные пески».

Анализ пригодности баз отдыха для молодежного туризма на территории озера Тургояк

База отдыха	Цена за размещение палатки/сутки	Преимущества
Кемпинг возле лагеря им. З. Космодемьянской	350	При палаточном городке работает летнее кафе, продают дрова.
Кемпинг «Черника»	350	1,5 км до о. Веры, мангальные зоны, беседки, прогулки на парусной яхте, места оборудованы кострищами, лавками и столами; имеются крытые беседки, баня и туалет.
«Кристалл»	500	В стоимость входит: парковка 1 авто; установка двух палаток; обеденные зоны, питьевая вода; пляж; туалет. Душ – 150 рублей.
«Волна»	100	бесплатные лежаки, водные развлечения: катание на катере, банане, ватрушке, водных лыжах, вейкборде; бесплатное пользование общей мангальной зоной, большой кинотеатр под открытым небом на 100 человек.
«Лесная поляна»	250	Туалеты на улице, небольшой магазинчик на территории, нет пляжа – обрыв, лесенки, спуск к воде
«Серебряные пески».	380	Пляж, проживание в палатках и в домиках, детская площадка, охрана

По результатам проведенного сравнительного анализа наиболее выгодными, с наличием разнообразных услуг являются следующие базы отдыха – «Черника» и «Волна». Данные туристические базы имеют разнообразный спектр предлагаемых дополнительных услуг для осуществления рекреации человека, особенно водные развлечения (катание на катере, банане, ватрушке, водных лыжах, вейкборде). База отдыха «Кристалл» имеет высокую цену по сравнению со своими конкурентами, но предлагает множество разнообразных услуг, например, такие как конные прогулки, полеты на гидроплане, прогулки на речном трамвайчике, что будет привлекать людей, желающих восстановить свои силы посредством чередования активности и рекреацией, сидя у костра и наслаждаясь красивой природой и свежим воздухом.

Таким образом, доступность средств размещения на территории озера Тургояк для осуществления рекреации является перспективным направлением для развития. Гостиничные услуги можно получить, начиная с 2100 рублей, и наслаждаться свободным времяпрепровождением и восстановлением физических и моральных сил. Размещение в палатках или в домиках на рассмотренных базах отдыха будет востребовано среди людей, которые хотят находиться на природе большее количество времени, а также использование предлагаемых дополнительных услуг для более разнообразного отдыха.

Библиографические ссылки

1. Кормилин С. А. Значение физической рекреации в сфере физической культуры и спорта // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-й Всероссийской. 2016.
2. Суханов А. С., Беседина Л. А. Физическая реабилитация и рекреация // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. 2018. С. 247-250.
3. Иванов, В. Д. Образовательный туризм как перспективное направление молодёжного туризма / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4, No 1. С. 98–102.

References

1. Kormilin SA The value of physical recreation in the sphere of physical culture and sports // Problems and innovations of sports management, recreation and sports and health tourism: materials of the II All-Russian. 2016.
2. Sukhanov AS, Besedina LA Physical rehabilitation and recreation // Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects. 2018. - S. 247-250.
3. Ivanov, V. D. Educational tourism as a promising direction of youth tourism / V. D. Ivanov // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. 2019. T. 4, No 1. P. 98-102.

© Шанова Е. М., Фрейнкина И. А., 2021

УДК 373.24:159.922.76(438)

INCLUSIVE EDUCATION IN A KINDERGARTEN ON THE EXAMPLE OF A KINDERGARTEN RUN BY «THE LITTLE WARRIORS» FOUNDATION

S. Wesołowska

Non-public kindergarten «Dzielne zuchy»
Białystok, Poland

Annotation.: The article is devoted to the statutory activity of the "Little Warriors" Foundation, created for parents and children with special needs. The non-public kindergarten «Dzielne Zuchy» has been operating at the Foundation since 2019, the aim of which is the comprehensive and the incessant physical, mental and social development of the children.

Keywords: education, integration, disability, private kindergarten.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКОГО САДА ФОНДА «МАЛЕНЬКИЕ ВОИНЫ»

С. Весоловская

Негосударственный детский сад «Dzielne zuchy»
Белосток, Польша

Аннотация: Статья посвящена уставной деятельности Фонда «Mali Wojownicy», созданного для родителей и детей с особыми потребностями. С 2019 года при Фонде действует негосударственный детский сад «Dzielne Zuchy», целью которого является всестороннее и непрерывное физическое, умственное и социальное развитие детей.

Ключевые слова: образование, интеграция, инвалидность, частный детский сад.

The foundation "Mali Warriors" is primarily concerned with supporting families and parents of children born prematurely, with perinatal complications, disorders and disabilities. Among the statutory tasks that it sets itself is m.in. educational and therapeutic support for such families.

In this regard, in September 2019, the foundation established a non-public kindergarten "brave zuchy", which in its mission and vision includes the implementation of inclusive education.

Inclusive education is the opening up of schools and institutions to the best of their ability and the education of all children together. This is to happen regardless of their difficulties, abilities and differences.

Every child in school or kindergarten should have the conditions to achieve success to the best of their abilities. The vision of inclusive education is that:

- 1) education is an aspect of social inclusion;
- 2) the difference between children / students is wealth, not a problem;
- 3) the rights of the child / pupil are as important as those of the staff / teachers;
- 4) the teaching, policy and working style of the institution / school shall ensure the educational needs of all children in the community;
- 5) parents, children and school are one community and only in this "triangle" inclusive education has a chance to achieve its goals.

Inclusive education presupposes, first of all, the following issues:

- 1) the failure of one student is the failure of all;
- 2) if a school does not meet the needs of all its students, then in fact it does not work;

3) high quality education is the right of every child, regardless of age

The legal basis for inclusive education is the human rights charter and the convention on the rights of the child, which imply that all children should learn together. Article 23 of the convention on the rights of the child States, that 'states parties recognise that a child with a mental or physical disability should be able to lead a full and normal life in conditions which guarantee him or her dignity, enable him or her to achieve independence and facilitate his or her active participation in society' [1].

The benefits for children without special educational needs and their parents include inclusive education m. in.:

1. it is an opportunity to learn normality-every person is different and diversity is the norm, not homogeneity;

2. people with disabilities are around us and it is an opportunity to learn respect and function together;

3. it is also an opportunity to know yourself, your capabilities, weaknesses and strengths.

Benefits for children with special needs and their parents:

1) it is a chance to feel part of society and become familiar with the child's otherness;

2) it is also a way to get support and understanding.

Inclusive education also has its weaknesses and risks, which are mainly related to the human factor. Among them we can distinguish:

1) unreliability of the diagnosis of a child with special educational needs and, consequently, the lack of the possibility of providing adequate therapeutic and educational support;

2) lack of ability to prepare adequate documentation that allows the work of all teachers and therapists;

3) focus on the child's weaknesses, not basing it on the child's achievements;

4) forcing the student to turn on when the child himself is not ready, his parents or the institution;

5) failure to see the inclusive potential of the special school, which, like public institutions, is included in the extracurricular society.

The main strengths of inclusive education are:

1) real individualization of activities aimed at all students, those with and without special educational needs;

2) use of "new" working methods that meet the needs of children / pupils;

3) work in a team of teachers-specialists who regularly exchange information on the development and progress of the child/ student;

4) cooperation with parents who are natural partners and the best "specialists" for their children;

5) increasing diversity awareness;

6) discovering the strengths of the student, because each of us has them.

With this in mind, when creating a kindergarten, we decided to focus on the opportunities of inclusive education, and, knowing its weak links, to work on this to avoid mistakes.

In our institution we use mainly the idea of Maria Montessori pedagogy and the principles of the scout method. In the two pre-school groups there are about 12/14 children of different ages with different educational and caring needs. In each group there are two children who do not move on their own and several children with less mobility difficulties who move on their own. Among preschoolers there are also children with autism spectrum disorders, intellectual disabilities or aphasia.

There are also children in each group who do not have special educational needs or require little support, e.g. speech therapy. Groups are chosen so that children are different, so that everyone can bring something special to it and help others overcome their difficulties.

Thanks to this organization of work, both educators and co-teachers have the opportunity to work with different children and achieve success with them in various fields. This will make them more motivated to work.

In our institution we assume that each pupil is primarily a child who is to be a child-to have time to play, study and rest in the right proportions. His special needs or disabilities determine not our perception of the child, but the way we help.

Therapy and rehabilitation are important, but they can not become the whole life of the child. They take place between outdoor activities, meals or educational activities of the whole group. For pupils it is natural that one or the other child goes "to class" because it is also fun.

This organization of work makes the children remember at the end of the day, first of all, that they felt good in kindergarten and, on occasion, learned something.

The atmosphere among children and parents is very important. Each family made a conscious decision to join our facility. There is no pointing fingers or not playing because of otherness, the same message they receive at home.

The cooperation of parents, teachers and therapists provides an opportunity for joint communication and interaction. This is important because it creates an atmosphere of cooperation, respect and the search for common ways to support the child.

Conclusion

Every child is unique and should have the opportunity to function without the need for drawers. Thanks to this, children have a chance to develop their potential in a natural and not forced way. For the last two years, we feel like we're doing it.

Reference

1. Convention on the rights of the child: Mode of access: <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19911200526/O/D19910526.pdf> -date of access: 15.04.2021.

© Wesołowska S., 2021

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ОСНОВА СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Д. А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: marty-05@mail.ru

В статье рассмотрены цель и методы физического воспитания, изучено влияние физического воспитания на человека и на формирование его личностных и профессиональных качеств. Также показана взаимосвязь состояния здоровья и физической подготовленности с работоспособностью человека, приведены используемые для этого функции физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, методы физического воспитания, физическая культура, физические качества, профессиональная деятельность.

PHYSICAL EDUCATION – THE BASIS OF PERSONAL DEVELOPMENT

D. Zhuiko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: marty-05@mail.ru

The purpose and methods of physical education are considered in the article, the influence of physical education on a person and on the formation of his personal and professional qualities is studied. The relationship between the state of health and physical fitness with human performance is also shown, and the functions of physical culture used for this purpose are given.

Keywords: physical education, health, methods of physical education, physical culture, physical qualities, professional activity.

Физическое воспитание – это вид обучения, конкретным содержанием которого являются двигательная тренировка, формирование физических характеристик, овладение специальными знаниями о физическом воспитании и формирование осознанной потребности в физиче-

ском воспитании. Физическое воспитание – основа полноценного и гармоничного развития человека. [1].

Правильная физическая культура – одна из главных и важнейших задач современного общества. В связи с сегодняшними неблагоприятными экологическими и социальными условиями проблема здоровья человека остается одной из самых актуальных. Ее следует начинать решать в первые годы жизни ребенка, потому что именно в этом возрасте закладываются основы здоровья человека. Физическое воспитание студентов – неотъемлемая часть образовательного процесса в вузах. Современный подход к обучению требует максимально использовать потенциал каждой учебной дисциплины (в том числе «физическая культура»), ориентировать ее преподавание на развитие как можно большего количества профессиональных и личностных качеств учащихся (согласно последним учебным стандартам, можно присвоить до 19 общекультурных компетенций будущих бакалавров [7]. Это позволяет «подстраиваться» под каждого ученика и всесторонне развивать не только одни его качества, но и поддерживать гармоничный рост в других сферах. Хотя анализ научной литературы и педагогической практики показывает, что существующая как в школе, так и в вузах система физического воспитания не в полной мере способствует реализации этого принципа.

Проблема исследования заключается в следующем: как физическое воспитание влияет на формирование личностных и профессиональных качеств студентов и как их можно улучшить?

Физическое воспитание направлено на улучшение формы и функций человеческого тела, формирование моторики, умений, связанных с ними знаний и развитие физических качеств. Физическая культура – важное средство «воспитания нового человека, гармонично сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство». Это способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физическое воспитание отвечает социальным потребностям в общении, играх, развлечениях в определенных формах самовыражения посредством социально активной деятельности. [3] Целью физического воспитания любого человека являются формирование у человека физической культуры и умения использовать различные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. Формирование физических качеств основано на постоянном стремлении делать то, что для вас недостижимо, удивлять окружающих своими способностями. Но для этого с момента рождения необходимо постоянно и регулярно соблюдать правила адекватной физкультуры. Основным этапом в формировании этих качеств является образовательный период в жизни человека (от 7 до 25 лет), в течение которого закрепляется дидактический материал, необходимый для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительная работа).

В процессе физического воспитания используются как общие, так и частные педагогические методы, основанные на активной двигательной активности:

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- 1) Осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.);
- 2) Строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- 3) Точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- 4) Избирательно воспитывать физические качества;
- 5) Использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- 6) Эффективно осваивать технику физических упражнений и т. д.

-Метод игры может применяться на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми – футболом, волейболом и т. д.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная активность обучаемых строится исходя из содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями игрового метода являются [8]:

1) Игровой метод обеспечивает полное и комплексное развитие физических качеств и совершенствование моторики и умений, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогических нужд с помощью игрового метода можно выборочно развивать определенные физические качества (подбором соответствующих игр);

2) Наличие в игре элементов соперничества требует значительных физических усилий со стороны участников, что делает ее эффективным методом развития физических навыков;

3) Широкий выбор различных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативности, креативности, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) Соблюдение условий и правил игры в условиях противостояния позволяет учителю целенаправленно формировать у учащихся моральные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплину, волю, коллективизм и др.;

5) Присущий игровому способу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у старшеклассников (особенно детей) устойчивого положительного интереса и активного мотива к занятиям физкультурой.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности в обучении новым движениям, а также в дозировании нагрузки на организм.

-Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, так и в самостоятельной форме в виде контрольно-тестовых или официальных спортивных соревнований. Основная особенность соревновательного метода – это сравнение сильных сторон тех, кто оказывается в упорядоченном соперничестве за превосходство или высокие результаты.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) В формате официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, сельские и городские чемпионаты, отборочные соревнования и др.);

2) Как элемент организации урока, любая физкультурно-спортивная деятельность, в том числе спортивная подготовка.

Соревновательный метод позволяет [8]:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

- содействовать воспитанию волевых качеств.

В физическом воспитании широко используются общепедагогические методы, в частности, приемы словесного использования (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы). Использование общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания дидактического материала, дидактических целей, функций, сформированности обучаемых, возраста, личностных особенностей и сформированности учителя-педагога, наличия материально-технической базы, возможностей ее обучения.

В физическом воспитании учитель широко выполняет свои общие и частные педагогические функции с помощью слов: он определяет задачи ученикам, руководит их учебной и практической деятельностью на уроках, передает знания, оценивает результаты усвоения учебного материала, имеет воспитательное воздействие на студентов.

На уроках физкультуры используются следующие вербальные приемы.

1. Дидактическая история. Это повествовательная презентация учебного материала. Его цель – дать общее, довольно широкое представление о любом двигательном действии или

целостной двигательной активности. Наиболее широко используется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в I – II классах, физические упражнения интересны (эмоционально), если они выполняются в форме «двигательных, дидактических рассказов»: индивидуальные последовательности действий развиваются одно за другим в соответствии с рассказом учителя. Эти действия объединяет общая сюжетная линия, сопровождающая детей действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Чем старше студенты, тем шире используется описание, объяснение учебного материала и лекция вместо рассказа.

2. Описание. Это способ создать у обучаемых представление о действии. Описание обеспечивает четкое, выразительное и образное раскрытие знаков и свойств предметов, их размеров, положения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. С помощью описания обучаемые информируются в основном о фактическом материале, им рассказывают, что нужно делать, но не указывается, зачем это нужно делать. Он в основном используется при создании начальной презентации или при изучении относительно простых действий, когда учащиеся могут использовать свои знания и опыт движения.

3. Объяснение. Метод представляет собой логическое, последовательное и логическое изложение учителем сложных вопросов, например, концепций, законов, правил и т. д. На практике объяснение характеризуется демонстрацией утверждений, аргументацией предлагаемых мер, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений.

В физическом воспитании объяснение используется для ознакомления участников с тем, что и как им следует делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для этого раздела программы (легкая атлетика, гимнастика и др.). Использование терминов делает объяснение более кратким.

Для детей младшего школьного возраста объяснение должно быть образным, ярким сравнением и конкретностью.

4. Разговор. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учениками.

5. Анализ – форма беседы, проводимая учителем с обучаемыми после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т. д., в которой осуществляется анализ и оценка достигнутого результата и способы дальнейшей работы по его устранению. улучшения достигнутого результата.

6. Лекция – это систематическое, всестороннее, последовательное освещение конкретной темы (проблемы).

7. Инструктаж – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания ученику.

8. Комментарии и замечания. Педагог во время задания или сразу после него кратко оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Комментарии могут относиться ко всем учащимся, к одной из групп или к отдельному учащемуся.

9. Приказы, инструкции – основные средства оперативного управления деятельностью, выполняемой на занятиях.

Под приказом понимается устное указание учителя на уроке, не имеющее определенной формы (стандартные предложения, неизменные при выборе предложений). Даны инструкции по выполнению любых действий («лицом к окну», «выстраивание к стене» и т. д.), Упражнениям, подготовке помещения к занятиям, материалам для уборки спортзала и т. д. Рецепты в основном используются в начальной школе. У команды есть определенная форма, установленный порядок обслуживания и точное содержание. Командный язык – это особая форма вербального воздействия на учащихся с целью побудить их безоговорочно выполнить или немедленно прекратить определенные действия. Инструкция – это устное действие для внесения соответствующих исправлений в случае неправильного выполнения двигательных действий (например, «быстрее», «выше замах» и т. д.). Инструкции чаще всего используются в начальной школе. В зависимости от того, как учитель отдает приказы, как он отдает инст-

рукции и приказы, можно сделать почти безошибочный вывод о его профессиональной готовности.

В экономически развитых странах здоровье человека рассматривается как социальная и профессиональная ценность. Создаются условия для его восстановления и укрепления. Сохранение здоровья сотрудника, особенно высококвалифицированного (пилот, водитель, диспетчер, оператор и т. д.), имеет огромное экономическое значение и в, например, транспортном секторе значительно повышает уровень безопасности. Общественное здравоохранение в первую очередь направлено на диагностику и лечение заболеваний, без выделения средств на охрану здоровья студентов и рабочих. Страховая медицина вообще исключает оплату профилактических мероприятий даже транспортным специалистам. Профилактика ограничивается диспансеризацией. Большие суммы денег, вложенные в нынешнюю форму здравоохранения, не приносят ожидаемой отдачи. С учетом их специфики разрабатываются и применяются системы профилактики, реабилитации и профессиональной подготовки специалистов. Основа этих мероприятий позволяет существенно изменить взгляды на проблему «здоровья здорового человека». Специалисты восстановительной медицины, педагоги и психологи, оснащенные собственным арсеналом оздоровления, формируют и восстанавливают психофизические резервы организма, обеспечивая работоспособность человека в тех условиях, в которых происходит его деятельность. Исходя из приведенных выше представлений, «здоровье» выступает не как состояние организма, а как качественная категория, характеризующая работоспособность, работоспособность, надежность профессионала. [5].

В современном обществе физическая культура, помимо гуманистических функций, выполняет еще и функции прикладные. К ним относятся средства и методы физической культуры, которые в значительной степени способны снимать утомление, повышать работоспособность, целенаправленно улучшать здоровье, воспитывать профессионально важные психофизические качества, адаптироваться к условиям труда, компенсировать влияние неадекватной работы, учебных и бытовых нагрузок. [2]. Кроме того, многие исследования показывают двукратное или трехкратное снижение заболеваемости среди рабочих и работников, регулярно занимающихся физическими упражнениями. Здоровье и фитнес напрямую связаны с физической работоспособностью. Профессиональная деятельность тесно связана с физическим и функциональным состоянием организма. Для поддержания необходимого уровня профессиональной активности в физическом и функциональном состоянии человека необходима определенная норма физической активности, которая может быть рационализирована с помощью физической культуры. Кроме того, физические нагрузки приводят к снижению энергетических затрат, экономии активности кардиореспираторной системы и сокращению сроков восстановления основных показателей профессиональной деятельности. [3]. В то же время необходимость целенаправленной подготовки человека к трудовой деятельности и накопленный в этом процессе огромный потенциал физической культуры привели к выбору конкретной отрасли – профессионально прикладной физической культуры, направленной на успешное овладение профессией и оптимизацию профессиональной деятельности. Использование средств и методов физической культуры с целью профессиональной и прикладной подготовки для различных образовательных учреждений включено в программу как обязательный компонент предмета «Физическое воспитание».

Профессиональная направленность физической культуры предусматривает тесную связь образовательного процесса с основной профессиональной подготовкой специалиста, что позволяет заниматься профессиональной деятельностью без моральных и психофизических затрат, показывать высокую социальную отдачу. Направление профессионально-прикладной физической культуры в середине прошлого века начало стремительно развиваться как в научном, так и в более прикладном плане. Во-первых, для профессий, в которых повышенные требования предъявляются к уровню специальной психофизической подготовки специалистов и, в первую очередь, военных, транспортных и чуть позже более широкой области профессиональной деятельности. Затем были разработки, связанные с необходимостью развития определенных физических и психических качеств, позволяющих достигать высокой профес-

сиональной квалификации и сохранять ее в течение длительного времени. [6]. На данный момент, на мой взгляд, вопросы воспитания профессионально важных умственных и функциональных качеств методами и методами физической культуры изучены недостаточно. Решение этих проблем – гарантировать единство оценочных процессов и формирование комплекса профессионально важных физических, функциональных и психических качеств будущего специалиста.

Подводя итоги исследования хочется отметить, что как физическое, так и профессиональное воспитание в его нынешнем виде только обособляется в отдельную область, которая будет сама в состоянии отвечать на необходимые вопросы человечества. Данные проблемы очень важно решать с помощью новых и современных технологий, которые обсуждаются сейчас. В данный момент общество, ведущее сидячий образ жизни, не до конца осознает важность физического воспитания в своей жизни, не только в плане обучению личностных навыков, но и в плане здорового образа жизни, которое также важно в нашем мире, как и новые открытия в области науки. На мой взгляд, процесс обучения, а вместе с ним и воспитание, должно предугадывать тенденции изменения общества, путем дополнительного анализа и мониторинга, иначе могут и будут возникать проблемы, подобные тем, что были рассмотрены в данной работе. Решение таких проблем, заключается не только в пропагандистской работе. Здоровый образ жизни должен становиться не модным течением современных людей, а нормой жизни, для сохранения и тела, и души.

Библиографические ссылки

1. Хаертдинова Э.Ф. Физическое воспитание в условиях образовательной сферы / Э.Ф. Хаертдинова, Э.Г. Усманов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://interactive-plus.ru/e-articles/52/Action52-421230.pdf>
2. Физическое воспитание как фактор личностного и профессионального роста студента / Н.А. Сипельникова, А.А. Юрченко, Д.А. Романов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011. № 12(82). С 155–161.
3. Саруханян Л.А., Давудов Т.С. СПОРТ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 11-6. С. 951-954; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=9535>.
4. Нигманов Б. Б., Тангриев А. Т. Физическое воспитание как эффективная система улучшения здоровья студентов // Молодой ученый. 2018. №13. С. 292-293. URL <https://moluch.ru/archive/199/48858/>
5. Абдулкиримов Н. А. Физическая культура в профессиональной подготовке // Молодой ученый. 2017. №13. С. 660-663. URL <https://moluch.ru/archive/147/41197/> (дата обращения: 28.01.2020).
6. Прыткова Е. Г., Мандриков В. Б. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания // Молодой ученый. 2012. №1. Т.2. С. 118-122. URL <https://moluch.ru/archive/36/4170/>
7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
8. Холодов Ж. К. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с. Глава 4. Средства и методы физического воспитания. С. 32-52
9. Махмудов Б. А. Роль педагогики и её связь с физическим воспитанием // Молодой ученый. 2015. №11. С. 1437-1439. URL <https://moluch.ru/archive/91/19571/>
10. Евдокимова О. А., Дунаева О. В. Значение игры в воспитании ребёнка // Молодой ученый. 2015. №7. С. 752-755. URL <https://moluch.ru/archive/87/17048>
11. Подлысатый И. П. Педагогика: Новый курс: Учеб. Для студ. высш. учеб. завед.: В 2 кн. м.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. 576с.: ил.

References

1. Haertdinova Je.F. Fizicheskoe vospitanie v uslovijah obrazovatel'noj sfery / Je.F. Haertdinova, Je.G. Usmanov [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <https://interactive-plus.ru/e-articles/52/Action52-421230.pdf>
2. Fizicheskoe vospitanie kak faktor lichnostnogo i professional'nogo rosta studenta / N.A. Sipel'nikova, A.A. Jurchenko, D.A. Romanov // Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski». 2011. № 12(82). S. 155–161.
3. Saruhanjan L.A., Davudov T.S. SPORT I FIZICHESKOE VOSPITANIE STUDENTOV // Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovanija. 2015. № 11-6. S. 951-954; URL: <http://shhshhshh.ehpeducation.ru/ru/article/vieshh?id=9535>.
4. Nigmanov B. B., Tangriev A. T. Fizicheskoe vospitanie kak jeffektivnaja sistema uluchshenija zdorov'ja studentov // Molodoj uchenyj. 2018. №13. S. 292-293. URL <https://moluch.ru/archive/199/48858/>
5. Abdulkirimov N. A. Fizicheskaja kul'tura v professional'noj podgotovke // Molodoj uchenyj. 2017. №13. S. 660-663. URL <https://moluch.ru/archive/147/41197/> (data obrashhenija: 28.01.2020).
6. Prytkova E. G., Mandrikov V. B. Aktual'nye problemy i napravlenija sovershenstvovanija vuzovskogo fizicheskogo vospitanija // Molodoj uchenyj. 2012. №1. T.2. S. 118-122. URL <https://moluch.ru/archive/36/4170/>
7. Federal'nyj zakon ot 04.12.2007 N 329-FZ (red. ot 02.08.2019) "O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii"
8. Holodov Zh. K. Kuznecov V. S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta. M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2003. 480 s. Glava 4. Sredstva i metody fizicheskogo vospitanija. S. 32-52
9. Mahmudov B. A. Rol' pedagogiki i ejo svjaz' s fizicheskim vospitaniem // Molodoj uchenyj. 2015. №11. S. 1437-1439. URL <https://moluch.ru/archive/91/19571/>
10. Evdokimova O. A., Dunaeva O. V. Znachenie igry v vospitanii rebjonka // Molodoj uchenyj. 2015. №7. S. 752-755. URL <https://moluch.ru/archive/87/17048>
11. Podlysatij I. P. Pedagogika: Novyj kurs: Ucheb. Dlja stud. vyssh. ucheb. zaved.: V 2 kn. m.: Gumanit. izd. centr VLADOS, 2002. Kn. 1: Obshhie osnovy. Process obuchenija. 576s.: il.

