

Министерство спорта Российской Федерации
 Региональное отделение ОСОО «Национальная федерация бадминтона России»
 по Республике Марий Эл
 МРО.ОО «Специальная Олимпиада России»
 ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

ВУРТУАЛЪ 35



УЧРЕДИТЕЛИ:

**Региональное отделение
ОСОО «Национальная федерация
бадминтона России»
по Республике Марий Эл**

**МРО ОО «Специальная Олимпиада
России»**

**ФГБОУ ВО «Марийский
государственный университет»**

**Министерство спорта
Республики Марий Эл**

**Министерство образования и науки
Республики Марий Эл**

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР
Полевщиков Михаил Михайлович,
кандидат педагогических наук,
профессор,
декан факультета физической культуры,
спорта и туризма

**ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР,
СЕКРЕТАРЬ**
Закамский Андрей Валентинович

КОМПЬЮТЕРНАЯ ВЕРСТКА
Закамская Валерия Викторовна

**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА,
СПОРТ
И
ЗДОРОВЬЕ**

«ВИРТУАЛЬ 35»

**В ЖУРНАЛЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И
МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОХРАНЫ ТРУДА И
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

МАТЕРИАЛЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В АВТОРСКОЙ РЕДАКЦИИ

Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар–Ола. 2020. № 35. - 226 с.

СОДЕРЖАНИЕ

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Воробьев Николай Борисович, Уромов Георгий Дмитриевич, Лужкова Екатерина Александровна ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБЩЕНИЯ МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И СПОРТСМЕНАМИ	9-12
Vorobyov N.B., Uromov G.D., Luzkova E.A. STUDYING FACTORS INFLUENCING THE EFFICIENCY OF COMMUNICATION BETWEEN TRAINERS AND ATHLETES	
Зайцева Галина Алексеевна, Лощакова Юлия Анатольевна ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	12-15
Zaitseva G.A., Loshchakova J.A. HEALTH OF STUDENTS AS AN EVALUATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE	
Заплетина Алена Вячеславовна, Фоменко Виктория Витальевна ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ДЕТЬМИ	15-17
Zapletina A.V., Fomenko V.V. ORGANIZATION AND GUIDANCE FOR FITNESS CLASSES WITH CHILDREN	
Зуйкова Елена Георгиевна, Бушма Татьяна Валерьевна, Волкова Людмила Михайловна ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭЛЕКТИВНЫМ КУРСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	17-21
Zuikova E.G., Bushma T.V., Volkova L.M. DISTANCE LEARNING IN THE PROCESS OF ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS FOR ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE	
Иванова Светлана Сергеевна, Иванов Александр Дмитриевич ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ	21-23
Ivanova S.S., Ivanov A.D. IMPROVEMENT OF THE MOTIONAL COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS OF BASIC SCHOOL	
Кочетков Иван Иванович ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК	23-26
Kochetkov I.I. HEALTH-SAVING FITNESS TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS	
Кравченко Андрей Владимирович, Бокарева Елена Викторовна, Карантыш Галина Владимировна РЕГУЛЯЦИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЧИРЛИДЕРОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ В СПОРТЕ	26-29
Kravchenko A.V., Bokareva E.V., Karantysh G.V. REGULATION OF HEART RHYTHM AT CHEERLEADERS WITH DIFFERENT EXPERIENCE IN SPORT	
Луценко Сергей Андреевич РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ	30-35
Lutsenko S.A. RESULTS OF APPROBATION OF THE KOMPLEKSAPODVIZHNY GAMES DLYARAZVITIYA OF ORIENTATION IN SPACE AT CHILDREN OF THE ADVANCED PRESCHOOL AGE WITH THE GENERAL UNDERDEVELOPMENT OF THE SPEECH	
Люйк Людмила Владимировна, Дьяченко Галина Брониславовна, Дьяченко Юлиана Николаевна КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ЮНОШЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	35-41
Lyuyk L.V., Dyachenko G.B., Dyachenko Y.N. PHYSICAL CULTURE METHODS FOR YOUTH'S BODY POSTURE CORRECTION	
Меговорян Елена Артёмовна, Мирзоева Елена Владимировна НОВЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	41-44
Megavoryan E.A., Mirzoeva E.V. NEW FORMS OF SPORTS EVENTS FOR CHILDREN OF PRESCHOOL AGE	
Морозова Алина Юрьевна, Роговая Виктория Витальевна ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК	44-47
Morozova A.Y., Rogovaya V.V. THE IMPACT OF FITNESS YOGA ON GIRLS' PHYSICAL PREPARATION	

Никитина Ярослава Александровна, Роговая Виктория Витальевна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК НА ЗАНЯТИЯХ ХАТХА-ЙОГОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	48-51
Nikitina Y.A. Rogovaya V.V. USE OF RESPIRATORY PRACTICES IN HATHA YOGA CLASSES WITH ELDERLY WOMEN	
Овчинников Юрий Дмитриевич, Пономарева Татьяна Васильевна, Пикалина Валерия Александровна ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ: ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ФАКТОРОВ	51-54
Ovchinnikov Y.D., Ponomareva T.V., Pikalina V.A. HEALTH-SAVING EDUCATION FOR SCHOOLCHILDREN: THE IMPACT OF CONSUMER INFORMATION FACTORS	
Ончукова Елена Ильинична, Королев Виктор Александрович, Шульгина Кристина Александровна ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОДНЫМ ФИТНЕСОМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ	54-57
Onchukova E.I., Korolev V.A. Shulgina K.A. INFLUENCE OF WATER FITNESS CLASSES ON PSYCHOPHYSICAL INDICATORS OF PRESCHOOL CHILDREN 5-7 YEARS OLD	
Ончукова Елена Ильинична, Серб Дарья Антоновны, Кварцхава Вероника Юрьевна ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ PILATES KIDS НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 10-13 ЛЕТ	57-60
Onchukova E.I., Serba D. A., Kvartskhava V.Y. THE IMPACT OF PILATES KIDS CLASSES ON THE OVERALL PHYSICAL FITNESS OF GIRLS AGED 10-13	
Ончукова Елена Ильинична, Трофимова Ольга Сергеевна, Брылева Таисия Сергеевна ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	61-64
Onchukova E. I., Trofimova O.S., Bryleva T.S. INFLUENCE OF NORDIC WALKING ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE ELDERLY	
Панкратьева Оксана Вадимовна, Железняков Александр Григорьевич ОСНОВЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В КУРСКОЙ ГСХА	64-66
Pankratyeva O.V., Zheleznyakov A.G. FUNDAMENTALS OF DISTANCE LEARNING IN ELECTIVE SUBJECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN KURSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY	
Романенко Наталия Ивановна, Остапчук Анастасия Сергеевна, Ладейщикова Дарья Васильевна ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 36-40 ЛЕТ	66-70
Romanenko N.I., Ostapchuk A.S., Ladeyschikova D.V. THE INFLUENCE OF AQUA AEROBICS ON THE MORPHOFUNCTIONAL CONDITION OF WOMEN 36-40 YEARS OLD	
Романенко Наталия Ивановна, Распопова Виктория Анатольевна, Юркина Елизавета Демьяновна ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ	70-73
Romanenko N.I., Raspopova V.A., Yurkina E.D. INFLUENCE OF POWER FITNESS CLASSES ON THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN 30-35 YEARS OLD	
Сапожникова Ольга Владимировна, Васильева Елизавета, Головешкина Полина ПЛАВАНИЕ КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ В ВУЗЕ	73-75
Sapozhnikova O.V., Vasilyeva E.A., Goloveshkina P.S. SWIMMING AS A METHOD OF RECOVERY FOR SCOLIOSIS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A SPECIAL MEDICAL GROUP AT A UNIVERSITY	
Стойлов Антон Юрьевич, Овчинников Юрий Дмитриевич ВОЛЬТЖИРОВКА В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА ЖИЗНИ	76-80
Stall A.Y., Ovchinnikov Y.D. VAULTING IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION AND MOTOR ABILITIES OF CHILDREN OF PRESCHOOL PERIOD OF LIFE	
Трофимова Ольга Сергеевна, Стрижакова Оксана Олеговна СОДЕРЖАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКВАБАЙКИНГА НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	80-83
Trofimova O.S., Strizhakova O.O. CONTENT AND USE OF AQUABINING IN CLASSES WITH WOMEN OF SECOND MATURE AGE	

Чесно Андрей Витальевич ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	84-86
Chesno A.V. INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS	
Шпет Виктория Викторовна, Овчинников Юрий Дмитриевич, Якунина Валентина Андреевна НОВЫЕ ФОРМАТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ В РАБОТЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ И СТУДЕНТАМИ	87-90
Shpet V.V., Ovchinnikov Yu.D., Yakunina V.A. NEW FORMATS OF INDIVIDUAL TASKS IN WORKING WITH SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS	
«НОВЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	
Абрамов Николай Владимирович СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА	91-94
Abramov N.V. MEANS OF IMPROVEMENT OF MOTIVATION TO LESSONS BY PHYSICAL CULTURE AT HIGHER STUDENTS	
Ватраль Ольга Павловна, Чесно Андрей Витальевич ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	94-96
Vatral O.P., Chesno A.V. FEATURES OF ATTENTION OF TEENAGERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING	
Демченская Людмила Григорьевна, Родионова Ольга Владимировна, Ситникова Людмила Дмитриевна К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИКТ-КОМПЕТЕНТНОСТИ У УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	96-100
Demchenskaya L.G., Rodionova O.V., Sitnikova L.D. TO THE QUESTION OF FORMING PROFESSIONAL ICT COMPETENCE IN TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE	
Домрачева Маргарита Михайловна, Докукина Любовь Николаевна ДОСТУПНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	101-103
Domracheva M.M., Dokukina L.N. ACCESSIBILITY OF EDUCATION FOR CHILDREN WITH DISABILITIES	
Железняков Александр Григорьевич, Леванов Геннадий Викторович, Бурсук Татьяна Владимировна ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КУРСКОЙ ГСХА	103-105
Zheleznyakov A.G., Levanov G.V., Borsuk T.V. FROM EXPERIENCE ON THE ORGANIZATION OF REMOTE EDUCATIONAL WORK IN THE KURSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY	
Житникова Наталья Евгеньевна, Бакулина Наталья Александровна, Максимова Ксения Алексеевна РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРИВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМ	105-108
Zhitnikova N.E., Bakulina N.A., Maksimova K.A. THE ROLE OF THE TEACHER'S PROFESSIONAL ACTIVITY IN PHYSICAL CULTURE IN THE IMPROVEMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS	
Житникова Наталья Евгеньевна, Максимова Ксения Алексеевна, Бакулина Наталья Александровна РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	108-111
Zhitnikova N.E., Maksimova K.A., Bakulina N.A. SPEECH ETIQUETTE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER	
Морозова Алина Юрьевна, Заплетина Алена Вячеславовна ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ	111-114
Morozova A.Y., Zapletina A.V. FEATURES OF FORMATION OF PROPER POSTURE IN CHILDHOOD	
Роговая Виктория Витальевна, Морозова Алина Юрьевна, Трофимова Ольга Сергеевна ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ	114-118
Rogovaya V.V., Morozova A.Y., Trofimova O.S. INFLUENCE OF DANCE FITNESS CLASSES ON PHYSICAL CONDITION OF YOUNGER SCHOOLGIRLS	