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

УДК 796.328

ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО: АКМЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Т. А. Мартиросова, Т. Н. Поборончук

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: poboronchuk_tn@sibsau.mail.ru

Рассмотрена организация подготовки в вузе к выполнению нормативов ГТО, который призван решать задачи увеличения продолжительности жизни, активного творческого долголетия населения России, преподавателей высшей школы, не занимающихся физической культурой и спортом систематически, основанная на общепедагогических, акмеологических принципах и принципах физического воспитания.

Ключевые слова: акмеологический подход, преподаватель, спортивно-оздоровительные занятия, физическая культура.

TRAINING OF UNIVERSITY TEACHERS TO MEET THE STANDARDS OF THE TRP: ACMEOLOGICAL APPROACH

Т. А. Мартиросова, Т. Н. Поборончук

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: poboronchuk_tn@sibsau.mail.ru

The article considers the organization of training at the university to meet the standards of the TRP, which is designed to solve the problems of increasing life expectancy, active creative longevity of the Russian population, higher school teachers who do not engage in physical culture and sports systematically, based on general pedagogical, acmeological principles and principles of physical education.

Keywords: acmeological approach, teacher, sports and recreation classes, physical culture.

Приобщение населения к занятиям физической культурой и спортом, вовлечение в программы физкультурно-массового движения признаны одними из ключевых задач по обеспечению физического здоровья. В 2014 принят к реализации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который решает задачи повышения уровня физического здоровья, физического развития, физической подготовленности, в конечном счёте, увеличения продолжительности жизни, активного творческого долголетия населения России. Анализ состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, представленный в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, показал, что 57 % населения страны, в том числе и преподаватели высшей школы, не занимаются физической культурой и спортом систематически, не готовы к выполнению нормативов комплекса ГТО и это, несмотря на то, что для всех возрастных групп в комплексе специально разработана нормативная база. Цель нашего исследования – анализ теоретических предпосылок и разработка методологической базы подготовки выполнения комплекса ГТО 9 ступени преподавателями вуза зрелого возраста [1; 3].

Процесс обучения в вузе предусматривает занятия физической культурой и спортом, регламентированные обязательными государственными стандартами и программами системы образования. Население страны зрелого возраста находится вне системы занятий физической культурой и спортом, в отличие от обучающихся, у которых есть возможность заниматься двигательной деятельностью систематически. Согласно государственным программным документам решение задач сохранения физического здоровья обучающихся вузов возложено на систему занятия комплекса дисциплин, формирующих физическую культуру, однако, они не решают задачи оздоровления преподавателей. Наши исследования показали, что физическая пассивность преподавателей вуза обусловлена коммерциализацией физической культуры и спорта, недоступностью спортивно-оздоровительных сооружений, дефицитом свободного времени, психологическими перегрузками, что приводит к тотальному снижению двигательной активности, низкой потребности в сохранении и укреплении здоровья, отсутствию интереса к поддержанию умственной и физической работоспособности, низкой мотивации к занятиям физической культурой. Существует необходимость в вузах организовать проведение спортивно-оздоровительных занятий и с преподавателями, приобщении их к физкультурно-оздоровительной деятельности, к различным физкультурно-спортивным движениям, в том числе ГТО [2]. В настоящее время в условиях глобализации мировой экономики чрезвычайно актуально решение задач оздоровления населения России. Существует острая необходимость разработки программ спортивно-оздоровительных занятий преподавателей вузов на основе различных подходов с применением спортивной подготовки, которая будет обеспечивать выполнение нормативов комплекса ГТО, способствующих решению государственных и социальных задач. Необходима организация спортивной подготовки в процессе спортивно-оздоровительных занятий, предусматривающих выполнение нормативов комплекса ГТО как части системы физического воспитания и поддержания физического здоровья населения страны. Исследования ученых показывают [2; 3], что удовлетворенность состоянием своего здоровья у населения зрелого возраста низкая и такая самооценка имеет объективную тенденцию к дальнейшему снижению. Спортивно-оздоровительные занятия преподавателей вуза зрелого возраста необходимо организовывать на основе физической подготовки, как ключевого компонента спортивной подготовки. Физическая подготовка преподавателей вуза – это систематический педагогический процесс постепенного накопления теоретических знаний, практических умений и навыков, обретения личностью субъективного опыта для развития и совершенствования физических качеств, определяющих физическую подготовленность и функциональное развитие, который учитывает индивидуальные особенности для адекватного выполнения специфических задач по сохранению здоровья, формирования физической культуры личности, достижению творческого долголетия. Методологическая база исследования – акмеологический подход, рассматривающий пути достижения в физкультурной среде вуза условий, обеспечивающих самовыражение, самоутверждение преподавателей, на-

правленные на систематические занятия физическими упражнениями, на участие в фестивалях, пропагандирующих движение, и сам комплекс ГТО, выполнение нормативов комплекса ГТО [4]. Акмеологический подход – это одно из ключевых направлений для рассмотрения и организации процесса развития и совершенствования двигательных способностей преподавателей в спортивно-оздоровительных занятиях в широком смысле. Содержание акмеологического подхода к рассмотрению, разработке, организации и реализации на практике подготовки преподавателей вуза к выполнению нормативов комплекса ГТО раскрывают акмеологические принципы: объекта деятельности, субъекта жизнедеятельности, оптимальности, моделирования, обратной связи [5].

Цель спортивно-оздоровительных занятий преподавателей вуза функциональное и физическое развитие средствами, методами, приемами физической культуры с разработанными программами, обеспечивающими подготовку выполнения нормативов ГТО. С точки зрения акмеологического подхода правильная организация и проведение спортивно-оздоровительных занятий в вузе совершенствует функциональное состояние организма преподавателей, обеспечивает их физическую подготовленность. Спортивно-оздоровительные занятия должны быть основаны на педагогических и спортивных принципах, приемах и методах спортивной тренировки, обеспечивающих активное саморазвитие и самореализацию преподавателей. Самоутверждение, саморазвитие личности в двигательной деятельности акмеологический подход рассматривает как проявление стремления к физическому совершенству и к достижению высоких результатов, наиболее полному развитию способностей и возможностей. Одна из важных задач физкультурной среды вуза, спортивно-оздоровительных занятий преподавателей – это поиск наиболее эффективных путей раскрытия их потенциальных физических возможностей, развития физических качеств, функциональных способностей, физической подготовленности, создания условий для возможного выражения себя как личности, формирования мотивации для ценностной ориентации, физического совершенства себя для выполнения нормативов ГТО [6]. В условиях глобализации экономики на современном рынке труда растет конкуренция, постоянное профессиональное совершенствование, которое максимально эффективно лишь тогда, когда его физическая работоспособность достигает высокого уровня, становится неотъемлемым качеством специалиста, его способностью решать сложные профессиональные задачи в постоянно изменяющихся условиях – это основной гарант занятости специалиста, в том числе и преподавателей вуза. По мнению ученых [7; 9] университет должен считать одной из своих главных задач создание условий для развития акме-компетентного потенциала преподавателей высшей школы. Акме-компетентный потенциал преподавателей вуза включает развитие потенциальных физических возможностей, способствующих повышению физической работоспособности на основе развития необходимых качеств, функциональных способностей, физической подготовленности в физкультурно-оздоровительной деятельности. Этот алгоритм действий может позволить обеспечивать эффективную физическую подготовку преподавателей вуза для выполнения нормативов комплекса ГТО. Одно из важнейших акме-компетентных условий вуза, в которых происходит их приобщение к физкультурно-оздоровительной деятельности, к физкультурно-спортивному движению, итогом такой активной деятельности будет достижение высокого уровня функционального развития, физической подготовленности и готовности к искомому выполнению нормативов комплекса ГТО – это создание эффективной акмеологической физкультурно-оздоровительной среды со спортивно-оздоровительными занятиями для преподавателей. Акмеологические приемы и технологии в спортивно-оздоровительных занятиях также направлены на функциональное развитие и физическую подготовленность на основе полученных теоретических знаний. Акмеологический подход к подготовке преподавателей вуза к выполнению нормативов ГТО в процессе спортивно-оздоровительных занятий помогает сформировать и закрепить в самосознании постоянную необходимость в самовоспитании и саморазвитии для самореализации и самоактуализации личностного и профессионального «Я», в том числе и в сфере физической культуры. Физкультурно-оздоровительная среда с точки зрения акмеологического подхода становится сфе-

рой формирования у преподавателей ответственной и мотивированной потребности к самообразованию и личностному развитию. Спортивно-оздоровительные занятия в физкультурно-оздоровительной среде вуза направлены на повышение физической работоспособности, развитие творческого мышления, на приобретение потребности в постоянном самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни, ориентированных на саморазвитие личностных качеств, необходимых для успешной самореализации в профессиональной и других сферах жизни. Физкультурно-оздоровительная среда в ней поддерживает умения рефлексировать и рассматривать свое здоровье, стиль жизни, деятельность в сфере физической культуры, уровень активности в саморазвитии и др. в жизненной перспективе с позиций активной двигательной деятельности. Процесс спортивно-оздоровительных занятий преподавателей вуза должен быть адекватен мотивационно-поведенческому критерию, целевому, теоретико-методологическому и критериально-результативному. Мотивационно-поведенческий критерий спортивно-оздоровительных занятий оценивает подготовку преподавателей вуза к выполнению нормативов ГТО на основе развития устойчивой потребности к саморазвитию и творческой самореализации с приобретением акме-ориентированного поведения в своей жизнедеятельности, мотивации к активной двигательной деятельности. Целевой критерий с точки зрения акмеологического подхода позволяет успешно применять, изменять, разрабатывать условия организации и реализации спортивно-оздоровительных занятий для преподавателей вуза. Первое условие организации и реализации спортивно-оздоровительных занятий для преподавателей вуза состоит в применении адекватных методов и приемов спортивной подготовки для выполнения нормативов комплекса ГТО. Второе условие связано с соблюдением последовательного изменения педагогических воздействий на основе когнитивной, креативной, рефлексивной составляющих для формирования функционального развития и физической подготовленности в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Теоретико-методологический критерий процесса спортивно-оздоровительных занятий позволяет рассмотреть и разработать теоретические и практические программные материалы, решающие его образовательные задачи, включающие основы физической подготовки, которые предусматривают системное формирование и доведение до необходимой степени совершенства двигательных умений, навыков, физических качеств, создающих возможность оздоровления, повышения уровня физического и функционального развития. Образовательные задачи спортивно-оздоровительных занятий необходимы для сознательного освоения двигательных действий, умения эффективно применять свои физические способности в жизни. Эти знания раскрывают личное и общественное значение спортивно-оздоровительных занятий, их сущность, позволяют самостоятельно применять ценности физической культуры для сохранения своего физического здоровья. Воспитательные задачи спортивно-оздоровительных занятий, повышающих двигательную активность и заинтересованность в физкультурно-оздоровительной деятельности для поддержания физической работоспособности, творческого долголетия преподавателей высшей школы направлены на совершенствование личности, межличностных связей, коллективизма, ответственности друг за друга, на воспитание нравственных качеств, сознания, поведения отвечающего требованиям современного общества. Результативный критерий позволяет оценить процесс подготовки преподавателей вуза к выполнению нормативов ГТО с точки зрения соотношений реальных характеристик физического и функционального развития и оптимальной модели саморазвития.

Формирование и совершенствование физической подготовки к выполнению нормативов ГТО в процессе спортивно-оздоровительных занятий представляет собой педагогический процесс в физкультурно-оздоровительной среде вуза, основанный на системе принципов общепедагогических: научности, последовательности, систематичности, целеустремленности, творческой направленности процесса, спортивно-оздоровительных занятий, индивидуального подхода, связи обучения с практической деятельностью, самостоятельности в обучении, мотивационного обеспечения этого процесса, принципов физического воспитания и акмеологических принципов. Нами предложена организация подготовки, основанная на принципах физического воспитания: принцип целостного, гармоничного развития личности, оз-

доровительной, лечебной и адаптивной направленности, систематичности, активности, возрастной целесообразности физической нагрузки, постепенного увеличения физической нагрузки, чередования нагрузки и отдыха, адекватности физической нагрузки уровню физической подготовленности. Содержание и реализация на практике подготовки преподавателей вуза к выполнению нормативов комплекса ГТО с точки зрения акмеологического подхода имеет три взаимодействующих и взаимодополняющих направления: естественно-научное, социогуманитарное, технологическое, которое можно реализовать в следующих формах: групповых спортивно-оздоровительных занятиях, в самостоятельной работе, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, конкурсах, фестивалях, квестах, позволяет наиболее полно и эффективно раскрыть, рассмотреть и реализовать процесс спортивно-оздоровительных занятий, основанных на представленных ранее принципах и условиях физкультурно-оздоровительной среды вуза.