Снежницкая Валерия Валерьевна, Шмелев Александр Евгеньевич, Багаева Елизавета Владимировна ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ	118-121
Snezhnitskaya V.V., Shmelev A.E., Bagaeva E.V. USE OF YOGA EXERCISES FOR IMPROVING STRESS RESISTANCE OF STUDENTS	
Федотова Яна Дмитриевна, Лабазова Анастасия Васильевна ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «ГИМНАСТКА»	121-123
Fedotova Y.D., Labazova A.V. THE PROBLEM OF INJURIES IN THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE ON THE EXAMPLE OF SECTION "GYMNASTIC"	
«ПРОБЛЕМЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО И ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА»	
Балина Мария Владимировна, Шмелев Александр Евгеньевич, Мытник Елизавета Эдуардовна ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	124-127
Balina M.V., Shmelev A.E., Mytnik E.E. FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF LESSONS WITH PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY	
Мотцулев Максим Георгиевич, Егорычева Елена Владимировна ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ: ТЕОРИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В РОССИИ	127-130
Motsulev M.G., Egorycheva E.V. VALEOLOGICAL AND ENVIRONMENTAL EDUCATIONAL PROGRAMS: THEORY OF USE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT IN RUSSIA	
Розводовский Руслан Орестович, Розводовская Нина Васильевна, Урлина Алина Юрьевна ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	130-133
Rozvodovsky R.O., Rozvodovskaya N.V., Urlina A.Y. STUDY OF FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS BODY DURING HIGHER EDUCATION	
Соколов Вадим Вадимович ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ЗОЛОТОГО СЕЧЕНИЯ» В ОЦЕНКЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ И ГАРМОНИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	133-137
Sokolov V.V. USING THE "GOLDEN SECTION" IN ASSESSING THE FITNESS AND HARMONY OF A PERSON	
Чесно Андрей Витальевич, Ватраль Ольга Павловна СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	137-140
Chesno A.V., Vatrak O.P. MODERN APPROACHES TO FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS	
Шефер Надежда Владимировна, Мартынов Михаил Петрович, Николаева Юлия Александровна ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ	140-142
Schaefer N.V., Martynov M.P., Nikolaeva Y.A. PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF SELF-INSULATION	
«СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, РЕЗЕРВЫ, СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»	
Беляев Андрей Геннадьевич, Платонова Александра Ильинична ВЛИЯНИЕ ТИПОВ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ	143-145
Belyev A.G., Platonova A.I. INFLUENCE OF INTERPERSONAL RELATIONSHIP TYPES ON COACHES ' EMOTIONAL BURNOUT-TEACHERS OF SPORTS GAMES	
Бурханов Сергей Владимирович, Ерунов Сергей Сергеевич РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ ФУТБОЛОМ	145-148
Burkhanov S.V., Erunov S.S. DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL WORKING ABILITY OF GIRLS OF 14-15 YEARS, ENGAGING IN MINI FOOTBALL	
Быков Анатолий Валентинович ИСТОРИЯ МУЖСКИХ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФЛОРБОЛУ (1996-2018)	148-150
Bykov A.V. HISTORY OF THE MEN'S FLOORBALL WORLD CHAMPIONSHIP (1996-2018)	

Быков Анатолий Валентинович ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО ФЛОРБОЛУ СРЕДИ ЖЕНСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД (1997-2019) Bykov A.V. WORLD CHAMPIONSHIPS BETWEEN WOMEN'S FLOORBALL NATIONAL TEAMS (1997-2019)	150-152
Грушин Александр Алексеевич, Нагейкина Светлана Вячеславовна ОЦЕНКА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ Grushin A.A., Nageykina S.V. ASSESSMENT OF THE INTENSITY OF TRAINING LOADS IN THE PRACTICE OF TRAINING SKIERS-RACERS	153-157
Ершова Екатерина Александровна, Бурханов Сергей Владимирович ИССЛЕДОВАНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ О ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА Yershova E.A., Burkhanov S.V. RESEARCH ON THE AWARENESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS ABOUT THE PROBLEM OF DOPING	158-160
Желтиков Олег Витальевич, Бурханов Сергей Владимирович СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ 10-11 ЛЕТ Zheltikov O.V., Burkhanov S.V. MEANS OF DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF SAMBOISTS 10-11 YEARS	160-163
Крутиков Александр Константинович, Подковырин Виталий Дмитриевич ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ КАК ИНСТРУМЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ДИСЦИПЛИН ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЙ Krutikov A.K., Podkovyrin V.D. THE USE OF ARTIFICIAL NEURAL NETWORKS AS A FORECASTING TOOL IN PLANNING THE TRAINING OF ATHLETES DISCIPLINES OF TRACK AND FIELD THROWING	163-167
Мартынов Михаил Петрович, Панкратьева Оксана Вадимовна, Конотопченко Ольга Александровна ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ВЫНОСЛИВОСТЬ» У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КУРСКОЙ ГСХА Martynov M.P., Pankratyeva O.V., Konotopchenko O.A. ESTIMATION OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY «ENDURANCE» AT FIRST-YEAR STUDENTS KURSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY	167-170
Никитина Ярослава Александровна, Темботов Алим Арсенович, Картамышева Маргарита Александровна ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» Nikitina Y.A., Tembotov A.A., Kartamysheva M.A. EFFECTIVENESS OF FREE-STYLE WRESTLING CLASSES FOR YOUNG MEN AGED 18-20 YEARS IN PREPARATION FOR PASSING THE NORMS OF THE COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»	170-174
Овчинников Юрий Дмитриевич, Букреева Наталья Олеговна ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ШКОЛЫ В РОССИИ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ Ovchinnikov Y.D., Bukreeva N.O. CYCLING SCHOOLS IN RUSSIA: PROSPECT OF DEVELOPMENT	174-180
Окунева Юлия Сергеевна, Чибрикова Дарья Александровна АКТУАЛЬНОСТЬ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА СРЕДИ ОСНОВНОЙ МАССЫ ОБЩЕСТВА Okuneva J.S., Chibrikova D.A. THE RELEVANCE OF AMATEUR SPORTS AMONG THE GENERAL PUBLIC	180-183
Полевщиков Михаил Михайлович, Дорогова Юлия Александровна ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ОСНОВЕ КОЛИЧЕСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ Polevshchicov M.M., Dorogova J.A. RESEARCH OF ENDURANCE DEVELOPMENT BASED ON QUANTITATIVE ASSESSMENT	183-185
Полевщиков Михаил Михайлович, Дорогова Юлия Александровна ПУТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ Polevshchicov M.M., Dorogova J.A. WAYS TO USE PSYCHOPHYSIOLOGICAL PARAMETERS IN PREPARATION OF ATHLETES	185-187
Полевщиков Михаил Михайлович, Зубова Инна Вячеславовна, Закамский Андрей Валентинович ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ИГРОВОГО ЦЕНТРА В БАДМИНТОНЕ Polevshchicov M.M., Zubova I.V., Zakamskiy A.V. DETERMINATION OF THE OPTIMUM POSITION OF THE GAME CENTER IN BADMINTON	188-189

Таран Ирина Ивановна, Тараруева Елизавета Игоревна

МОТИВАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ ТРЕНЕРОВ

Taran I.I., Tararueva E.I.

MOTIVATION OF PROFESSIONAL ACTIVITY AS A FACTOR OF SATISFACTION WITH LABOR OF TRAINERS

190-192

Уромова Светлана Евгеньевна, Уромов Георгий Дмитриевич

АНАЛИЗ ПЕРСПЕКТИВ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С СИНДРОМАМИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НОВЫХ ПОДХОДОВ К КВАЛИФИКАЦИОННЫМ РАЗРЯДАМ В ПЛАВАНИИ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Uromova S.E., Uromov G.D.

ANALYSIS OF PROSPECTS FOR THE DISTRIBUTION OF ATHLETES WITH SYNDROMES FROM THE POINT OF VIEW OF NEW APPROACHES TO QUALIFICATION CATEGORIES IN SWIMMING FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

192-198

Федотова Яна Дмитриевна, Чибрикова Дарья Александровна

МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ПЕРИОД КАРАНТИНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Fedotova Y.D., Chibrikova D.A.

MOTIVATION OF CHILDREN TO LESSONS IN SPORTS DURING THE QUARANTINE AT THE START OF INITIAL PREPARATION

198-200

Чибрикова Дарья Александровна, Окунева Юлия Сергеевна

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ, КАК ОДНОГО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ УПРАЖНЕНИИ «ЖИМ ЛЕЖА» КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Chibrikova D.A., Okuneva J.S.

DETERMINING SPEED AS ONE OF THE MOST IMPORTANT FACTORS IN A COMPETITIVE EXERCISE OF THE PRESS «LIFT OF QUALIFIED» POWER LIFTERS

200-202

Чибрикова Дарья Александровна, Федотова Яна Дмитриевна

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАЙБОКСЕРА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Chibrikova D.A., Fedotova Y.D.

IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE TYBOKSER AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN THE COMPETITIVE PERIOD

202-204

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Николаева Юлия Александровна, Борсук Татьяна Владимировна, Боев Николай Викторович

ОСОБЕННОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В КУРСКОЙ ГСХА (НА ПРИМЕРЕ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА)

Nikolaeva Y.A., Borsuk T.V., Boev N.V.

FEATURES OF DISTANCE LEARNING ON ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE KURSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY (ON THE EXAMPLE OF AGROTECHNOLOGICAL FACULTY)

205-207

Сергеева Ольга Будимировна

ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО ПОДХОДА В МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИХ ИНСУЛЬТ

Sergeeva O.B.

OPTIMIZATION OF THE FUNDAMENTAL APPROACH IN MEDICAL REHABILITATION OF PATIENTS AFTER ISCHEMIC STROKE

207-209

Шрага Александр Михайлович

ПРОБЛЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В РАМКАХ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Shraga A.M.

THE PROBLEM OF RESTORING VOLUNTARY MOVEMENTS AS PART OF THE REHABILITATION OF PATIENTS AFTER ISCHEMIC STROKE

210-213

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА»

Ильин Алексей Валерьевич, Ильин Валерий Алексеевич

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ РОССИИ НА ВСЕМИРНЫХ ЗИМНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАДСКИХ ПРЕ-ИГРАХ 2020 ГОДА В ШВЕЦИИ

Ilyin A.V., Ilyin V.A.

RESULTS OF RUSSIAN SHORT TRACK PERFORMANCE AT THE SPECIAL OLYMPICS SWEDEN INVITATIONAL GAMES 2020

214-217

Окунева Юлия Сергеевна, Чибрикова Дарья Александровна СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ Okuneva J.S., Chibrikova D.A. SPECIAL OLYMPICS FOR PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES	217-219
Устыменко Ольга Николаевна ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ЭФФЕКТИВНЫЙ ПУТЬ ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ Ustymenko O.N. LESSONS IN PHYSICAL CULTURE - AN EFFECTIVE WAY OF CHANGING THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES	220-223
Чибрикова Дарья Александровна, Окунева Юлия Сергеевна ПСИХОДИАГНОСТИКА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ Chibrikova D.A., Okuneva J.S. PSYCHODIAGNOSTICS IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF TRAINING OF HIGH QUALIFICATION SWIMMERS IN PARALYMPIC SPORT	223-225

**ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБЩЕНИЯ
МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И СПОРТСМЕНАМИ**

Воробьев Николай Борисович

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры

Уромов Георгий Дмитриевич

студент

Лужкова Екатерина Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина», г. Нижний Новгород

**STUDYING FACTORS INFLUENCING THE EFFICIENCY OF
COMMUNICATION BETWEEN TRAINERS AND ATHLETES**

Vorobyov N.B., Uromov G.D., Luzkova E.A.

e-mail: nikolay.nn@mail.ru

Аннотация: в данной статье рассмотрены факторы, влияющие на эффективность процесса общения между тренером и спортсменами в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: эффективность процесса общения, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность.

Abstract: this article discusses the factors affecting the effectiveness of the communication process between a coach and athletes during educational and competitive activities.

Keywords: effectiveness of the communication process, educational and competitive activity.

В процессе многолетней спортивной подготовки тренер и спортсмен находятся в состоянии постоянного общения между собой. От эффективности данного процесса, во-многом, зависит продуктивность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основной задачей тренера, тренера –преподавателя является не только повышение уровня подготовленности спортсмена, но и воспитание его как личности, формирование морально-волевых качеств и т.д.

По мнению Е.П. Ильина [1], особенность деятельности тренера связана прежде всего с целью, стоящей перед ним, - достижение его учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки. Отсюда первая специфика тренерской деятельности – постоянное общение со своими учениками на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие.

Целью данного исследования являлось выявление основных факторов, способствующие организации эффективного общения между тренерами и спортсменами.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методики:

а) Анкета «Факторы, обуславливающие эффективность педагогического общения». Данная анкета была составлена на основе анализа специальной литературы по проблеме исследования [1,2]. В данную анкету были включены основные личностные характеристики как спортсменов, так и тренеров. Основной задачей анкетирования

было выявление наиболее значимых для спортсменов и тренеров характеристик, определяющих эффективность общения между ними. Инструкция. «Перед вами набор факторов, определяющих эффективность общения между тренером и спортсменом. Выраженность каждого фактора оценивается с помощью 10-балльной шкалы:

б) ориентационная анкета Б. Баса «Диагностика направленности личности тренера» [3].

Обсуждение полученных данных. Результаты анкетирования представлены в таблице 1 и рисунках 1 и 2.

Таблица 1. Результаты анкетирования тренеров и спортсменов

№	Характеристики спортсменов	Средний балл
1.	Социальный статус	2,3
2.	Возрастные и половые особенности	6,2
3.	Свойства темперамента и характера	7,4
4.	Психологические установки	7,9
5.	Мотивы	9,1
№	Характеристики тренеров	Средний балл
1.	Педагогический такт	5,6
2.	Способность к эмпатии	3,2
3.	Наблюдательность	5,9
4.	Правдивость	8,1
5.	Авторитет	8,2
6.	Стиль руководства	8,4
7.	Направленность личности тренера	8,3

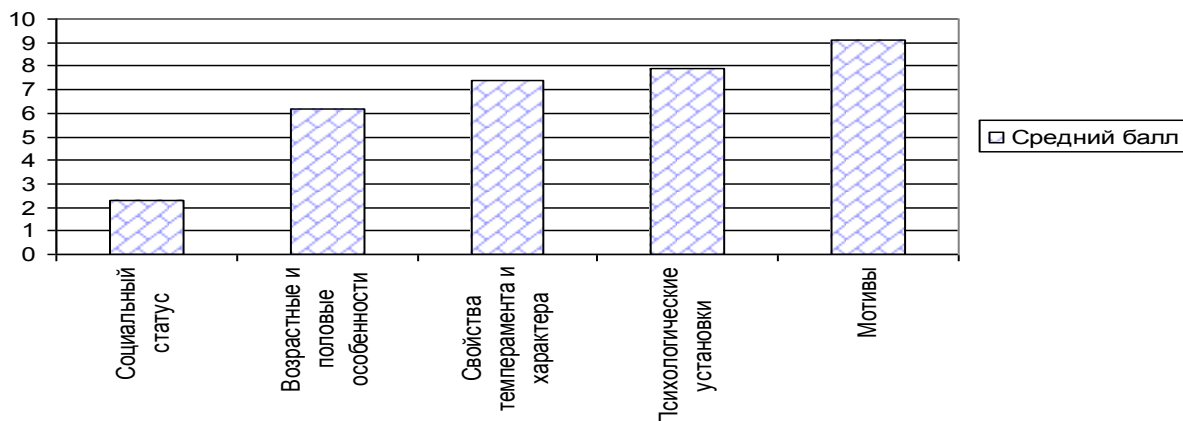


Рисунок 1. Оценка тренерами наиболее значимых для организации эффективного общения качеств спортсменов

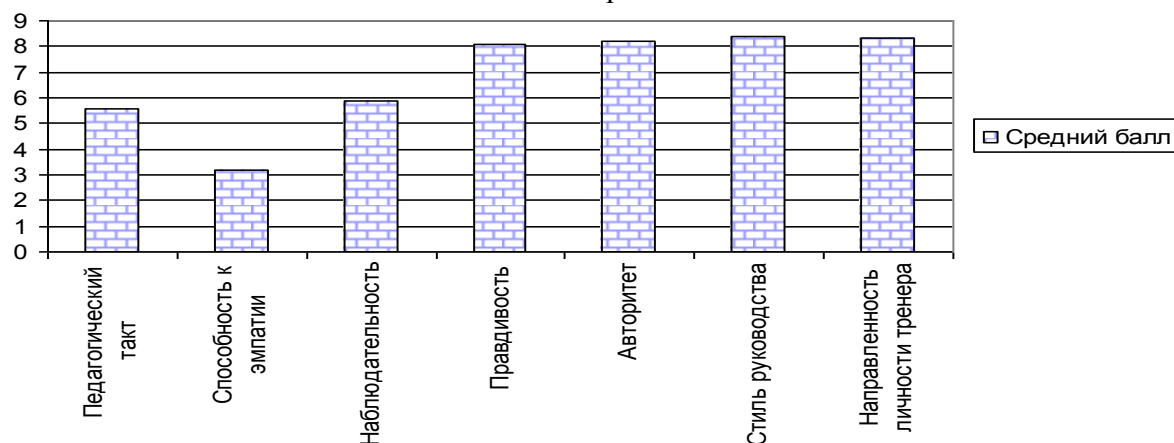


Рисунок 2. Оценка спортсменами наиболее значимых для организации эффективного общения качеств тренеров

Анализируя представленные результаты можно сказать, что для тренерского штаба наиболее важными качествами, обуславливающими эффективность общения со спортсменами являются (в порядке убывания):

1. мотивы, спортсменов, то есть побудители, определяющие причины занятий спортом;
2. психологические установки спортсменов, то есть их направленность на достижение цели, готовность бороться до конца;
3. важные для конкретного вида спорта свойства темперамента и характера;
4. возрастные и половые особенности спортсменов;
5. наименее значимым для тренеров является социальный статус их подопечного.

Для спортсменов наиболее важными качествами, обуславливающими эффективность общения с тренером являются (в порядке убывания):

1. стиль педагогического руководства;
2. авторитет тренера;
3. направленность личности тренера;
4. правдивость;
5. педагогический такт;
6. способность к эмпатии.

Поведенная беседа со спортсменами, участвующими в практической части исследования с целью уточнения некоторых вопросов выявил следующую картину:

- анализируя каждый из факторов большинство из опрашиваемых согласилось с распределением указанных факторов;
- уточнение каждого из них определил, что наиболее предпочитаемым для спортсменов является авторитарно-демократический стиль руководства;
- в авторитете тренера наиболее важным является профессиональный и нравственный компонент;
- личности тренера должна быть направлена на дело;
- в общении между тренером и спортсменом не допускается ложь и т.д.

На следующем этапе практического исследования нами была предпринята попытка изучить, каким образом проявляются у принимавших в исследовании тренеров факторы, обуславливающие эффективность общения. Проведенные исследования показали, что большинство опрошенных тренеров предпочитают демократический стиль руководства, хотя прекрасно понимают значимость авторитарного стиля. Основная направленность личности у всех тренеров, как и следовало ожидать, на дело.

Таким образом, можно говорить о том, что не все факторы, обуславливающие эффективность общения между тренером и спортсменом, имеют одинаковую выраженность и у тех и других, что возможно является определенным барьером во взаимопонимании.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

2. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. - СПб.: Питер, 2010. – 576 с.
3. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

УДК: 796.011.3

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Зайцева Галина Алексеевна

кандидат педагогических наук, доцент

Лощакова Юлия Анатольевна

старший преподаватель

Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе
(МГРИ), г. Москва

HEALTH OF STUDENTS AS AN EVALUATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE

Zaitseva G.A., Loshchakova J.A.

e-mail: nabla3@rambler.ru

Аннотация: предлагается оценивать образовательный процесс по физической культуре с позиции сохранения и укрепления здоровья студентов. Для оценки деятельности кафедры представляется целесообразным использование цифровых технологий.

Ключевые слова: качество образования по физической культуре, здоровьесбережение, информационные технологии.

Abstract: It is proposed to evaluate the educational process on physical training from the perspective of preserving and strengthening the health of students. To assess the activities of the department it seems appropriate to use digital technology.

Keywords: quality of education in physical culture, zdorovesberezhe-tion and information technology.

Попытки модернизации и реформирования системы образования в нашей стране не решили проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов.

Итоги многочисленных исследований состояния здоровья молодежи свидетельствуют о крайне низком его уровне [1]. Такая ситуация предполагает необходимость внедрения в жизнь студента вуза практических мер, направленных на сохранение его здоровья: оптимизацию учебного процесса по физической культуре, коррекцию технологий обучения, улучшения условий быта, качества питания и отдыха студентов.