Библиографические ссылки

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.
2. Указ президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 03 2014 № 172.
3. Указ президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года» от 21.07.2020.
4. Поборончук, Т.Н., Мартиросова, Т.А. Акмеологический аспект процесса формирования профессионально прикладной физической культуры в техническом вузе (научная статья) Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XVII Междунар. научно-практ. конф. (Луганск, 14 мая 2020 года) / под общ. ред. М.С. Скляра, А.И. Федорова / в 2-х томах. Т. 2. Луганск: Книта, 2020. С. 76-86.
5. Разуваева И.Ю. Значение физической культуры и спорта для преподавателей разных направлений. // Проблемы педагогики. Москва: №5. 2020. С. 100-103.
6. Бодалев, А.А. О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними / А.А. Бодалев // Мир психологии. М.: Воронеж, 2001. №2. С. 54-58.

References

1. Strategija razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda. Rasporjazhenie Pravitel'stva RF ot 24 nojabrja 2020 g. № 3081-r.
2. Ukaz prezidenta Rossijskoj Federacii o Vserossijskom fizkul'turno-ozdorovitel'nom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO) ot 24 03 2014 № 172.
3. Ukaz prezidenta Rossijskoj Federacii «O nacional'nyh celjah razvitija Rossijskoj Federacii do 2030 goda» ot 21.07.2020.
4. Poboronchuk, T.N., Martirosova, T.A. Akmeologičeskij aspekt processa formirovanija professional'no prikladnoj fizicheskoj kul'tury v tehničeskom vuze (nauchnaja stat'ja) Olimpijskij sport, fizicheskaja kul'tura, zdorov'e nacii v sovremennyh uslovijah: materialy XVII Mezhdunar. nauchno-prakt. konf. (Lugansk, 14 maja 2020 goda) / pod obshh. red. M.S. Skljara, A.I. Fedorova / v 2-h tomah. T. 2. Lugansk: Knita, 2020. S. 76-86.
5. Razuvaeva I.Ju. Znamenije fizicheskoj kul'tury i sporta dlja prepodavatelej raznyh napravlenij. // Problemy pedagogiki. Moskva: №5. 2020. S. 100-103.
6. Bodalev, A.A. O smysle zhizni cheloveka, ego akme i vzaimosvjazi mezhdu nimi / A.A. Bodalev // Mir psihologii. M.: Voronezh, 2001. №2. S. 54-58.

© Мартиросова Т. А., Поборончук Т. Н., 2021

УДК 378, 796

**ПРИЕМ НА ОБУЧЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ
СКВОЗЬ ПРИЗМУ КОМПЛЕКСА ГТО
(ОПЫТ ПРИЕМНЫХ КАМПАНИЙ 2018–2020 ГГ.)**

С. А. Пунтус

Сибирский юридический институт МВД РФ
Российская Федерация, 660012, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: puntus_servey@mail.ru

Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» занимает прочные позиции в образовательной сфере. Поступление в образовательные организации МВД России предполагает повышенные требования к уровню физической подготовки кандидатов на обучение. На основе опыта ряда ведомственных вузов в статье делаются выводы о роли ГТО для успешного прохождения конкурса при поступлении, а также предлагаются меры по внедрению данного комплекса в порядок проведения приемных кампаний.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», образовательные организации МВД России, дополнительное вступительное испытание «Физическая подготовка».

**ADMISSION TO THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MIA OF RUSSIA THROUGH THE PRISM OF THE SPORTS COMPLEX
"READY FOR LABOR AND DEFENSE"
(BY THE EXPERIENCE OF ADMISSION CAMPAIGNS 2018–2020)**

S. A. Puntus

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
20, Rokossovsky Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: puntus_servey@mail.ru

Sports Complex "Ready for Labor and Defense" stands its strong ground in the educational sphere. Entering educational institutions of the MIA of Russia presupposes the increased level for physical fitness of candidates for training. Based on the experience of a number of departmental higher educational institutions the author draws conclusions about the role of the Sports Complex "Ready for Labor and Defense" for successful going through entrance competitive process and proposes some actions on this sports complex implementation in the admission campaigns procedures.

Keywords: All-Russian Sports Complex "Ready for Labor and Defense", educational institutions of the NIA of Russia, additional entrance examination "Physical Training".

Прием на обучение в образовательные организации, на которые распространяется действие статьи 81 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», традиционно имеет существенные отличия от вступительной кампании «обычных» вузов. В основе этих различий лежат как специфика порядка и условий приема (они основаны на нормативных правовых актах соответствующих федеральных органов власти), так и наличие, помимо вступительных испытаний (далее – ВИ) в форме ЕГЭ, дополнительных вступительных испытаний (далее – ДВИ). Чаще всего «силовые» ведомства (Минобороны России, ФСБ России,

МВД России и др.) в качестве ДВИ устанавливают испытания физической направленности. Кроме того, такие образовательные организации устанавливают особые индивидуальные достижения (далее – ИнД) кандидатов на обучение, которые свидетельствуют о высоком уровне физической подготовленности поступающих.

В рамках данной статьи предлагается обратить внимание на некоторые особенности приемной кампании вузов МВД России, имеющих в своей основе оценку уровня физической подготовленности кандидатов на обучение.

Трепетное отношение к физической подготовленности кандидатов на обучение в вузах МВД России неслучайно. В соответствии с частью 2 статьи 17 Федерального закона от 30.11.2011 № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» зачисление на обучение в должности курсанта (слушателя) являет собой поступление на службу в органы внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД РФ). А в отношении сотрудников ОВД РФ устанавливаются квалификационные требования к физической подготовке (в соответствии с замещаемой должностью).

В основе приема на обучение в образовательные организации МВД России приказ МВД России от 12.03.2015 № 321 «Об утверждении Порядка и условий приема в федеральные государственные организации, осуществляющие образовательную деятельность и находящиеся в ведении Министерства внутренних дел Российской Федерации» (далее – Порядок МВД России). Порядок приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 21.08.2020 № 1076 (далее – Порядок Минобрнауки России), на вузы МВД России не распространяется (пункт 3).

Так, спецификой приемной кампании в полицейские вузы выступает признание в качестве ДВИ русского языка и физической подготовки (приказ МВД России 18.10.2016 № 660 «Об утверждении Перечня дополнительных вступительных испытаний при приеме в федеральные государственные организации осуществляющие образовательную деятельность и находящиеся в ведении МВД России»). Обращает на себя внимание, что в МВД России при поступлении на обучение по программам СПО также учитывается физическая подготовленность поступающих (на основе Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденного приказом Минобрнауки России от 30.12.2013 № 1422).

Порядком МВД России в качестве ИнД признается наличие серебряного и (или) золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс ГТО). Мы видим существенные отличия от Порядка Минобрнауки России, согласно которому в «обычных» вузах в качестве ИнД выступает наличие золотого, серебряного или бронзового знака Комплекса ГТО, но при условии выполнения нормативов возрастной группы, к которой абитуриент относится (относился) в год поступления или предшествующий ему (пункт 33).

Такой подход Минобрнауки России, появившийся только в январе 2021 года (приказ от 25.01.2021 № 38), следует неоднозначно оценить с точки зрения популяризации движения ГТО. Его вряд ли воспримут силовые ведомства для применения в своих образовательных организациях, ведь кроме всего прочего, «бронзовый» уровень Комплекса ГТО явно недостаточен для признания физической подготовленности кандидатов на обучение к поступлению в вуз.

Ежегодно итоги поступления в вузы МВД России дают пищу для размышлений о качестве отбора кандидатов на обучение, выработке мер по повышению «результативности» поступления. Опыт приемных кампаний Сибирского юридического института МВД России (далее – СибЮИ МВД России, институт) и иных образовательных организаций МВД России (за пе-

риод 2018-2020 гг.) приводит к необходимости переосмыслить роль Комплекса ГТО при подготовке абитуриентов к поступлению в вуз.

Например, в СибЮИ МВД России количество зарегистрированных кандидатов на обучение, имеющих знак отличия ГТО, с 2017 по 2020 гг. возросло в 1,65 раза. И эта тенденция очень устойчивая. Данная категория абитуриентов не просто успешно справляется с прохождением ВИ и ДВИ: в 2019 г. 74,5% поступающих, имеющих ГТО, были зачислены на обучение в институт; в 2020 г. – 64.9%.

Проведенные исследования свидетельствуют, что схожие показатели присутствуют и в иных образовательных организациях МВД России (таблица 1).

Таблица 1

Процентный показатель зачисленных в образовательную организацию кандидатов на обучение, имеющих знак отличия ГТО (золотой и (или) серебряный)

Наименование образовательной организации МВД России	2018 год	2019 год	2020 год
Барнаульский юридический институт МВД России	92%	69,8%	47,2%
Восточно-Сибирский институт МВД России	86,2%	82,3%	50,2%
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова	78,9%	75,9%	78,8%
Ростовский юридический институт МВД России	56,7%	87%	85,2%
Уральский юридический институт МВД России	87,1%	78,4%	51,8%

Результаты Комплекса ГТО, признаваемые в качестве ИнД, не просто выступают «прибавкой» к баллам при построении ранжированных списков (правила приема в образовательную организацию редко «начисляют» за ГТО более 1-2 баллов, а, значит, не способны значительно влиять на рейтинг кандидатов на обучение), но есть в некотором роде гарантия успешного прохождения ДВИ «Физическая подготовка» – набрать не только минимальное количество баллов, но и максимально упрочить позиции в конкурсе при поступлении.

Нормативы и упражнения, которые выполняют кандидаты на обучение в ходе ДВИ, предусмотрены приказом МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

ДВИ предусматривает:

- 1) бег 100 метров;
- 2) бег (кросс) 1 километр;
- 3) подтягивание на перекладине (мужчины) и силовое комплексное упражнение (женщины).

ДВИ «Физическая подготовка» наиболее часто из всех ВИ и ДВИ является камнем преткновения для кандидатов на обучение – поступающие не могут набрать минимального количества баллов, подтверждающих успешное прохождение испытания (их количество установлено ведомственным актом и зависит от группы предназначения в соответствии с приказом МВД России от 02.04.2018 № 190), и выбывают из конкурса (традиционно свыше 70% «двоечников» – абитуриенты, которые не смогли сдать ДВИ «Физическая подготовка»).

С учетом того, что в вузы МВД России в основном поступают лица, относящиеся к 5 (юноши и девушки 16-17 лет) и 6 (мужчины и женщины (18-24 лет) ступеням Комплекса ГТО, виды и нормативы комплекса непропорционально соотносятся с нормативами и упражнениями ДВИ «Физическая подготовка». Но непосредственно при самой подготовке к получению знака отличия Комплекса ГТО абитуриенты достигают такого уровня физической подготовленности, который позволяет им успешно пройти ДВИ.

Так, в 2019 г. лишь 27,9% поступающих со «значком» Комплекса ГТО в СибЮИ МВД России не смогли набрать минимального количества баллов по ДВИ «Физическая подготовка» и выбыли из конкурса (в основном лица женского пола, не справившиеся с нормативом

контрольного упражнения бег (кросс) 1 км); в 2020 г. таких кандидатов оказалось еще меньше – 10,7%.

Проведенные исследования свидетельствуют, что схожие показатели присутствуют и в иных образовательных организациях МВД России (таблица 2).

Таблица 2

**Процентный показатель не набравших минимального балла
по ДВИ «Физическая подготовка» кандидатов на обучение,
имеющих знак отличия Комплекса ГТО (золотой и (или) серебряный)**

Наименование образовательной организации МВД России	2018 год	2019 год	2020 год
Барнаульский юридический институт МВД России	5,1%	20,2%	42,6%
Восточно-Сибирский институт МВД России	15,4%	22,4%	29,1%
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова	9%	0%	0%
Ростовский юридический институт МВД России	14,2%	16,6%	6,8%
Уральский юридический институт МВД России	9,4%	22,3%	24,3%

Полагаю, что можно утверждать следующее. Комплекс ГТО является значительным фактором, влияющим на успешность подготовки к прохождению ДВИ «Физическая подготовка». Эффективность прохождения абитуриентами, имеющими знак отличия Комплекса ГТО, ДВИ – на уровне профессиональных спортсменов (кандидаты на обучение, имеющие спортивные разряд или звание, успешно проходят ДВИ «Физическая подготовка» – от 90% до 100%).

Изложенное позволяет прийти к следующему заключению (выводам).

1. Кадровая политика МВД России должна быть скорректирована таким образом, чтобы территориальные органы, подразделения и организации, которые направляют на обучение абитуриентов (далее – комплекующие органы), мотивировали поступающих на сдачу нормативов Комплекса ГТО для получения знаков отличия.

2. Образовательным организациям МВД России требуется переосмыслении роли результатов Комплекса ГТО в качестве ИнД (в сторону увеличения дополнительных баллов).