Отечественные исследователи предлагают ввести оценку качества образования по дисциплине «Физическая культура» с позиции сохранения здоровья студентов [2]. Оценивать образовательную деятельность предлагается по следующим критериям: наличие планов, программ, методических материалов, регулирующих деятельность по здоровьесбережению; наличие органов студенческого самоуправления (клубов, объединений) участвующих в процессе укрепления здоровья; наличие и эффективность использования материально-технической базы (организация питания, спортивные залы и оборудование); финансовая поддержка здоровьесберегающей деятельности.

В МГРИ рабочие программы элективного курса по физической культуре для спецгрупп разработаны с учетом здоровьесберегающих аспектов. В зачетные требования по освоению курса входят: «Оценка профиля здоровья», «Моя программа оздоровления», «Комплексная оценка уровня здоровья», «Оценка и коррекция физической формы», «Расчет суточного калоража», «Рекомендации по коррекции физического статуса» и другие, а также методические материалы к темам.

Второй показатель – это наличие органа студенческого самоуправления, участвующего в программе здоровьесбережения. По дисциплине «Физическая культура» согласно учебному плану достаточно большое количество часов практических занятий отведены на самостоятельную работу. Для повышения интереса к самостоятельным занятиям в МГРИ организован студенческий спортивный клуб, который является органом студенческого самоуправления и некоммерческим объединением. Деятельность клуба направлена на развитие массового спорта.

Для подготовки к соревнованиям недостаточно занятий по расписанию. Поэтому студенты самостоятельно объединяются для занятий на улице или в спортзалах вуза. Эти занятия с группой сподвижников по интересам являются одной из значительных мотиваций к физической культуре и спорту. В студентах очень сильна потребность объединяться по интересам. Им нравится достигать новые результаты, а потом делиться успехом [3].

Студенческий спортивный клуб МГРИ участвует в мероприятиях Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК России) в течение 3-х лет. Положительные результаты проявились уже после первого года. Сформировались сборные команды по волейболу, баскетболу, мини-футболу, шахматам. На выездной практике студенты проходили обучение организации и судейству соревнований, спортивному менеджменту. Как известно, **первым шагом к успеху в обучении является посещаемость занятий**. Увеличилась посещаемость учебных занятий по физической культуре. А регулярные занятия и участие в спортивных массовых мероприятиях позволили студентам нашего ВУЗа занять призовые места по мини-футболу и волейболу.

Немаловажным условием успешной деятельности клубов студенческого самоуправления является финансовая обеспеченность его здоровьесберегающей деятельности. Студенческие спортивные клубы могут стать эффективными только в виде структурных подразделений вуза с соответствующим ресурсным обеспечением [2]. Профессиональный кадровый состав на кафедре физического воспитания помогает спортивному студенческому активу в организации массовых мероприятий, а финансовая поддержка от вуза обеспечивает проезд участников до места соревнований, наградной материал и т.п. Хорошей поддержкой для развития студенческого спорта со стороны вуза является также размещение спортивных новостей на официальном сайте ВУЗа и на официальных страничках в социальных сетях (ВКонтакте, Инстаграм).

Значимым фактором для занятий физической культурой в ВУЗе является наличие спортивной базы. Инвентарь на каждого студента, применение индивидуального под-

хода являются неоспоримыми факторами успеха занятий по физической культуре и приводят к увеличению количества, занимающихся не только на учебных занятиях, но и в свободное время. По данным анкетирования студентов, поставка нового инвентаря в 2019 года существенно улучшила отношение студентов к учебным занятиям и внеучебной деятельности. Повысился процент посещаемости практических занятий из-за введения новых игровых технологий (флорбол, гандбол). Открылись новые секции во второй половине дня (туризм, пулевая стрельба).

Большое значение в повышении качества образования оказывает деятельность администрации по обеспечению здорового образа жизни в вузе. Мнения студентов о деятельности администрации вуза по формированию здорового образа жизни на 38% безразличны и отрицательны; 16% студентов считает, что администрация не обеспечивает условий для занятий физической культурой; не удовлетворены режимом своего питания и его качеством 50% студентов. Имеют возможность получить психологическую помощь только 10,5 % студентов, а не знают, где ее можно получить и не получают 54% и 35,5% соответственно. При этом устают и очень устают после занятий 52% и 23% соответственно.

Формирование физической культуры личности студента в процессе профессионального образования проявляется не только в показателях физического статуса, но в отношениях студентов к ценностям физической культуры, в образовательно-спортивной грамотности в области физической культуры. Результаты деятельности кафедры оценивались студентами при анонимном анкетировании с использованием новых технологий. С помощью программиста создали программное обеспечение с использованием Google-дисков. Студенты сканировали QR-коды телефонами, отвечали на вопросы. Ответы фиксировались на компьютере. Мы оценивали круг физкультурно-спортивных интересов первокурсников, их потребностей, мотивов в этой сфере деятельности, искали методы организации занятий, способы воздействия, которые бы обеспечивали студентам положительную направленность на занятия физической культурой. В анонимном анкетировании приняли участие 226 студентов 1-3-го курсов: 119 юношей и 107 девушек. Отношение студентов к физической культуре за время обучения в вузе улучшилось у 23% респондентов. Приводим примеры QR-кодов.



Отношение студентов к физической культуре



Деятельность администрации вуза по формированию ЗОЖ



Оценка никотиновой зависимости

На наш взгляд, проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов может способствовать введение такого параметра качества результатов образовательного процесса по физической культуре, как здоровье. При этом необходима оценка факта

проведения работы. Для проведения такой оценки представляется целесообразным использование новых цифровых технологий.

Литература

1. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. - 2017 № 1. С. 135-140
2. Волкова М.А. Здоровье студентов как параметр качества образовательного процесса // Вестник ЮУрГУ. - 2010, № 3. С.70-78
3. Зайцева Г.А., Гукасян С.А. Этапы внедрения комплекса ГТО в МГРИ-РГГРУ // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. 2018, № 31. С. 13-15

УДК:796.035

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ДЕТЬМИ

Заплетина Алена Вячеславовна

магистрант

Фоменко Виктория Витальевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар

ORGANIZATION AND GUIDANCE FOR FITNESS CLASSES WITH CHILDREN

Zapletina A.V., Fomenko V.V.

e-mail: kgufkfot@mail.ru

Аннотация: в настоящей работе обозначена проблема сохранения и укрепления здоровья детей средствами фитнеса. В статье расписаны задачи и методические рекомендации по организации и проведению занятий фитнесом с детьми.

Ключевые слова: дети, фитнес, физические способности.

Abstract: this paper identifies the problem of the preservation and promotion of children's health by means of fitness. The article outlines tasks and methodological recommendations for the organization and conduct of fitness classes with children.

Keywords: children, fitness, physical abilities.

Как и взрослый, детский фитнес - это не отдельный вид спорта, а большая группа разных систем физической подготовки. В подавляющем большинстве случаев тренировки фитнесом с детьми проводятся в группах по 10-15 человек. Это оптимальное количество, позволяющее тренеру не только «уследить» за всеми и уделить достаточное внимание каждому, но и обеспечить игровую направленность каждого занятия. Комплектация групп происходит по возрастным категориям: 3-5, 6-8, 9-11, 12-14 лет [3,6,10].

Главное отличие детского фитнеса от спортивных секций в том, что ребенка не оценивают с точки зрения перспективности высоких олимпийских достижений. Текущий уровень физической подготовки, длина тела и масса тела не являются критериями для отсева или зачисления в группу того или иного вида фитнеса для детей. Но справка о состоянии здоровья будет нужна. Тем не менее если школьникам показана лечебная физкультура, например, при сколиозе, в фитнес-клубах можно найти тренера для индивидуальных занятий, у которого есть диплом инструктора ЛФК [5,10,13].

Количество занятий в неделю и их продолжительность тоже зависит от возраста детей, и не даст возможности перегрузить растущий организм:

- 3-5 лет — 2 раза в неделю, по 30 минут;
- 6-8 лет — 2 раза в неделю, по 40 минут;
- 9-11 лет — 2-3 раза в неделю, по 45 минут;
- 12-14 лет — 2-3 раза в неделю, по 1 часу.

В структуре каждого занятия время на подвижные игры и эстафеты составляет от 50 до 30%, а занятие с самыми маленькими проходит только в игровой форме и в стиле подражания взрослым. Соревновательному аспекту внимание не уделяется, а сравнительная оценка «кто лучше или хуже» запрещена.

Детский фитнес безусловно в пользу, и не только для здоровья. Он помогает:

- учиться устанавливать коммуникативные связи со сверстниками;
- узнать, что такое индивидуальная и групповая дисциплина;
- расходовать «лишнюю» энергию;
- развивать опорно-двигательный аппарат гармонично;
- укрепить иммунную систему, сердце, сосуды, легкие и вестибулярный аппарат;
- овладеть важными двигательными навыками;
- научиться управлять своим телом;
- уметь быстро воспроизводить незнакомые сложно координационные движения;
- улучшить показатели гибкости и скоростных реакций организма;
- сформировать чувство ритма и умение двигаться, попадая в музыкальные такты;
- усилить обменные процессы и нормализовать массу тела;
- содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия;
- заложить основы и привить любовь к ведению активного образа жизни в будущем.

Кроме этого, на занятиях фитнесом у детей происходит становление и проявление эмоционально-волевых качеств. Наблюдение за ребенком, оценка его поведения и физических характеристик позволят тренеру дать совет о целесообразности занятий тем или иным направлением фитнеса, или же подсказать какой вид подойдет ему в дальнейшем.

В целом, занятия фитнесом помогают избавить молодое поколение от избыточной массы тела, поскольку дети проводят много времени за компьютером и телевизором. Физически неразвитые дети часто болеют. Как показывает практика, малоподвижный образ жизни приводит также к нарушениям детской нервной системы.

Занимающиеся фитнесом дети, в отличие от ведущих малоподвижный образ жизни ребят, имеют прочную костно-мышечную систему и меньший риск развития всевозможных заболеваний. К тому же важную роль играет и психологический фактор, так как дети с привитой к занятиям спортом любовью, вырастают весьма активными и жизнерадостными.

Литература

1. Буланая М.И., Трофимова О.С. Zumba kind junior как средство психофизического воспитания подростков // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО (февраль - март 2017г.) – Краснодар: КГУФКСТ. - Часть 2. С.104-105.

2. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Влияние занятий игровой двигательной деятельностью на сформированность мышления детей 6-7 лет // Культура физическая и здоровье. – 2013.-№2 (44) – С.86-88.
3. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы в условиях игровой деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010, № 4. – С. 20-22.
4. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Формирование эмоционально-волевых свойств личности и физической подготовленности детей 6 лет в процессе физического воспитания // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008, № 1. – С. 13-15.
5. Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Роговая В.В. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. – 2019. Т.48. С. 179-180.
6. Маринович М.А., Трофимова О.С., Фоменко В.В., Якубец И.П. Содержание занятий фитнесом с элементами единоборств с девочками 8 лет в организациях дополнительного образования // Научно-теоретический журнал -Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. № 5(171). С. 198-202.
7. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения // Курс лекций. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. –105 с.
8. Ончукова Е.И., Трофимова О.С., Маринович М.А. Влияние занятий каратэ на развитие координационных способностей детей 8 лет // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы ФКиС в современных социально-экономических условиях» г. Чебоксары, 20 мая 2019 г. – С.- 52-55.
9. Ончукова Е.И., Трофимова О.С. Содержание работы по повышению двигательной активности детей раннего возраста с использованием элементов детского фитнеса у условиях ДОУ // Материалы IX Всер. научно-практ. конф. с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста»-Краснодар, 2019. С. – 243-244.
10. Осик В.И., Трофимова О.С., Гуляева В.А. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) // Научно-методический журнал-Физическая культура, спорт –наука и практика. – Краснодар.2019, № 2. С. 9-14.
11. Трофимова О.С. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы средствами игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. –Краснодар, 2010. 25 с.
12. Трофимова О.С. Повышение эффективности физической подготовленности школьников 8 лет на основе занятий фитнесом с элементами единоборств // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» г. Краснодар, 11 февраля 2019. – Часть I. С. – 340-342.
13. Трофимова О.С., Никитина Я.А., Маринович М.А. Влияние занятий фитбол-аэробики на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура, спорт и здоровье – Йошкар-Ола, 2018, № 32-1. С. 87-90.
14. Трофимова О.С., Ряхин А.Е., Фоменко В.В. Формирование интереса к занятиям физической культурой детей 6-7 лет с использованием средств фитнеса // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2018. – № 8 (162). – С. 186-190.

УДК 796.034.2

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭЛЕКТИВНЫМ КУРСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

¹Зуйкова Елена Георгиевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФПиС

¹Бушма Татьяна Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФПиС

²Волкова Людмила Михайловна

кандидат педагогических наук, профессор КФиПП

¹ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого»

²ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»
г. Санкт-Петербург

**DISTANCE LEARNING IN THE PROCESS OF ORGANIZING THE
EDUCATIONAL PROCESS FOR ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE**

Zuikova E.G., Bushma T.V., Volkova L.M.

e-mail: volkovalm@bk.ru

Аннотация: в работе изучается эффективность дистанционного обучения студентов, занимающихся по элективным курсам дисциплины «Физическая культура», сформулированы рекомендации по улучшению учебного процесса на специализации «Аэробика».

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, учебный процесс, элективные курсы, студент.

Abstract: the work examines the effectiveness of distance learning for students involved in elective courses of the discipline "Physical Culture", formulates recommendations for improving the educational process in the specialization "Aerobics".

Keywords: physical education, distance learning, the learning process, elective courses, a student.

Дистанционное обучение в вузе рассматривается как инновационный образовательный процесс с использованием информационно-компьютерных технологий [1]. Организация такого процесса является востребованной формой обучения, при которой обучающиеся отдалены от преподавателя в пространстве и во времени и базируются на принципе самостоятельности студентов [2,3,4]. В Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого (СПбПУ) электронная информационно-образовательная среда предоставляет возможность студентам иметь доступ к качественному образованию в любое удобное для них время, из любого места нахождения.

В СПбПУ изучение теоретического курса по дисциплине «Физическая культура» организовано дистанционно через портал открытого образования. Студенты используют Интернет-ресурсы при изучении лекционного материала для подготовки к тестированию и сдаче теоретического зачета. Практические же занятия, в основном, проводятся в традиционной форме урока, каждый вид спорта имеет свои специфические особенности [5,6]. Актуальность исследования обусловлена необходимостью использования сети Интернет в процессе обучения в Вузе в современных условиях, учитывая специфические особенности обучения предмету «Аэробика».

Цель: организация дистанционного обучения на специализации «Аэробика».

Задачи исследования:

1. Определить значимость дистанционного обучения в структуре учебного процесса специализации «Аэробика».
2. Провести анкетирование студентов 1-2 курсов, занимающихся аэробикой по теме дистанционного обучения.
3. Сформулировать рекомендации по улучшению учебного процесса на специализации «Аэробика».

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистики. Объект исследования: 278 студентов первого и второго курса, занимающиеся на специализации «Аэробика».

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве эффективной модели дистанционного обучения студентов многие авторы предлагают сочетание традиционных и дистанционных форм учебного процесса [7]. Дидактические принципы организации дистанционного обучения в основе своей такие же, но реализация их определяется спецификой новой формы обучения и возможностями информационной среды Интернет. Данная организационная форма предполагает наличие у каждого обучаемого персонального компьютера.

На специализации «Аэробика» с 2012 года организовано сообщество, созданное с помощью студентов, которое зарегистрировано в форме открытой группы «ВКонтакте». Содержание учебной информации, размещенной в сети, представляет собой базу данных, в которую входят видео блоки, активно используемые студентами в самостоятельной подготовке к учебным занятиям и при выполнении творческих заданий. Из этого практического материала komponуются учебные программы по аэробике, в которой все студенты являются активными участниками. Каждый получает задание по разбору разминочных упражнений, танцевальных композиций, силовых комплексов. Эти задания предполагают наличие определённого алгоритма или аналогии с ранее изученными упражнениями с целью формирования двигательных навыков и обеспечиваются со стороны преподавателя пошаговым контролем. Такая дистанционная форма обучения обеспечивает адаптацию студентов к специфическим особенностям занятий аэробикой и имеет ряд преимуществ:

- компьютерная визуализация учебной информации;
- индивидуальный темп обучения;
- свобода в выборе композиций и комплексов;
- доступность в получении информации;
- возможность творческой самореализации;
- повышение мотивации и самоорганизации студентов.

Режим доступа онлайн позволяет оперативно осуществлять обновление практического материала, открывает доступ нетрадиционным источникам информации, повышает эффективность самостоятельной работы, дает совершенно новые возможности для обретения и закрепления знаний, практических умений и навыков изучаемой дисциплины. Для решения оперативных вопросов студент ознакомлен с основными правилами в системе дистанционного обучения, имеет адрес электронной почты ведущего преподавателя.

Режим самоизоляции внес коррективы в учебный процесс в вузе (и не только по физической культуре). 87,4% студентов отметили значительное уменьшение свободного времени и как следствие, снижение двигательной активности (рисунок 1.).

Только 12,9% опрошенных уделяют более 6 часов в неделю физическим упражнениям. Тем не менее, большинство студентов отмечают важность физических нагрузок в условиях самоизоляции для улучшения самочувствия и снижения отрицательных воздействий на организм.

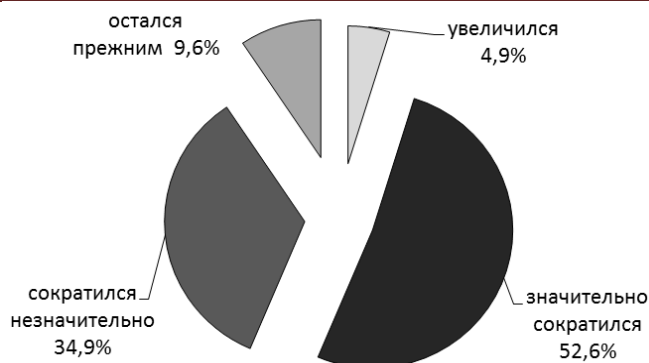


Рисунок 1. Изменение объема двигательной активности в связи с самоизоляцией

Работа преподавателей на специализации «Аэробика» и обратная связь обучающегося с преподавателем осуществляется через группу «ВКонтакте» и электронную почту:

- приходят отчеты студентов о выполненных заданиях;
- задаются вопросы, требующие индивидуального решения;
- любая информация, волнующая студента, не остается без внимания.

Однако эта работа имеет ограниченный педагогический эффект из-за большого числа студентов, с которыми должен контактировать преподаватель. Результаты опроса показали: 86,3% респондентов считают, что учебный материал, выставленный в «ВКонтакте» специализации «Аэробика», отражает содержание предмета и предоставляет возможность полноценного обучения; 61,4% студентов используют видеозаписи для тренировок в домашних условиях; 28,4% респондентов занимаются самостоятельно, выбирая программы из других Интернет источников.

Организованный процесс самостоятельной работы студентов на специализации «Аэробика» позволил реализовать дистанционное обучение студентов в условиях самоизоляции с наименьшими потерями. Только 25,6% считают, что практические занятия по физической культуре в вузе в условиях карантина необходимо отменить. Анализ результатов анкетирования студентов позволяет выявить положительные и отрицательные стороны организации дистанционного обучения и активизировать деятельность преподавателей по его совершенствованию.

Выводы:

1. Дистанционное обучение требует от преподавателей и студентов высокую степень самоорганизации, сознательности и слаженного взаимодействия. Только 19,1% опрошенных студентов хотели бы заниматься онлайн и после самоизоляции.

2. 80,9% студентов, занимающихся аэробикой, понимают необходимость обучения дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» с применением дистанционных технологий, 77,6% отмечают в положительном плане гибкий график, индивидуальный темп обучения.

3. Студенты отмечают следующие недостатки при дистанционном обучении: 87,4% респондентов указывают на чрезмерную загруженность в работе с компьютером, 20,2% отмечают ухудшение физического состояния, снижение двигательной активности, 79,8% – отсутствие очного общения между преподавателем и студентом, неадекватность контроля выполнения самостоятельных заданий.

Литература

1. Евсеев В.В., Волкова Л.М., Поздеева Е.Г. Современные технологии профессионального образования в формировании физической культуры // Физическая культура студентов. - 2019. С. 22-26.
2. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Митенкова Л.В. Использование компьютерных технологий в системе самостоятельной подготовки студентов, занимающихся аэробикой// Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2015. № 25. С. 38-41.
3. Волкова Л.М., Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В. Формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов//Технологии PR и рекламы в современном обществе.–СПб: СПбПУ, 2017. С. 33-35
4. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Волкова Л.М. Интернет как средство повышения активности студенческой молодежи в образовательном процессе// Неделя науки СПбПУ: Гуманитарный институт. - СПб: СПбПУ, 2018. С.203-205.
5. Горева О.М., Энвери Л.А. Развитие дистанционного обучения как условие модернизации системы образования // Вестник Сургутского педагогического университета. - 2014. № 2 (29) С.137-143.
6. Родионова И.А., Шалупин В.И. Методический подход к развитию двигательных качеств студентов в системе физического воспитания // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании - МПГУ. 2019. С. 191-194.
7. Самойленко А.Н. Тенденция развития дистанционного образования в высших учебных заведениях // Психология. Социология. Педагогика. - 2018. № 5. С. 9-11.

УДК 373.1

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

Иванова Светлана Сергеевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФК

Иванов Александр Дмитриевич

студент

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет
им. Козьмы Минина (Мининский университет)», г. Нижний Новгород

IMPROVEMENT OF THE MOTIONAL COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS OF BASIC SCHOOL

Ivanova S.S., Ivanov A.D.

e-mail: Svetlana-604@mail.ru

Аннотация: в статье рассматривается проблема недостаточной двигательной активности в течение дня обучающихся основной школы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, обучающиеся основной школы.

Abstract: The article discusses the problem of insufficient motor activity during the day of students in primary school.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, primary school students.

Проблема недостаточной двигательной активности современного человека в последнее десятилетие приобретает особое значение. «Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, с одной стороны, и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения, с другой стороны, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека» [1].

Наукой давно доказано, что именно двигательные действия в достаточном количестве влияют не только на развитие различных систем организма, но и влияют на

морфологические данные: увеличивают массу скелетной мускулатуры, укрепляют связки, суставы, способствуют правильному формированию костной ткани. Главное условие – эти движения должны быть систематическими.

«Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная двигательная активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата способствует развитию, как мозга, так и улучшает работу всех систем жизнеобеспечения организма. Недостаточность же движений нарушает эту работу и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии» [2]. Ограниченные движения, длительные статические позы и напряжения ухудшают функциональное состояние организма детей. Двигательный режим «среднего» школьника во время учебного года сводится к трем урокам физической культуры, которых недостаточно для оптимизации суточной двигательной активности.

В настоящее время проблема активной двигательной деятельности очень актуальна. Поэтому одной из важных задач, особенно общеобразовательных организаций, является задача обоснованного оптимального двигательного режима школьника различных возрастных групп не только с позиции физического воспитания, но и с учетом гигиенических, психологических, физиологических и других факторов.

Отрицательные явления, возникающие в организме школьников, можно нейтрализовать с помощью активного отдыха и организованной двигательной деятельности, необходимой для укрепления здоровья и физической работоспособности [3].

Таким образом, систематические занятия физической культурой и спортом в условиях оптимизации разноплановых двигательных нагрузок позволяют совершенствовать функциональное состояние организма школьника и на этом фоне существенно улучшить физическую работоспособность и индивидуальное здоровье.

Все виды двигательной деятельности школьников в недельном цикле представлены на рисунке.



Рисунок 1. Двигательная активность школьников в недельном цикле

В систему организации двигательного режима школьников необходимо вносить следующие компоненты [4]:

1) физкультурные мероприятия в режиме дня. Они входят в ежедневный распорядок дня в той или иной мере обязательны для всех ребят;

2) массовая спортивная работа, включающая спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры, соревнования по многоборьям, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи, спартакиады. Массовые спортивные мероприятия – неотъемлемое содержание двигательного режима в учебном году. Каждую неделю нужно проводить состязания по бегу, прыжкам, метаниям, многоборьям, сражения на футбольном поле, игры на волейбольных и баскетбольных площадках;

3) учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта;

4) агитационно-пропагандистская работа, которая включает знания о пользе утренней гимнастики, о лучших советских и зарубежных спортсменах, об Олимпийских Играх, о спортивных событиях в стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т.д. Но лучшая агитация – систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия. Таким образом, для решения задач физвоспитания большую роль играет умелое использование всех перечисленных форм.

Необходимо отметить, что каждый день двигательный режим школьников должен состоять из разнообразных систематически выстроенных форм физического воспитания, которые, реализуясь, будут накладывать тренировочный эффект на их организм.

Таким образом, необходимо расширять программу внешкольных мероприятий, включая в неё разнообразные формы двигательной активности.

Литература

1. Матвеева А.Е., Бекмансуров Р.Х. Влияние на организм недостаточной двигательной активности / В сборнике: Приоритетные научные направления: от теории к практике. Сборник материалов XXXVII Международной научно-практической конференции. - 2017. С. 43-47
2. Храмцов П.И. Об оптимизации двигательной активности детей в образовательных организациях / В сборнике: Российская гигиена - развивая традиции, устремляемся в будущее. Материалы XII Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. - 2017. С. 646-649
3. Степурко А.А., Стафеева А.В., Коробкова К.А. Профилактика эмоционального стресса средствами подвижных игр у подростков // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар-Ола, 2019. № 34. С. – 47-51
4. Бирюкова Н.А. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательных учреждениях // Гигиена и Санитария. - 2006. № 1. С. 76 - 77

УДК 760.001

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Кочетков Иван Иванович

преподаватель кафедры ФК

ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

HEALTH-SAVING FITNESS TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE MEANS OF
IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS

Kochetkov I.I.

e-mail: cochetkov.iw@yandex.ru

Аннотация: цель исследования - изучение эффективности фитнес-технологий на занятиях физической культурой. В педагогическом эксперименте участвовали студентки 3 курса Факультета иностранных языков Педагогического института МарГУ. Статистически достоверно в экспериментальной группе девушек уменьшилась окружность талии, выросла физическая сила, повысился интерес к занятиям фитнесом.

Ключевые слова: студентки, фитнес – технологии, эксперимент, физическая культура, занятия

Abstract: the purpose of the study is to study the effectiveness of fitness technologies in physical education classes. The pedagogical experiment involved 3rd-year students of the Faculty of foreign languages of the Pedagogical Institute of Margu. Statistically significant in the experimental group of girls decreased waist circumference, increased physical strength, increased interest in fitness classes.

Keywords: students, fitness technologies, experiment, physical culture, classes

Введение. Физическое воспитание студентов в вузе формирует у них стереотипы здорового образа жизни, побуждает к занятиям физической культурой и спортом [16]. Поиск оптимальной формы занятий физической культурой студентов, с учетом инновационных спортивных технологий, в частности фитнеса, является **актуальной проблемой** в педагогических исследованиях [6]. **Цель исследования** - рассмотреть эффективность фитнес-технологий на занятиях студентов вуза физической культурой, для повышения мотивации студентов к здоровому образу жизни. Исследования проводились на Факультете иностранных языков Педагогического института МарГУ среди студентов девушек. В педагогическом эксперименте участвовали 34 студентки 2 курса Факультета иностранных языков Педагогического института МарГУ (20 девушек в экспериментальной группе, 14 в контрольной).

В контрольную группу вошли студентки, у которых занятия физической культурой проводились по программе физической культуры [11], утверждённой правительством, у них не применялись элементы фитнес - технологий. В начале учебного года у девушек определили общее состояние здоровья на медицинском осмотре.

Задача укрепления физического здоровья, подготовленности, для формирования здорового образа жизни студенток решалась средствами физической культуры. Повышение мотивации к занятиям физической культурой, проявление интереса к таким занятиям взаимно связаны [1, 3]. Система физических упражнений «фитнес», как оздоровительно-профилактическая, в настоящее время становится перспективным направлением в комплексном подходе к физическому воспитанию современной студенческой молодёжи. Система включает инновационные по форме и содержанию фитнес-программы, имеющие ясные цели, задачи, требования и предполагаемый конкретный результат [10]. По мнению Е. Г. Сайкиной, фитнес – это такой составной элемент физической культуры, предназначенный для повышения физической работоспособности инновационными средствами [13].

В экспериментальной группе девушек применялись такие виды фитнес тренировок: классическая аэробика, пилатес, степ-аэробика, стретчинг, футбол-аэробика. В

Современные технологии физического воспитания

табл. 1 приведены показатели уровня начальной физической подготовленности девушек.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности девушек в начале учебного года

Показатели	Контрольная группа n=14	Экспериментальная группа n=20
Окружность груди (см.)	83,51	4,3
Окружность талии (см.)	83,8	82,2
Масса тела (кг.)	64,4	65,5
Подъём штанги лежа, 15кг (раз)	10,6	10,1
Приседания со штангой, 20кг (раз)	11,0	12,0

Студентки экспериментальной и контрольной групп занимались физической культурой по расписанию. Экспериментальная группа занималась различными видами фитнеса, как составным элементом занятий, один раз в неделю проводилась только фитнес - тренировки. В конце учебного года провели измерения контролируемых показателей в обеих группах. Результаты применения фитнес технологий на занятиях физической культурой приведены в табл. 2.

Таблица 2. Показатели физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп в конце учебного года

Показатели	Контрольная группа n=36	Экспериментальная группа n=28
Окружность груди (см.)	86,5	88,2
Окружность талии (см.)	76,6	72,2*
Масса тела (кг.)	65,4	62,3
Жим штанги лежа, 15кг (раз)	14,7	22,4*
Приседания со штангой, 20кг (раз)	15,8	21,6

Примечание, различия достоверны: *-P < 0.05

Установлено, что, фитнес – технологии улучшили показатели студенток экспериментальной группы, по отношению к контрольной, в приседании со штангой и жиме штанги лёжа. У студенток в экспериментальной группе уменьшилась окружность талии, увеличился объём грудной клетки, что свидетельствует об увеличении жизненной ёмкости лёгких. Физическую подготовленность участниц эксперимента в начале и конце учебного года проверили системой тестов (таблица 3).

Таблица 3. Интегральные показатели физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Группы	В начале учебного года	В конце учебного года	Изменение %
Отжимания от пола, раз	Экспериментальная	6,2	11,6	87*
	Контрольная	5,4	7,5	38
Подъёмы туловища за 30 сек.	Экспериментальная	12,6	22,6	79**
	Контрольная	12,8	17,3	35
Прыжки на скакалке, за 30 сек.	Экспериментальная	20,1	34,1	69*
	Контрольная	21,2	27,7	30
Приседания за 1 мин, раз.	Экспериментальная	40,9	58,6	43*
	Контрольная	41,3	47,2	14

Примечание, различия достоверны: *-P < 0.05 **-P < ± 0.01

Показатели физической подготовленности возросли у студенток как контрольной, так и экспериментальной групп. Эффективность занятий, основанных на реализации программы фитнес-тренировок на занятиях по физической культуре среди студенток 2 курса Факультета иностранных языков Педагогического института МарГУ, подтверждена экспериментально. У студенток экспериментальной группы повысилась мотивация к занятиям физической культурой, подкреплённая повышением уровня физической подготовленности.

Литература

1. Андриянова Л.А. Использование фитнес-программ в преподавании предмета «физическая культура и спорт» в вузе В сборнике: Проблемы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой Сборник научных трудов по материалам Региональной научно-практической конференции. - 2018. С. 3-7.
2. Виленский М.Я. Образовательные ценности физической культуры в высшей школе: содержание, свойства, функции // Культура физическая и здоровье. - 2017. Т. 61. №1. С. 62-67.
3. Кочетков И.И. Исследование эффективности применения оздоровительной силовой фитнес тренировки девушек в вузе с учетом индивидуальных особенностей // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола: Из-во МарГУ. 2019. № 34. С. 25-28.
4. Пасечник Ж.В., Грицина А.П. Применение современных фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузе. В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. - 2019. С. 336-339.
5. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (с изменениями и дополнениями).
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).