3. МВД России следует рекомендовать подведомственным образовательным организациям (в том числе суворовским училищам) создавать на своей базе пункты сдачи нормативов Комплекса ГТО.

4. Комплекующим органам и образовательным организациям МВД России необходимо использовать профориентационную направленность Комплекса ГТО в качестве отбора на обучение кандидатов, имеющих высокий уровень физической подготовленности.

5. МВД России необходимо провести ревизию нормативной базы по приему на обучение в подведомственные вузы: пересмотреть требования к физической подготовленности кандидатов на обучение (виды и нормативы контрольных упражнений, предусмотренные приказом МВД России от 05.05.2018 № 275) с учетом нормативов Комплекса ГТО. Кроме того, следует провести анализ итогов вступительных кампаний подведомственных образовательных организаций для возможного расширения в перечень ИнД «бронзового» уровня Комплекса ГТО.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ

УДК 796.03

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: dimytch111168@mail.ru

Рассмотрены вопросы, связанные с актуальностью профессионального самосовершенствования преподавателя высшей школы на современном этапе развития образования. Раскрыты сущность и основные этапы самосовершенствования в профессиональной сфере, проанализировано его значение для молодого специалиста, начинающего преподавать.

Ключевые слова: профессиональное самосовершенствование, педагогическая деятельность, профессиональная деятельность, профессиональная компетентность, начинающий преподаватель.

PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A HIGHER SCHOOL TEACHER

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: dimytch111168@mail.ru

The article says that through the prism of the competence approach, issues related to the relevance of professional self-improvement of a higher school teacher at the present stage of education development are investigated. The essence and main stages of self-improvement in the professional sphere are revealed, and its significance for a young specialist starting to teach is analyzed.

Keywords: professional self-improvement, pedagogical activity, professional activity, professional competence, novice teacher.

Современное общество предъявляет все более высокие требования к каждому человеку в связи с прогрессом технологий, науки и изменением характера общественных отношений. Это заставляет постоянно развиваться и совершенствовать подготовку каждого специалиста. По мнению А. Леонтьева, личность формируется в действии. Для учителя это педагогическая деятельность, развитие которой начинается в период профессиональной подготовки.

Целенаправленная педагогическая деятельность «генерирует» необходимые профессиональные и личностные качества, которые затем гарантируют успех профессиональной деятельности.

Современный преподаватель высшей школы – это одновременно учитель, воспитатель, организатор студенческой деятельности, активный участник общения с ними, с коллегами, исследователь педагогического процесса, консультант, педагог и общественный деятель. Он постоянно повышает уровень своего профессионализма и педагогического мастерства, ведет творческий поиск чего-то нового.

Преподаватель стремится дать студентам основательные и глубокие знания в целом, научить применять их на практике.

Обучение – сложная деятельность. Педагог должен иметь большую практическую подготовку, опыт, педагогическую гибкость и способность творчески подходить к решению возникающих проблем, определяющих уровень его профессионализма. Он должен чувствовать свой престиж в обществе, величие своей профессии.

Профессиональная пригодность учителя связана с наличием хороших языковых данных, уравновешенностью нервной системы, умением противостоять воздействию сильных раздражителей и проявлением настойчивости. К личным качествам относятся: общительность, такт, наблюдательность, организаторские способности, уверенность в себе.

Для приобретения и совершенствования профессиональных навыков и развития педагогических навыков учителю необходимо иметь представление о структуре педагогической деятельности, практических навыках и умениях.

Переориентация оценки результатов обучения привела к появлению на первый план компетентностного подхода, который подразумевает готовность специалиста установить взаимосвязь между знаниями и ситуацией и тем самым вести эффективную деятельность в определенной тематической области. При таком подходе компетентность – это многогранная интегративная черта личности, которая, по мнению К. Левитана – это сложный личный ресурс, приобретаемый человеком в процессе практической деятельности, благодаря усвоению теоретического и практического опыта. [2, с. 340].

Текущая образовательная ситуация требует от учителя стать субъектом собственного развития, как профессионального, так и личного. Без преувеличения можно сказать, что учитель, знающий себя, обогащает свой профессиональный потенциал, ценен как для университета, так и для современного рынка труда. С развитием информационных технологий акцент постепенно смещается с традиционных видов деятельности на инновационные, что в свою очередь побуждает специалиста искать что-то новое для своего саморазвития.

Под профессиональным самосовершенствованием учителя понимается осознанный, целенаправленный процесс повышения профессиональных компетенций, развития профессионально значимых качеств в соответствии с внешними социальными требованиями, условиями педагогической деятельности и программой личностного развития. [2, с. 388].

Компетентность здесь требует способности конкурентоспособного человека, основанного на знаниях и навыках, практическом опыте, успешно работать в определенной профессиональной сфере и характеризуется постоянным стремлением к совершенствованию и обогащению деятельности. Профессиональное самосовершенствование – результат взаимодействия социальной среды и учителя. В результате возникает необходимость реализации личных качеств и компетенций, предполагающих успех в профессиональной деятельности.

Проблема профессионального самосовершенствования начинающего учителя особенно актуальна, так как он только начинает формировать свой индивидуальный стиль педагогической деятельности, профессионального мышления. Молодой, то есть без педагогического опыта, что особенно важно для людей с непдагогическим высшим образованием, или с небольшим опытом, преподаватель сталкивается с рядом трудностей: он не может логически установить последовательность шагов в классе, рассчитать время, найти взаимопонимание со студентами и коллегами, доступный для презентации материал и т. д.

Все это говорит о том, что получить специальность один раз и потом сразу понять, какие знания и умения есть, просто невозможно.

Часто информация, полученная ранее, просто устарела. Все активнее в лексику пополняются новые понятия и термины, владение которыми повышает эффективность учебной деятельности.

Профессия преподавателя вуза находится на стыке систем «Человек-Наука» и «Человек-Человек». Поэтому современный педагог – это не только педагог и методист, но и ученый, и исследователь. [1, с. 277].

Начинающий специалист должен постоянно «идти в ногу со временем», владеть современными информационно-коммуникационными технологиями в образовании, но при этом быть компетентным в областях, составляющих научную основу преподаваемого предмета.

Новые взгляды начинающих специалистов на обучение и повышение квалификации – залог позитивных изменений в работе учителей. Только такой преподаватель сможет сформировать действительно квалифицированных кадров, готовых работать в меняющихся условиях современного мира, делать выбор и принимать самостоятельные решения.

Таким образом, начинающие специалисты представляют огромный потенциал профессионализма в системе образования.

Однако эффективность профессионального самосовершенствования невозможна без всесторонней осведомленности и компетентности. Каждый педагог должен самостоятельно выбрать направление профессионального самосовершенствования, исходя из целей и предпосылок педагогической деятельности, самоанализа и требований современного общества. Это мы выяснили о молодом специалисте, а если говорить о тех, что уже работают в системе образования, то здесь можно добавить то, что на каком бы этапе жизненного и профессионального пути ни находился преподаватель, он никогда не может считать свое образование завершенным, а свою профессиональную компетентность окончательно сформированной. Каждый педагог сам определяет наиболее важные аспекты совершенствования своего мастерства.

Библиографические ссылки

1. Борисенко И.А., Жукова СВ., Сомова Ж.П. Современный преподаватель высшей школы и проблемы его профессионально-личностного развития // Международный журнал экспериментального образования. 2012. № 4-2. С. 49-51; URL: <http://expeducation.ru/ru/article/view?id=3957> (дата обращения: 19.10.2020).

2. Воронов Н.А., Борисов А.В., Балабин Н.Н. Адаптации преподавателя к профессионально-педагогической деятельности в высшей школе // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. Часть II. Новосибирск: СибАК, 2011.

3. Константинова Л.В., Митяева Н.В. Компетентностный подход к оценке преподавателя в магистратуре // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2014. №2.

4. Матушанский Г.У., Фролов А.Г. Проектирование моделей деятельности личности и непрерывной профессиональной подготовки преподавателя высшей школы. Казань: Казан. гос. энерг. ун-т, 2009.

5. Нигматов З.Г., Шакирова Л.Р. Теория и технологии обучения в высшей школе. Казань, 2012.

References

1. Borisenko I. A., Zhukova SV., Somova Zh. P. Modern teacher of higher school and problems of his professional and personal development // International Journal of Experimental Education. 2012. № 4-2. P. 49-51; URL: <http://expeducation.ru/ru/article/view?id=3957> (date accessed 19.10.2020).
2. Ravens N. A., Borisov A. V., Balabin N. N. Adaptation of teachers to professional and pedagogical activity in the higher school // Identity, family, and society: issues of pedagogy and psychology: collection of articles on the mater. VII International scientific and practical conference. Part II. Novosibirsk: SibAK, 2011.
3. Konstantinova L. V., Mityaeva N. V. Competence approach to teacher evaluation in the master's program // Bulletin of the Saratov State Socio-Economic University. 2014. No. 2.
4. Matushansky G. U., Frolov A. G. Designing models of personal activity and continuous professional training of a higher school teacher. Kazan: Kazan State Energy University, 2009.
5. Nigmatov Z. G., Shakirova L. R. Theory

© Радченко Д. Г., 2021

УДК 796.323.2

АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Д. В. Рогова, Д. А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

1E-mail: dasha_28_05@mail.ru

2E-mail: marty-05@mail.ru

В статье рассмотрены аспекты повышения квалификации профессорско-преподавательского состава в области физической культуры и спорта, с целью обучения работника по повышению профессиональных навыков, умений, знаний и освоения новых, современных методов решения профессиональных задач. Объектом исследования является процесс обучения преподавательского состава по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: повышение квалификации, спорт, физическая культура, педагог, педагогика физической культуры и спорта, социология физической культуры и спорта.

ASPECTS DEVELOPMENT OF TEACHERS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

D. V. Rogova, D. Zhuiko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

1E-mail: dasha_28_05@mail.ru

2E-mail: marty-05@mail.ru

The article deals with the aspects of professional development of the teaching staff in the field of physical culture and sports, with the aim of teaching work to improve professional skills, abilities, knowledge and mastering new, modern methods of solving professional problems. The object of the research is the process of teaching the teaching staff in physical culture and sports.

Keywords: professional development, sports, physical culture, teacher, pedagogy of physical culture and sports, sociology of physical culture and sports.

На сегодняшний день повышение квалификации является неотъемлемой частью образовательного процесса. Чтобы соответствовать современным стандартам образования (например, знать актуальные требования ФГОС) и доносить до студентов актуальную информацию, проводить занятия в соответствии с современными нормами образовательного процесса, преподавателю ежегодно необходимо проходить курсы повышения квалификации. Это касается и области физической культуры и спорта. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Развитие физической культуры и спорта в настоящее время является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации.

Основная часть. Выбор самих курсов и обучение преподавателей без отрыва от образовательного процесса также является актуальной проблемой. Существует множество различных курсов подготовки [1, 2] и важно, чтобы организация по подготовке кадров сотрудничала с вузом. В настоящее время, актуальным является дистанционное обучение [1-3] и учреждения, занимающиеся повышением квалификации, внедряют данную возможность в свои курсы [4, 5].

Например, портал «Педкампус» предлагает пройти следующие курсы дистанционно, как в обычном режиме обучения (72 ак. ч. за четыре недели), так и в интенсивном режиме (72 ак. ч. за две недели) [1]:

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. Профессиональная деятельность в соответствии с требованиями ФГОС и профессиональными требованиями к должности тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре.

Курс предлагает пройти обучение по большому количеству дисциплин, например, основы медицинских знаний и здорового образа жизни, содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с нарушениями слуха и зрения, содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии, психолого-педагогические аспекты работы тренера по адаптивной физической культуре, профилактика травматизма при занятиях адаптивным спортом и обеспечение безопасности.

2. Методика преподавания физической культуры и инновационные подходы к организации учебного процесса в условиях реализации ФГОС. Данный курс предлагает пройти обучение по дисциплинам: этапизация инновационного воспитательно-образовательного процесса, поиск и генерирование инновационных идей, инновационный процесс воспитания и образования и его структурные компоненты, особенности реализации технологического подхода в обучении и воспитании, новые подходы к организации педагогического процесса, методика обучения физической культуре в условиях реализации ФГОС.

3. Обучение и воспитание учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного образования и актуальные вопросы преподавания физической культуры при реализации ФГОС. Данный курс предлагает следующие дисциплины: роль педагога и тьютора в инклюзивном обучении, развитие личности как педагогическая проблема, факторы социализации и формирования личности, технология сопровождения индивидуального обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация средствами образования: особые образовательные потребности детей с выраженными нарушениями в развитии, мониторинг эффективности обучения в условиях инклюзивного образования, технологии и методы инклюзивного образования, и федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС).

4. Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности в условиях реализации ФГОС и современные методы обучения предмету «Физическая культура». Данный курс предлагает пройти обучение по различным дисциплинам, например, учебно-исследовательская и проектная деятельность и федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), планирование выполнения практического задания, методы и приемы развития исследовательских способностей, навыков и умений. Методика организации игр-исследований, определение цели и задач, формулирование гипотезы, выбор методов ведения исследования, формирование информационной основы исследования. Работа с литературой, выбор методов эксперимента. Оформление работы, презентация проекта и исследования.

По окончании курсов, преподаватели приобретают компетенции, позволяющие повысить уровень проведения занятий, а также обеспечить адаптировать методы преподавания к особенностям студентов с ограниченными возможностями.

Как видно из примеров рассмотренных учебных планов, курсы предлагают широкий спектр дисциплин, из которых каждый преподаватель может выбрать подходящий для себя курс, либо университет может составить необходимую программу для повышения квалификации профессорско-преподавательского состава в условиях современных стандартов. По окончании обучения проводится итоговая аттестация и выдается Удостоверение о повышении квалификации и Сертификат об успешном окончании данных курсов.

Также портал «Образовательный стандарт» предлагает курс профессиональной подготовки по повышению квалификации «Педагогическое образование: преподаватель физкультуры в спорте». Курс представляет собой 520 часов подготовки и обширный курс дисциплин, например, правовые основы физической культуры и спорта, педагогика физической культуры и спорта, теория и методика избранного вида спорта, спортивная медицина [2]:

После окончания данного курса, выдается удостоверение о повышении квалификации. По окончании курса, преподаватель повышает компетенцию в области педагогики и психологии, методика физического воспитания, что подразумевает качественное взаимодействие преподаватель-студент и также повышает теоретические навыки в соответствии с современными стандартами.

Заключение. В рамках данной работы рассмотрены примеры курсов повышения квалификации и основные проблемы, а именно актуальность самих курсов, сотрудничество с вузами и возможность совмещать обучение и педагогическую деятельность. Целью программ повышения квалификации, является получение дополнительных знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Библиографические ссылки

1. Педкампус. URL: https://pedcampus.ru/list/povkv_fizicheskaya_kultura/ (дата обращения: 05.12.2020).
2. Образовательный стандарт. URL: <https://ostandart.ru/vse-kursy/fizicheskaya-kultura-i-sport/> (дата обращения: 05.12.2020).
3. ВсеТренинги. URL: https://vsetreningi.ru/trainings/distancionnye_kursy_povysheniya_kvalifikacii_dlya/?date=795499 (дата обращения: 05.12.2020).
4. Красноярский краевой институт повышения квалификации. URL: <http://ipkfs.ru/> (дата обращения: 05.12.2020).
5. Школа и право. Консультация и советы. URL: <https://usperm.ru/content/perepodgotovka-povyshenie-kvalifikacii/> (дата обращения: 05.12.2020).

References

1. Pedkampus. URL: https://pedcampus.ru/list/povkv_fizicheskaya_kultura/ (data obrashcheniya: 05.12.2020).
2. Obrazovatel'nyy standart. URL: [https://ostandart.ru/vse-kursy/fizicheskaya-kultura-i-sport /](https://ostandart.ru/vse-kursy/fizicheskaya-kultura-i-sport/) (data obrashcheniya: 05.12.2020).
3. VseTreningi. URL: https://vsetreningi.ru/trainings/distancionnye_kursy_povysheniya_kvalifikacii_dlya/?date=795499 (data obrashcheniya: 05.12.2020).
4. Krasnoyarskiy krayevoy institut povysheniya kvalifikatsii. URL: <http://ipkfs.ru/> (data obrashcheniya: 05.12.2020).
5. Shkola i pravo. Konsul'tatsiya i sovety. URL: <https://usperm.ru/content/perepodgotovka-povyshenie-kvalifikacii/> (data obrashcheniya: 05.12.2020).

© Рогова Д. В., Жуйко Д. А., 2021

УДК 796.89

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ

А. Шакиров¹, Е. М. Кадомцева²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²Красноярский государственный медицинский университет

им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России

Российская Федерация, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1

E-mail: katerina.dvorkina@mail.ru

Аннотация: Учебно-практическая ситуация – это имитация, идеальное отображение реальной ситуации из жизни или же искусственно созданная ситуация, воссоздающая типичные проблемы, возникающие в процессе обучения

Ключевые слова: моделирование, слушатели, проблемное обучение, УПС, преподаватели, физическое воспитание.

THE EDUCATIONAL AND PRACTICAL SITUATION AS AN ELEMENT OF PROBLEM-BASED LEARNING IN THE CLASSES OF PROFESSIONAL RETRAINING OF STUDENTS

A. Shakirov¹, E. M. Kadomtseva²

¹ Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

²Professor V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University

1, P. Zeleznyak Str., Krasnoyarsk, 660022, Russian Federation

An educational and practical situation is an imitation, an ideal representation of a real-life situation, or an artificially created situation that recreates typical problems that arise in the learning process

Keywords: modeling, students, problem-based teaching, OOPS, teachers, physical education.

Не вызывает сомнения, что в начале двадцать первого века сложившаяся практика физического воспитания (ФВ), как специфического вида педагогической деятельности, попадает в сложные ситуации трансформации и развития. При разработке новых антикризисных проектов и программ совершенствования физического воспитания требуется не только выделение нового опыта и поиск образцов деятельности. Решительный шаг развития не возможен без фундаментальной теоретической проработки проблем и обоснования смысла и назначения инновационных программ. Таким образом, формируется запрос на интенсивную работу теоретика. Поэтому нам представляются важными оценка существующей практики профессио-

нального теоретика сферы ФВ и поиск новых конструктивных форм и методов теоретизирования.

Моделирование может использоваться в целях исследования процессов и явлений окружающей действительности, оно позволяет глубже понять взаимоотношения, возникающие внутри предмета обучения. Моделированию как методу научного познания посвящены работы философов Б.А. Глинского, Б.С. Грязнова, Б.С. Дынина, Е.П. Никитина, В.А. Штоффа [76; 263] и педагогов В.В. Краевского, В.И. Журавлева и др.

Главная идея метода учебно-практических ситуаций – это действия преподавателя по физической культуре. Базируясь на целях, ценностях и закономерностях учебно-воспитательного процесса, должны исходить из конкретной, реально существующей ситуации, учитывать ее важнейшие параметры и их изменения.

В моделировании учебно-практических ситуаций реальный учебно-воспитательный процесс отображается в форме конкретной ситуации. Учебно-практическая ситуация – это имитация, идеальное отображение реальной ситуации из жизни или же искусственно созданная ситуация, воссоздающая типичные проблемы, возникающие в процессе обучения.

Формирование диалектического мышления у слушателей программ переподготовки, приобретает особую актуальность, поскольку основным содержанием их будущей деятельности будет концептуально – ретроспективное реконструирование событий, происшествий на основе добываемой информации с последующей обработкой и включением ее в систему доказательств виновности или невиновности того или иного лица.

1. То есть, выполнение профессиональных функций будущими специалистами будет постоянно связано с решением проблемных задач, в условиях постоянно меняющихся ситуаций, усугубленных дефицитом времени и информации. Быть на высоте решаемых задач сможет лишь специалист, наделенный теми способностями, которые формируются в условиях активной, творческой, поисковой деятельности.

2. Сущность проблемного обучения на занятиях по физической культуре, в частности при обучении на занятиях профессиональной переподготовки слушателей, тактика техническим действиям, наиболее полно проявляется в процессе моделирования и отработки учебно-практических ситуаций (УПС).

Такой подход основан на том, что проблемное обучение ставит обучаемого перед необходимостью решать новые, нестандартные задачи или разрешать поставленные перед ними проблемы. Развивает у слушателей умение ориентироваться в новых нестандартных условиях, комбинировать запас имеющихся знаний и умений для поиска недостающих, выдвигать гипотезы, строить догадки, искать пути более надежного и точного решения.

Обучение с использованием приемов отработки учебно-практических ситуаций, так же как и проблемное обучение, ставит своей целью создание для слушателей возможности решать новые, именно нестандартные задачи. Развивает у них умение ориентироваться в сложных условиях, оценивать ситуацию, выбирать и применять, в зависимости от обстоятельства, наиболее эффективные приемы задержания и тактические действия.

3. На занятиях по физической культуре в процессе отработки и реализации проблемных ситуаций используются как простые (односюжетные), так и комбинированные (многосюжетные) УПС. Простая УПС включает в себя один, какой либо сюжет, а комбинированная содержит несколько разрозненных или слитых в единую ситуацию сюжетов. Каждая УПС разрабатывается с учетом принципов доступности и последовательности обучения, конкретных данных технической, тактической и физической подготовленности слушателей.

4. Одним из важных моментов разработки проблемных УПС является учет и создание разнообразных условий, сопутствующих разработке какого-либо сюжета приемов. Можно выделить следующие приемы создания условий для обработки приемов тактико-технических действий:

– использование простейших и специальных полос препятствий, помещений спорткомплексов и сооружение;

- применение в процессе отработки УПС круговой тренировки и группового метода организации слушателей;
- использование для обработки приемов тактико-технических действий различной формы одежды;
- обеспечение фактора внезапности действий и установка на разную степень сопротивления;
- отработка приемов на фоне усталости и с использованием светозвуковых, шумовых, и других помех;
- введение скоростных параметров отработки УПС.

Реализация проблемных УПС в учебном процессе предусматривает тесную и неразрывную связь деятельности преподавателя и слушателей

На современном этапе развития физического воспитания назрела необходимость в формировании преподавателя-ученого, умеющего научно обосновывать не только системы спортивной техники, но и степень готовности, уровня тренированности каждого слушателя, предвидеть результаты его физического развития, способного практически использовать научные данные в учебной преподавательской практике.

В качестве некоторых объективных методов оценки, критерием определения физиологического состояния и возможностей организма слушателя, занимающегося физической культурой, могут сложить показатели гемодинамики и внешнего дыхания и ряд других простых методов, доступных для преподавателя в любых условиях проводимого занятия.

В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть основные положения, выдвинутые нами:

- 1) научно индивидуализировать учебно-тренировочные нагрузки на занятиях в соответствии с наличным состоянием физиологических функций организма слушателя;
- 2) методические приемы необходимо применять с учетом индивидуальных колебаний физиологических параметров;
- 3) глубоко изучать и физиологически обосновывать учебно-тренировочные нагрузки слушателя на учебных занятиях;
- 4) необходимо и крайне важно обратить особое внимание слаборазвитых слушателей с тем, что продуманная система учебных тренировочных занятий смогла бы положительно повлиять на их здоровье и физическое развитие.

Учет преподавателями этих замечаний позволил бы полнее повысить выполнение поставленных задач по повышению профессиональной переподготовки слушателей.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян, Т.Г. О реализации программ профессиональной переподготовки «Физкультурное образование» / Т.Г. Арутюнян, А.Б. Астахов // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 90-летию Юрия Дмитриевича Железняка, почётного профессора МГОУ, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера СССР и России, заслуженного работника физической культуры России. Москва, 2020. С. 13-16.
2. Штофф В.А. Моделирование и философия. М.Л., 1966
3. Глинский Б.А., Грязнов Б.С., Дынин Б.С., Никитин Е.П. Моделирование как метод научного исследования. М., 1965
4. Шакиров. А Организация занятий по физическому воспитанию методом моделирования и отработки учебно-практических ситуаций: учеб. Пособие ; Сиб.гос.аэрокосмич. Ун-т.-Красноярск, 2012.– 96с. УДК-796 (0.75). ББК -75я7

References

1. Arutyunyan, T.G. O realizacii programm professional'noj perepodgotovki «Fizkul'turnoe obrazovanie» / T.G. Arutyunyan, A.B. Astahov // Integraciya teorii i praktiki v obshchem,

dopolnitel'nom i professional'nom fizkul'turnom obrazovanii. Materialy Nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchyonnoj 90-letiyu YUriya Dmitrievicha ZHeleznika, pochyotnogo professora MGOU, doktora pedagogicheskikh nauk, professora, zasluzhennogo trenera SSSR i Rossii, zasluzhennogo rabotnika fizicheskoy kul'tury Rossii. Moskva, 2020. S. 13-16.

2. Stoff V.A. Modeling and philosophy. Moscow-Leningrad: Science, 1966

3. Glinsky BA, Gryaznov B.S., Dynin B.S, Nikitin E.P. Modeling as a method Of research. Moscow, 1965

4. Shakirov. And The organization of classes in physical education by the method of modeling and working out of educational and practical situations: studies. Manual; Sib. Gos. Aerokosmich. Univ.– Krasnoyarsk, 2012. – 96с. UDC-796 (0.75). BBK-75ya7

© Шакиров А., Кадомцева Е. М., 2021



דורי الصداقة بالثقافة والرياضة
הליגה לידידות בתרבות ובספורט
friendship league in Culture and Sport

THE FRIENDSHIP LEAGUE OF CULTURE AND SPORTS

To promote reconciliation and bridge-building between communities,
cultures, denominations and religions in Israel





OUR VISION

The Friendship League of Culture and Sports is an association that works to reduce gaps and social barriers. We believe that building bridges between the different parts of society and reducing the fear of the 'other', will create a more tolerant, strong and cohesive Israel.

The association is based on women as leaders in social change and uses sports, artistic, cultural and culinary events as an effective platform for overcoming barriers, developing relationships and mobilizing the good feeling needed to create strong relationships between parts of society.

THE GREAT SOCIAL CHALLENGE IN ISRAEL

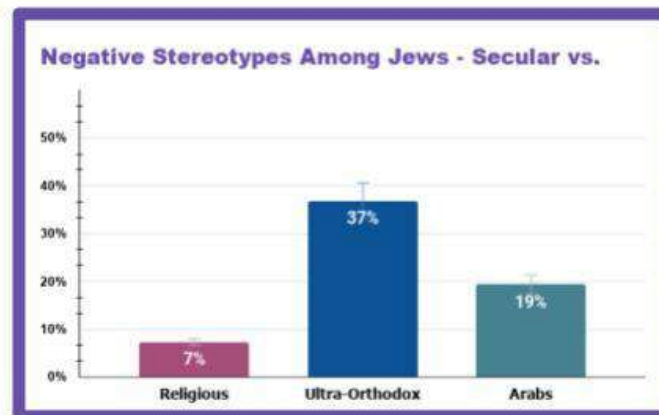
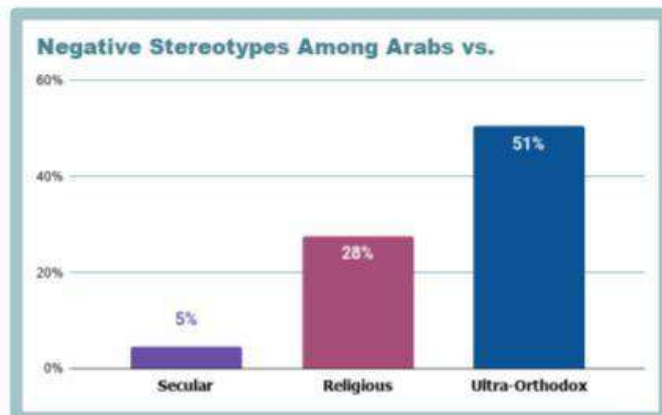
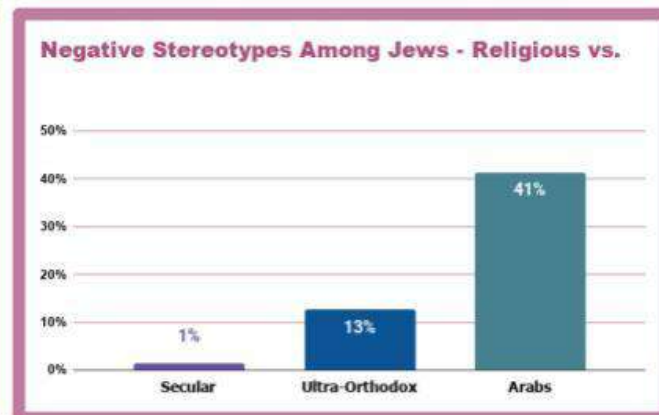
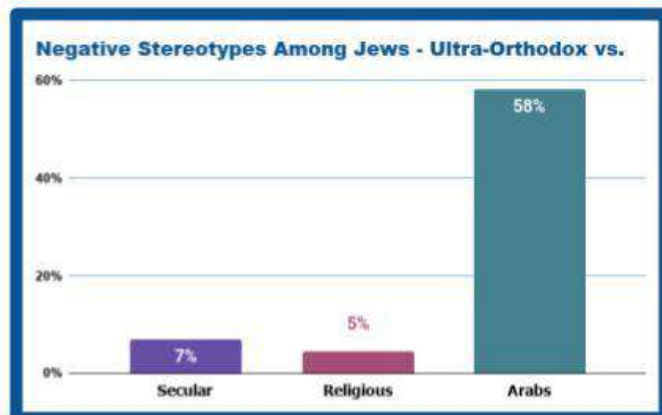
Israel has a divided society characterized by tensions between its different social groups.

These tensions, which have deepened in recent years, translate into mutual negative feelings and attitudes, hostility, distance, segregation, intergroup separation, and sometimes even violence.

There are 4 groups in Israel: secular, national religious, ultra-Orthodox and Arab. Each tribe operates individually according to its own rules, there is no cooperation between them and there is no desire to connect or get to know each other.

Continuation of this trend may lead to tension, violence and an inability to cooperate in the face of other major challenges facing Israel.

PERCENTAGE OF YOUTH (BOYS AND GIRLS) THAT REPORT HAVING NEGATIVE STEREOTYPES TOWARDS MEMBERS OF DIFFERENT GROUPS



מתוך מחקר של מרכז אקורד - פסיכולוגיה חברתית לשינוי חברתי
באוניברסיטה העברית

THANKS TO THE LEAGUE

Three decades of research on ethnic issues have repeatedly identified women as the most effective agents for change in developing acceptance and closeness between different groups in society.

League activities are based on female sports and especially on a game that requires women encouragement, team work, fair-play and togetherness between women who are usually separated by language, cultural and religious barriers.

The League unites hundreds of women - Jewish, Muslim, Druze, Circassian, Bedouin and Christian on a weekly basis in an atmosphere of tolerance, mutual respect and fun combining sporting events and cultural activities (theater, dance, music, lectures)

These events serve as a platform for more meaningful interactions between these women, empowering them to take on a new and more significant role in promoting peace within their communities and especially working to change perceptions towards other sections of society.



food

Let's have fun together

In our activities we are learning about each other culture , our special food and kitchen quizzing
We learn how to make different food of different culture
And the special stories behind it



SAMPLE PROJECT SPORTS FOR PEACE

A project in collaboration
with The United States
Embassy and the UN
designed to bring Jewish
and Arab girls together
through sports and fun
activities

Recruitment
of girls interested in
the sport,
Preliminary meeting
and introduction of
the program through
Zoom for each school
separately

Weekly
meetings of
an hour and a
half

CMM sessions
(Conflict
Management &
Mitigation)
Empowerment and
young leadership
once a month

2 Tournaments
Fair Play events
as needed

Five joint
parent events
focusing on
mothers and
girls during the
project

Snapping and
Hiking field
trips for girls

The success of
the project will
be measured by
an external
evaluator



PROJECTS AND ACTION PLANS FOR THE FUTURE IN UAE

1. Establishment of the Friendship League in krasnoyarsk
2. Women empowerment – safe space
3. Sports for Peace - Establishment of mixed Schools groups
4. Women shelter activity
5. Sports activities for the disabled
6. Youth Delegations

<https://www.youtube.com/watch?v=i32DkojtOQA>



דורי الصداقة بالثقافة والرياضة
הליגה לידידות בתרבות ובספורט
friendship league in Culture and Sport

Thanks for listening

We would love to be in touch
Lior Gluska - Founder of the Friendship League
And WPSF President to 43 countries around the world
promoting 23 sports for peace
Mobile: 050-3155512
liorgluska9@gmail.com

Лиор Глуска. Лига дружбы культуры и спорта Презентация

Слайд 1

ЛИГА ДРУЖБЫ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Для содействия примирению и установлению мостов между общинами, культурами, конфессий и религии в Израиле.

Слайд 2

НАШИ ВЗГЛЯДЫ

Лига дружбы, культуры и спорта – это ассоциация, которая работает над сокращением пробелов и социальных барьеров. Мы верим в то, что строительство мостов между различными частями общества и сокращение страха перед кем-то «другим», создаст более толерантный, сильный и сплоченный Израиль.

Ассоциация основана на женщинах в качестве лидеров в сфере социальных изменений и использования спорта, искусства, культуры, а также кулинарные мероприятия как эффективную платформу для преодоления барьеров, развитие отношений и мобилизации хорошего чувства, необходимого для того, чтобы создать прочные связи между частями общества.

Слайд 3

Столбчатые диаграммы:

ПРОЦЕНТ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, КОТОРЫЕ СООБЩАЮТ О НАЛИЧИИ НЕГАТИВНЫХ СТЕРЕОТИПОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЧЛЕНАМ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП.

Верхний слева – Негативные стереотипы среды евреев и ультраортодоксальной группы (Группа старых взглядов 7 %, религиозная группа 5 %, арабы 58 %).

Нижний слева – Негативные стереотипы среди арабов (Группа старых взглядов 5 %, религиозная группа 28 %, ультраортодоксальная группа 51 %).

Верхний справа – Негативные стереотипы среди евреев и религиозной группы (Группа старых взглядов 1 %, ультраортодоксальная группа 13 %, арабы 41 %).

Нижний справа – Негативные стереотипы среди евреев и группы старых взглядов (религиозная группа 7 %, ультраортодоксальная группа 37 %, арабы 19 %).

ВЕЛИКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ВЫЗОВ В ИЗРАИЛЕ

Израиль имеет разделенное общество, характеризующееся напряженностью между различными социальными группами.

Эта напряженность, которая усилилась в последнее время годы, превращается во взаимные негативные чувства и мироощущения, враждебность, дистанцию, сегрегацию, межгрупповое разделение, а иногда даже насилие.

В Израиле существует 4 группы: приверженцы старых взглядов, национальная религиозная, ультраортодоксальная и арабская. Каждая группа действует индивидуально по своим правилам, между ними нет сотрудничества и нет желания связываться или узнавать друг друга.

Сохранение этой тенденции может привести к напряженности, насилию и неспособности сотрудничать перед лицом других серьезных проблем, с которыми сталкивается Израиль.

Слайд 4

БЛАГОДАРНОСТЬ ЛИГЕ

Тридцать лет исследований по этническим вопросам неоднократно определяли женщин как наиболее эффективных агентов для проведения изменений в сфере развития принятия и близости между разнообразными группами в обществе.

Деятельность Лиги основана на женском спорте и, особенно на играх (соревнованиях), которые требуют поощрения женщин, командной работы, честной игры и единства между женщинами, которые обычно разделены языковыми, культурными и религиозными барьерами.

Лига объединяет сотни женщин – еврейских, мусульманских, друзских, черкесских, бедуинских и христианских на еженедельной основе в атмосфере толерантности, взаимного уважения и веселья, совмещая спортивные и культурные мероприятия (театр, танцы, музыка, лекции).

Эти мероприятия служат платформой для более значимых взаимодействий между этими женщинами, расширения их прав и возможностей взять на себя новую и более важную роль в содействии миру в своих общинах и, особенно, в работе по изменению представления о других слоях общества.

Слайд 5

ЕДА

Давайте весело проведем время вместе.

В своей деятельности мы изучаем друг от друга информацию о культуре, местных блюдах и кухне.

Мы учимся готовить блюда различных культур.

И изучаем особые истории, стоящие за этими блюдами.

Слайд 6

ПРОСТОЙ ПРОЕКТ

СПОРТ ВО ИМЯ МИРА

Совместный проект с посольством США и ООН, предназначенный для объединения еврейских и арабских девушек через спорт и деятельность развлекательного характера.

Яркий зеленый круг – Сеансы СММ (Управление конфликтами & Смягчение последствий) Расширение прав и возможностей и молодое руководство один раз в месяц.

Красный круг – Еженедельные полуторачасовые встречи.

Фиолетовый круг – Набор девушек, заинтересованных в спорте, предварительное совещание и введение в программу через платформу Zoom для каждой школы отдельно.

Голубой круг – 2 турнира мероприятия Fair Play (честная игра) по мере необходимости.

Желтый круг – Пять ключевых событий для родителей, сосредоточивающие свое внимание на матерях и девочек во время проекта.

Оранжевый круг – Оснащение и пеший туризм для девочек.

Темно-зеленый (болотного цвета) круг – Успешность проекта будет оцениваться с помощью внешнего судьи.

Слайд 6

ПРОЕКТЫ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

1. Учреждение Лиги дружбы в Красноярске.
2. Расширение прав и возможностей женщин – безопасное пространство
3. Спорт на благо мира – создание смешанных школьных групп.
4. Деятельность женщин в области жилья.
5. Спортивные мероприятия для людей с ограниченными возможностями (инвалидов).
6. Молодежные делегации.

Ролик 1. <https://www.youtube.com/watch?v=i32DkojtOQA>:

- Существует так много вещей, которые я бы хотела изменить.
- Я бы хотела положить конец насилию среди девушек.
- Я бы поменяла для нас возможность носить то, что мы хотим и делать то, что мы хотим, чтобы мужчины и все остальные не осуждали нас.
- Я хочу видеть девушек сильными и не нуждающимися в ком-либо.
- Я хочу увидеть девушек, которые борются за свои права и никогда не сдаются.
- Они заставляют нас думать, как будто бы мы ничего не можем, но нас самом деле мы можем все.
- Профессиональное и академическое обучение делают девушек сильными и независимыми.
- Девушки, не используйте макияж, ведь девушка красива и без макияжа.
- Не ждите совершенства, будьте вашим личным боссом.
- Вы хотите знать, в чем моя мечта?
- Я хочу жить свободно и помогать другим жить так же свободно и преисполнено.
- Моя мечта – стать доктором.
- Но моя главная мечта – стать адвокатом.
- Моя мечта не в том, чтобы быть лучше всех остальных, а просто стать лучше.
- Я хочу, чтобы они осознали, что они не должны сидеть без дела, ожидая, пока кто-то что изменит, ведь они и есть этот «кто-то».
- Если равенство, любовь и смирение станут преобладать, то мир изменится в лучшую сторону.

Ролик 2. https://www.youtube.com/watch?v=i6aAG-vJ_cA:

– Лига дружбы дала мне возможность разговаривать с людьми, глаза в глаза и узнавать, чем же заключаются их страхи. Почему они боятся меня? Что мешает нам стать партнерами?

– Я была тренером. Я попыталась соединить арабское и еврейское общества. Вместо этой связи возникло обратное – каждое сообщество закрепились в себе, и они стали двумя противоположными лагерями – арабы и евреи. Это разбило мне сердце, и я решила сделать кое-что абсолютно другое.

– Я не знакома с какими-либо другими организациями, которые бы фокусировались на том, чтобы соединять разные культуры и на том, чтобы узнавать друг друга лучше.

– Все приходит исключительно с искренней целью веселого времяпровождения. Мы не задеваем политику, мы говорим об обычаях, женственности, этничности. Это те темы, которые являются для нас общими, которые делают нас едиными.

– Соревнование, победа, командный дух и то, что мы вместе – самое главное в наших собраниях. Обсуждение наших жизненных ситуаций иногда заставляет нас чувствовать себя очень самодовольными.

– Главный слоган лиги дружбы это – спорт – это отличный способ объединить людей. Здесь у нас собраны люди из разных замечательных частей мира. И мы очень горды огромной поддержкой этой программы.

СОДЕРЖАНИЕ

Акбулатов Э. Ш. Приветственное слово	3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Абрамова Н. А. Шакиров А. Р. Влияние дистанционного обучения на дисциплину «Физическая культура»	4
Аванесов Э. Ю., Никогосян А. М. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов	8
Адамян Э. Г. Особенности физических упражнений для беременных	13
Антипин В. Б., Мироненко Е. Н. Положительные и отрицательные аспекты дистанционных занятий физической культурой и спортом посредством медиапространства	18
Арутюнян Т. Г. Теоретико-практические представления о воспитании волевых качеств в физической культуре и спорте	22
Арутюнян Т. Г., Пыж В. В. Патриотическое воспитание как духовная ценность	26
Бартновская Л. А., Кравченко В. М., Кузнецов А. Л. Совершенствование двигательных способностей у обучающихся вуза на занятиях физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью	30
Бугаевский К. А. Женский футбол в отражении средств коллекционирования	35
Бугаевский К. А. Спорт в Древней Греции в отражении средств коллекционирования	45
Бучацкая И. Н., Прянишникова О. А., Дегтярева А. В. Коррекция координационных способностей у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью посредством специальных комплексов физических упражнений и игр	58
Власов В. А., Шерстяных А. С. К вопросу о целесообразности внедрения дополнительных занятий курсантов армспортом в неурочное время в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел Российской Федерации	64
Галимов Г. Я., Рамазанова А. А., Кудрявцев М. Д., Анисимов В. А., Фомин С. В. Значение физического воспитания студентов	68
Горовой В. А., Жуковец В. А., Павлов В. П. Пропаганда здорового образа жизни учащихся и студентов с использованием метода проектов	72
Дустов З. А., Морозова Е. Н. Оздоровительная физическая культура в условиях пандемии COVID-19	76
Королькова Е. В. Равновесие у скалолазов	79
Кочергин Д. А., Мунгалов А. Ю. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	82

Лаврова В. К., Радченко Д. Г. Проблемы студенческого спорта на современном этапе	85
Лепилина Т. В. Использование природных объектов города Красноярска и его окрестностей для повышения двигательной активности студентов	89
Лепилина Т. В. Оценка развития гибкости у студентов первого курса СибГУ	94
Малянова Е. Ю. Особенности формирования заданий для самостоятельной работы студентов по физической культуре в Медицинском университете	98
Масальская М. Е., Сидорова Н. И., Сидорова О. О. Укрепление здоровья при помощи занятий физической культурой и спортом	102
Масальская М. Е., Сидорова Н. И., Сидорова О. О. Укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом	106
Мунгалов А. Ю., Морозов М. И. Здоровье сберегающие технологии в образовательном учреждении	110
Панов Е. В., Пузий И. А. Роль физического воспитания в жизни студентов	114
Панов Е. В., Филиппович В. А., Алыева К. М. Универсиада среди вузов города Красноярска и Красноярского края: значение, проблемные моменты, пути решения	117
Патрикеев А. Ю. Каскадерская подготовка как элемент физкультурного образования	120
Патрикеев А. Ю. Прыжки через гимнастическую скакалку – проблемы и методика обучения	123
Пац Н. В., Гордилковский Г. Д. Влияние фиксированных физических нагрузок на изменение кожной температуры в различных точках у юношей и девушек	126
Пац Н. В., Редькин Д. А. Самосохранительное поведение подростков и молодежи, воспитывающихся в полных и неполных семьях, в части занятий физической культурой и организации питания	131
Поборончук Т. Н., Сергушова О. Д. Психолого-педагогические аспекты физической культуры	138
Радаева С. В., Сосуновский В. С. Использование современных информационных и коммуникативных технологий на занятиях физической культурой в период дистанционного обучения	141
Рыженко О. В., Ивашко Н. В. Влияние занятий в тренажерном зале на здоровье студентов	146
Рябинин С. П., Конончук Н. А. Аспекты дошкольного и младшего школьного физического воспитания в структуре образования	150
Селитреникова Т. А., Смыслов А. П. Экспресс-оценка уровня соматического здоровья учащихся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы	154
Склярова И. В., Машкова Е. К., Раснюк Н. С., Котова Г. А. Привлечение студентов-кураторов (тьюторов) к адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе	157
Склярова И. В., Харчева И. В. Регулирование межличностных отношений спортивного коллектива с помощью метода кейс-стади	162
Сторожева В. К., Федотенко Г. В. Скандинавская ходьба в Сибири	169
Стрижнева А. А., Горбачев А. С., Трифоненкова Т. А. Польза проведения учебных занятий физической культурой на открытом воздухе	173

Теслюк О. А. Методики физического воспитания детей дошкольного возраста на Украине	177
Трифоненкова Т. А., Зайцева Т. В. Аспекты здорового питания и физическая активность у студенческой молодежи	181
Черевко Н. В., Саидов А. Р., Кудрявцев М. Д., Метленков Ф. В., Фомин С. В. Влияние занятий дзюдо на физическую подготовку студентов	184
Шакиров А. Р., Жуйко Д. А. Влияние спортивных занятий на профилактику и укрепление здоровья студента	187
Шалджян А. А. Воздействие «онлайн» уроков на общее физическое состояние студентов	191
Шлёнкина С. А. Развитие скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов-спринтеров	196
Харина И. Ф., Звягина Е. В. Психофизиологические параметры у юношей (спортсменов Муай-тай) в условиях предсоревновательного стресс-фактора	201
Klepsova T. N. How physical culture helps to preserve the life and health of residents of the "third world" countries	206
Morozova E. N., Popova S. N. Use of bases of synchronous swimming in the improving technique of swimming with students	209
Shunsuke T., Yasushi T. Covid-19 and sports environment in japan-focus on children's playground in the Covid-19	213

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Алшувайли Х. Х., Кудрявцев М. Д., Мещеряков В. С., Сундуков А. С., Анисимов В. А. Основные направления для занятий игровыми видами спорта	218
Бахирева Н. А. Самый популярный и массовый вид спорта – футбол	221
Гергалова С. Е., Кудрявцев М. Д., Галимова А. Г., Сакеев М. М., Фомин С. В. Особенности занятий фехтованием	225
Горская И. Ю., Нурмаганбетов К. А. Особенности подходов к развитию выносливости у мальчиков 14–15 лет, занимающихся в оздоровительной секции кикбоксинга	228
Даниленко А. А. Волейбол как метод формирования здорового образа жизни студентов институтов	233
Драпчук С. Е., Зотин В. В. Основы техники удара по мячу в футболе	236
Завьялов Д. А., Канаушкин Н. В. Выявление особенностей технической подготовки волейболистов 12–15 лет	240
Завьялов Д. А., Литорович Ю. А. Повышение уровня сплочённости команды девушек, занимающихся волейболом	243
Зотин В. В., Мельничук А. А. Альпинизм как один из видов экстремального туризма	247
Кетлер Е. А. Игра – гольф: опыт, возможности, перспективы развития гольфа в Челябинске и его значение для совершенствования физического и психического здоровья	249

Кривец И. Г. Причины возникновения агрессии в соревновательной деятельности и средства её контроля (на примере баскетболистов ГОУ ВПО «ДонАУиГС»)	254
Лавриченко К. С., Зоммер В. С., Лавриченко К. К. Мониторинг техники спортивного поединка как инструмент формирования рабочей программы спортсмена	260
Лапшин И. Е., Палади Р. В. Методика совершенствования техники атаки и защиты в масс-рестлинге	266
Лашкевич С. В., Врублевский Е. П., Трофимович И. И. Объем беговой работы, выполняемой квалифицированными футболистами за матч	270
Малыгин Е. И., Зиненко Д. Э. Единоборства. Сходства и различия между видами	274
Мартиросова Т. А., Ищенко В. А. Спортивный туризм	277
Масальская М. Е., Сидорова Н. И., Сидорова О. О. Новое направление в спорте: женский хоккей	281
Масальская М. Е., Сидорова Н. И., Сидорова О. О. Перспективы женского хоккея	285
Поборончук Т. Н., Бекишева С. О. Спортивные игры и единоборства	289
Романова Н. Н., Надргулов А. Р. Диагностика лабильности мышления хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства	293
Романова Н. Н., Тертышный А. В. Методические особенности работы с конфликтами в хоккейной команде на этапе высшего спортивного мастерства	297
Рубченко В. В., Фатахов А. А. Совершенствование тренировочных занятий по боксу через легкоатлетический спринт	302
Рябинин С. П., Конончук Н. А. Применение гимнастики хатха-йога в физической подготовке шашистов	305
Селитреникова Т. А. Развитие скоростно-силовых способностей у футбольных арбитров средствами фитнес-технологий	308
Филиппович В. А. Активизация учебно-тренировочного процесса по физической подготовке борцов посредством игрового метода	312
Чечев И. С., Марков К. К. Классификация боевых действий в кикбоксинге	317
Чечев И. С., Марков К. К. Сущность спортивного поединка в кикбоксинге	320
Шакиров А. Р., Жуйко Д. А. Развитие командных видов спорта в России	323
Яцкевич А. Е., Колчина М. Н. Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами вуза с использованием средств и методов спортивных игр (на примере волейбола)	326

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Абрамов Н. А., Михайлов И. Р., Долматов С. Н. Физическая реабилитация и рекреация в хвойных лесах Сибири	331
Бабиенко В. В., Шаныгин А. В. Применение комплексной программы реабилитации пациентов с остеопорозом	334

Блинков В. С., Федотенко Г. В., Петухова А. А. Оздоровительная ходьба как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	340
Бубнов А. С., Макурова М. Р. Опыт создания экологической тропы и ее интеграция в экскурсионные программы заповедника «Аркаим»	344
Горовой В. А., Арутюнян Т. Г. Рекреативная физическая культура в структуре свободного времени студентов	349
Колбенева С. С., Ланская О. В. Эффективность методики адаптивной физической культуры для коррекции двигательных нарушений у детей 5–7 лет с задержкой психического развития	354
Коптяева А. В., Фрейнкина И. А. Экскурсия как форма проведения уроков для учащихся среднего звена на предметах: истории, технологии, географии	359
Ланская О. В., Челноков А. А. Оценка эффективности оздоровительно-коррекционной методики физического воспитания умственно отсталых школьников 12–13 лет	363
Матюшкин Д. Р., Лавриченко К. С. Формирование ценностного отношения и готовности обучающихся с ОВЗ и инвалидов к физическому самовоспитанию	367
Милякова Е. В., Вашенко М. А., Карп И. П., Дорган В. П. Результаты опроса и начальные результаты в группах 3–4 лет и 5–6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания	374
Милякова Е. В., Вашенко М. А., Карп И. П., Дорган В. П. Рекреативно-оздоровительное плавание как феномен в адаптации детей	380
Тациян А. А., Цукур А. Е. Особенности оздоровительного бега в зимний период	386
Тищенко Э. М., Лисова Н. А., Кравченко В. М. Гимнастика мозга, как инструмент коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности	390
Шанова Е. М., Фрейнкина И. А. Доступность для рекреации средств размещения, расположенных на территории озера Тургояк	394
Wesolowska S. Inclusive education in a kindergarten on the example of a kindergarten run by «the little warriors» foundation	398

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Жуйко Д. А. Физическое воспитание – основа становления личности	401

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Мартиросова Т. А., Поборончук Т. Н. Подготовка преподавателей вуза к выполнению нормативов ГТО: акмеологический подход	408
Пунтус С. А. Прием на обучение в образовательные организации МВД России сквозь призму комплекса ГТО (опыт приемных кампаний 2018–2020 гг.)	413

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПЕРЕПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ**

Радченко Д. Г. Профессиональное развитие преподавателя высшей школы	417
Рогова Д. В., Жуйко Д. А. Аспекты повышения квалификации преподавательского состава по физической культуре и спорту	421
Шакиров А., Кадомцева Е. М. Учебно-практическая ситуация как элемент проблемного обучения на занятиях профессиональной переподготовки слушателей	424
Lior Gluska. The friendship league of culture and sports	428