УДК 612.1+7.08

РЕГУЛЯЦИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЧИРЛИДЕРОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ В СПОРТЕ

¹Кравченко Андрей Владимирович
президент

¹Бокарева Елена Викторовна
помощник президента

^{2,3} Карантыш Галина Владимировна

доктор биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Лаборатории Нейротехнологий восприятия и распознавания; профессор кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин

¹Ростовская областная общественная физкультурно-спортивная организация
«Федерация чирлидинга и чир спорта Ростовской области», г. Таганрог

²ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону

³ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», г. Майкоп

REGULATION OF HEART RHYTHM AT CHEERLEADERS WITH DIFFERENT EXPERIENCE IN SPORT

Kravchenko A.V., Bokareva E.V., Karantysh G.V.
e-mail: kravchenko-tgpi@yandex.ru

Аннотация: в статье представлены результаты исследования регуляции сердечного ритма у спортсменок-чирлидеров 13-14-летнего возраста с разным стажем в данном виде спорта. Исследование регуляции деятельности сердца проводили методом кардиоинтервалографии в двух режимах: до и после нагрузочного теста, в качестве которого использовали тест PWC170. Показатели регуляции сердечной деятельности у спортсменок с разным стажем в избранном виде спорта сравнивали с исследуемыми значениями кардиографии у девочек, не занимающихся профессиональным спортом (контроль). Показано, что после нагрузки наименее благоприятные изменения показателей variability сердечного ритма были в контрольной группе девочек. У спортсменок, занимающихся чирлидингом не менее 5 лет, отмечали менее выраженную активацию симпатического, парасимпатического и надсегментарного звена регуляции сердечной деятельности относительно начинающих чирлидеров (стаж 3-6 месяцев).

Ключевые слова: чирлидинг, показатели электрокардиограммы, девочки 13-14-летнего возраста

Abstract: the article presents the results of a study of the regulation of heart rate in female cheerleaders of 13-14 years of age with different experience in this sport. The study of the regulation of cardiac activity was carried out by cardiointervalography in two modes: before and after a stress test, which was used as the PWC170 test. The indicators of regulation of cardiac activity in athletes with different lengths of time in the chosen sport were compared with the studied values of cardiography in girls not involved in professional sports (control). It was shown that after exercise the least favorable changes in heart rate variability indices were in the control group of girls. Athletes who have been engaged in cheerleading for at least 5 years have noted less pronounced activation of the sympathetic, parasympathetic and supra-segmental link of regulation of cardiac activity relative to novice cheerleaders (3-6 months experience).

Keywords: cheerleading, electrocardiogram indicators, girls 13-14 years of age

Достижение высоких спортивных результатов напрямую зависит от соответствия нагрузок функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы [1], что определяется характером регуляции автономной нервной системы [2]. Механизмы вегетативной регуляции играют ведущую роль в адаптации организма и сохранении гомеостатических показателей организма спортсмена в процессе тренировочного процесса [3].

Исследований в области функционального состояния организма спортсменок-чирлидеров в настоящее время недостаточно [4-5] для понимания механизмов адаптации к данному избранному виду спорта, что определяет актуальность изучения характера адаптационных реакций организма начинающих чирлидеров в ходе тренировочного процесса.

Целью данной работы явилось изучение адаптационных процессов к занятию чирлидингом по показателям регуляции сердечного ритма у спортсменок с разным стажем в избранном виде спорта.

Методы исследования. Проведенное исследование явилось сравнительным, открытым, групповым. В обследовании приняли участие 28 спортсменок-чирлидеров 13-14-летнего возраста с разным стажем в данном виде спорта: 1 – со стажем в чирлидинге не менее 5 лет ($n=15$), 2 – со стажем в чирлидинге от 3 до 6 месяцев, но имеющие стаж (не менее 4-х лет) в других видах спорта (художественная гимнастика, спортивные бальные танцы) ($n=13$). Группу сравнения (контрольная группа) составили девочки 13-14-летнего возраста, не занимающиеся профессиональными видами спорта ($n=17$). Для анализа показателей регуляции сердечного ритма использовали метод кардиоинтервалографии. Регистрацию электрокардиограммы проводили на кардиоанализаторе «АНКАР-131» (г. Таганрог) в двух режимах: до и после дозиро-

ванной физической нагрузки (тест PWS170). Нагрузочный тест проводили до достижения ЧСС, составляющей 90% от максимально прогнозируемого значения ЧСС [6]. Анализировали следующие показатели: ИН - индекс напряжения Баевского (усл.ед.), HF (High Frequency, %), - мощность высокочастотной составляющей спектра, диапазон частот 0,4-0,15 Гц, LF - (Low Frequency, %), - мощность низкочастотной составляющей спектра, диапазон частот 0,15-0,04 Гц, VLF (Very Low Frequency, %), - мощность сверхнизкочастотной составляющей спектра, диапазон частот 0,04-0,003 Гц.

Статистическую обработку проводили с использованием программы Statistica 10.0. За статистически значимые принимали отличия при $p < 0,05$.

Результаты исследования. Согласно полученным результатам до нагрузочной пробы наиболее высокий показатель ИН выявлен у девочек контрольной группы: относительно спортсменок, занимающихся чирлидингом 3-6 месяцев, в контрольной группе данный показатель был выше на 80% ($p < 0,05$), а относительно чирлидеров, занимающихся избранным видом спорта не менее 5 лет – на 49% ($p < 0,05$). Значение HF также был выше в группе девочек контрольной группы: относительно спортсменок, занимающихся избранным видом спорта 3-6 месяцев на 124% ($p < 0,05$), относительно занимающихся чирлидингом не менее 5 лет – на 101% ($p < 0,05$). Значения мощности спектра низкочастотного и сверхнизкочастотного компонента вариабельности сердечного ритма также были выше в контрольной группе девочек относительно спортсменок от 81% ($p < 0,05$) до 205% ($p < 0,05$). При сравнении показателей LF и VLF у чирлидеров с разным стажем в избранном виде спорта установлено, что у чирлидеров со стажем не менее 5 лет показатель был выше на 31% ($p < 0,05$), а значение VLF – на 56% ($p < 0,05$) (табл. 1).

Таблица 1. Показатели регуляции сердечного ритма у девочек контрольной группы и спортсменок с разным стажем в избранном виде спорта чирлидинг

Показатели / группы	Контрольная группа	Чирлидеры со стажем 3-6 месяцев	Чирлидеры со стажем не менее 5 лет
До нагрузки			
ИН	58,88±3,92	32,74±1,76	39,52±1,84#
HF	1915,76±47,64	854,38±46,90	953,27±51,33#
LF	3243,35±53,63	1365,29±69,53	1789,51±89,57**,#
VLF	3885,66±82,06	1274,53±61,98	1984,34±118,68**,#
После нагрузки			
ИН	189,77±9,63*	153,32±7,41*	146,53±7,36*
HF	5094,25±157,29*	3267,37±176,33*	4115,27±225,75*,**
LF	1936,49±89,22*	4782,83±246,19*	3225,04±172,49*,**,#
VLF	6317,18±72,47*	3490,51±743,29*	2942,46±59,84*,#

* - достоверные отличия показателей после нагрузки относительно значения до нагрузочного теста (при $p < 0,05$); ** - достоверные отличия показателей у спортсменок-чирлидеров, занимающихся избранным видом спорта не менее 5 лет, относительно спортсменок-чирлидеров, занимающихся избранным видом спорта 3-6 месяцев (при $p < 0,05$); # - достоверные отличия показателей у спортсменок-чирлидеров, занимающихся избранным видом спорта не менее 5 лет, относительно девочек контрольной группы (при $p < 0,05$)

После нагрузки было установлено возрастание ИН, HF, LF и VLF ($p < 0,05$) во всех группах девочек относительно значений этих показателей до нагрузки. При сравнении значений HF между группами установлено, что у спортсменок, занимающихся

чирлидингом не менее 5 лет этот показатель был выше на 26% ($p<0,05$) по сравнению со спортсменами со стажем в избранном виде спорта 3-6 месяцев, но в обеих группах спортсменок HF был ниже контрольной группы девочек ($p<0,05$). Относительно контрольной группы значение LF было выше у спортсменок, занимающихся чирлидингом 3-6 месяцев, на 147% ($p<0,05$), а у спортсменок, занимающихся избранным видом спорта не менее 5 лет – на 67% ($p<0,05$). Напротив, показатель VLF у девочек контрольной группы превышал значения VLF у спортсменок, занимающихся чирлидингом 3-6 месяцев на 81% ($p<0,05$), а относительно чирлидеров, занимающихся избранным видом спорта не менее 5 лет – на 115% ($p<0,05$). Также установлено, что у спортсменок, занимающихся чирлидингом не менее 5 лет, показатель LF был ниже на 33% ($p<0,05$) относительно показателя в группе начинающих чирлидеров (стаж 3-6 месяцев).

Выводы:

1. В состоянии покоя регуляция сердечного ритма у чирлидеров с разным стажем занятия избранным видом спорта характеризуется менее выраженной активацией парасимпатической и симпатической систем, как и надсегментарного отдела регуляции сердечной деятельности относительно девочек контрольной группы.
2. После нагрузки у девочек контрольной группы регуляция сердечного ритма преимущественно осуществляется за счет возрастания активности надсегментарного уровня регуляции сердечной деятельности.
3. У спортсменок, занимающихся чирлидингом не менее 5 лет, нагрузочный тест проходит на фоне менее значительных изменений со стороны парасимпатической и симпатической систем, а также надсегментарного отдела регуляции сердечной деятельности, относительно спортсменок со стажем 3-6 месяцев в избранном виде спорта.

Литература

1. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и практическое применение // тез. Докл. IV Всеросс. симпоз. / отв. ред. Н.И. Шлык, Р.М. Баевский. - Ижевск: УлГУ. 2008. 344 с.
2. Викулов А.Д., Бочаров М.В., Каунина Д.В., Бойков В.Л. Регуляция сердечной деятельности у спортсменов высокой квалификации // Вестник спортивной науки. 2017. № 2. С. 31-36.
3. Баевский Р.М. проблема оценки и прогнозирования функционального состояния организма и ее развитие в космической медицине // Успехи физиологических наук. 2006. Т. 37, № 23. С. 13-25.
4. Менджерицкий А.М., Карантыш Г.В., Айдаркина М.Е. Особенности поддержания равновесия у юных спортсменок с разным латеральным профилем // Современные проблемы науки и образования – 2015. № 2-2. (Режим доступа: <http://www.science-education.ru/129-21522>)
5. Mendzheritskiy A.M., Aydarkina M.E., Karantysh G.V., Dmitrenko L.M. Structure peculiarities of visual caused potentials of female athletes with individual profile of asymmetry // Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports. - 2016. Vol. 11. № 3. P. 136-142.
6. Калинин Л.А., Капущак О.В., Школьников М.А. Нагрузочные пробы у детей с нарушениями сердечного ритма // Педиатрия. - 2009. Т.87, № 3. С. 47-53.

**РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ**

Луценко Сергей Андреевич

доктор педагогических наук, профессор

ЧОУ ВПО «Институт специальной педагогики и психологии», г. Санкт-Петербург

**RESULTS OF APPROBATION OF THE KOMPLEKSAPODVIZHNY GAMES
DLYARAZVITIYA OF ORIENTATION IN SPACE AT CHILDREN OF THE
ADVANCED PRESCHOOL AGE WITH THE GENERAL UNDERDEVELOPMENT
OF THE SPEECH**

Lutsenko S.A.

e-mail: S.lutsenko48@mail.ru

Аннотация: в статье представлены результаты экспериментальной проверки эффективности специального комплекса подвижных игр, направленного на развитие ориентировки в пространстве у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи на занятиях по физическому воспитанию в условиях государственного дошкольного образовательного учреждения комбинированного вида.

Ключевые слова: общее недоразвитие речи, развитие, комплекс подвижных игр, старший дошкольный возраст, координационные способности, ориентировка в пространстве.

Abstract: the article presents the results of an experimental verification of the effectiveness of a special set of outdoor games aimed at developing orientation in space in older preschool children with general speech underdevelopment in physical education classes in the conditions of a combined state preschool educational institution.

Keywords: general speech underdevelopment, development, a set of outdoor games, senior preschool age, coordination abilities, orientation in space.

При разработке специального комплекса подвижных игр мы опирались на особенности психофизического развития исследуемых детей, наличия у них вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний (выявлялись по результатам анализа медицинских карт), данные научно-методической литературы по содержанию и методике проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста [1, 2, 3, 4], наших собственных наблюдений и опыта практической работы в этой области соответствующих специалистов физического воспитания и адаптивной физической культуры [5, 6, 7, 8].

Мы не будем рассматривать организационные аспекты экспериментальных исследований, так как они изложены в статье за 2019 год [9] отметим лишь, что при планировании подвижных игр в опытной группе учитывались последовательность их выполнения сериями со схожими между собой задачами и интенсивностью выполнения на каждом уроке с учётом их основного нарушения и сопутствующих заболеваний. Также считаем нужным напомнить, что игры включались в основную часть, как тренировочных занятий, так и обучающих. В качестве примера приведём содержание и условия проведения первой серии подвижных игр из разработанного нами комплекса.

Успей поймать. Условия игры. Участники игры стоят в шеренгу перед кругом. Вызываются 2 или 4 игрока, которые становятся внутри круга у его края (диаметр круга за-

Современные технологии физического воспитания

висит от количества участвующих) лицом к центру круга. У каждого в руках мяч и камешек. По команде инструктора нужно подбросить мяч вверх, повернуться на 180 градусов и, не выходя за черту круга, положить камешек перед собой, затем повернуться в обратную сторону и успеть поймать мяч, отскочивший от поверхности (земли, пола). Тот, кто сумел поймать мяч, считается выигравшим и становится в строй. Проигравшие садятся на скамейку. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник и он считается победителем.

Скорей бери. Условия игры. Дети располагаются перед начерченными линиями в двух шеренгах друг против друга на дистанции 2 - 3 шага и с интервалом в 1 шаг между собой. Перед каждой парой ребят лежит предмет (мяч, кубик, гимнастическая палка). Нужно из исходного положения (сидя, лёжа, упор присев) по сигналу быстро подняться, взять предмет, развернуться и убежать за ограничительную линию (линию финиша), которая располагается в 2 -3 м от исходного положение. Тот, кто первым пересек линию финиша с предметом в руках, побеждает. Старт осуществляется парами. Выигрывает команда, в которой больше всего будет победителей. Игра повторяется 2—3 раза.

Стрекозы и бабочки. Условия игры. Дети в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага и запоминают своего партнёра. Затем они садятся (или принимают положение упор присев) спиной друг к другу. Командам даются названия «Стрекозы» и «Бабочки». Инструктор называет одну из команд, её игроки должны как можно скорее встать и убежать за очерченную предварительно линию или круг (в качестве круга можно использовать обручи). В это время игроки противоположной команды стараются догнать партнёра и коснуться его рукой до того, как он убежит за линию или встанет в круг. Подсчитывается количество осаленных игроков. Игра повторяется по 2 раза для каждой команды в любой последовательности. Побеждает команда, сумевшая за два раза осалить большее количество играющих.

Таблица 1. График подвижных игр при проведении занятий в экспериментальной группе

Название игры	Номера занятий																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Успей поймать	*	+	+	+													+	
Скорей бери	*	+	+	+														
Стрекозы и бабочки	*	+	+	+														
Вышибала					*	+	+	+									+	
Конь-огонь					*	+	+	+										
Передай мяч					*	+	+	+									+	
Цветные палочки									*	+	+	+						+
Коршун и наседка									*	+	+	+						
Смени предмет									*	+	+	+						+
Лишний игрок													*	+	+	+		
Лабиринт													*	+	+	+		
Горячий камень													*	+	+	+		+

Примечание: * - ознакомление с игрой.

Учитывая особенности развития детей с общим недоразвитием речи, на первых занятиях каждой серии осуществлялось ознакомление с игрой. На 17 и 18 занятиях

проводились подвижные игры, больше всего понравившиеся детям. График проведения подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию представлен в табл. 1.

До начала эксперимента было осуществлено первичное тестирование для оценки исходного уровня развития ориентировки в пространстве у детей контрольной и опытной групп. По окончании экспериментальных исследований было осуществлено повторное тестирования. Данные диагностических исследований до и после педагогического эксперимента представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2. Результаты тестирования детей опытной группы до и после эксперимента

	Имя	Челночный бег 6х4 м (с)	Отбивание мяча от пола (кол. раз)	Полоса препятствий (с)
		До Э/После Э	До Э/После Э	До Э/После Э
1	Оля	19,8/16,1	9/21	20,1/17,5
2	Тимофей	17,8/13,5	14/23	19,7/17,1
3	Дима И.	17,0/15,0	9/15	19,9/17,4
4	Аня В.	17,4/15,2	7/12	20,7/18,0
5	Лиза	15,3/14,4	10/19	19,2/16,3
6	Дима Т.	18,7/13,4	21/22	18,4/14,7
7	Никита	20,4/14,3	13/18	19,3/15,6
8	Андрей	19,7/13,8	11/17	18,5/16,1
9	Настя	17,8/16,2	7/13	15,5/14,0
10	Денис	16,2/15,5	12/18	17,3/15,2
11	Ксюша	18,0/15,2	11/19	19,4/17,1
12	Аня С.	15,2/14,3	13/20	18,5/15,8
13	Рома	15,8/13,0	16/23	21,5/18,4
14	Ваня	16,7/13,7	8/17	17,1/14,9
15	Катя	15,9/13,5	12/18	19,5/15,7
	X±σ	16,7±1,5/14,4±0,9	12,2±4,3/18,3±3,2	18,9±1,7/16,2±1,2

Таблица 3. Результаты тестирования детей контрольной группы до и после эксперимента

	Имя	Челночный бег 6х4 м (с)	Отбивание мяча от пола (кол. раз)	Полоса препятствий (с)
		До Э/После Э	До Э/После Э	До Э/После Э
1	Максим	17,3/17,1	13/16	19,7/19,4
2	Маша	20,6/20,5	7/8	21,5/21,6
3	Егор	17,0/16,9	10/13	19,9/19,6
4	Даня	17,4/17,2	16/19	20,1/19,9
5	Даша	15,3/15,2	17/20	19,2/18,8
6	Оля П.	15,7/15,5	18/19	19,4/19,1
7	Ира	17,8/18,9	15/17	18,3/18,0
8	Вова	14,3/14,2	9/14	17,1/16,8
9	Ксюша	17,8/17,3	12/14	15,8/15,5
10	Кирилл	16,4/16,1	10/13	18,3/18,1
11	Алексей	18,0/17,4	19/21	19,4/19,0
12	Аня	17,2/16,8	19/20	18,5/18,2
13	Оля Г.	17,9/17,5	10/12	20,7/20,3
14	Антон	16,8/16,4	14/15	18,5/18,1
15	Артём	16,9/16,5	10/12	19,3/18,9
	X±σ	17,1±1,6/16,7±1,3	13,3±3,7/15,4±3,7	19,0±1,6/18,7±1,7

Из анализа данных первичной диагностики видно, что по всем тестируемым показателям уровень развития ориентировки в пространстве у детей опытной и контрольной групп примерно одинаковый. Это свидетельствует об однородности групп, участ-

вующих в экспериментальных исследованиях. Следует также отметить, что как мальчики, так и девочки показали практически одинаковые результаты по тестируемым показателям. Это даёт нам основание предположить, что в возрасте 6 – 7 лет развитие данного вида координационных способностей для рассматриваемой нозологической группы гендерных различий не имеет.

В тоже время из анализа таблицы видно, что наихудшие результаты по всем тестируемым показателям показали: в опытной группе - Никита, а в контрольной группе – Маша. Их результаты были значительно хуже, чем у остальных детей. Данное обстоятельство, на наш взгляд, было обусловлено тем, что Никита и Маша, как показали предварительные наблюдения и данные медицинских карт, в психическом и двигательном развитии среди детей, участвующих в педагогическом эксперименте, отличалась не в лучшую сторону. Они были медлительны и неповоротливы в движениях, на команды реагировали с опозданием и не всегда адекватно их воспринимали. Некоторые действия приходилось повторять заново, чтобы выполнить задание правильно.

После проведения экспериментальных занятий и повторной диагностики у всех исследуемых детей отмечаются положительные изменения в тестируемых показателях. Однако, в экспериментальной группе положительная динамика оказалась более существенной, чем в контрольной. Следует отметить значительный прогресс в результатах у Никиты. Это говорит о том, что с помощью разработанного комплекса подвижных игр нам удалось повысить его интерес к занятиям и двигательную активность. В тоже время у Маши результаты в челночном беге и в отбивании мяча от пола по сравнению с результатами других детей контрольной группы изменились очень незначительно (в пределах допустимой погрешности), а в преодолении полосы препятствия результат на 0,1 с даже ухудшился.

Если сравнивать результаты среднеарифметических значений между группами по выполнению челночного бега (Тест 1), то у детей экспериментальной группы показатели выросли в среднем на 2,3 с, в то время как в контрольной группе результаты улучшились лишь на 0,4 с (разница составила 1,9 с).

Положительные изменения в результатах исследуемых детей произошли и по тесту 2 (отбивание мяча от пола): в опытной группе дети улучшили этот показатель в среднем на 6 раз, а в контрольной группе лишь на 2 раза. Причём у четырёх детей опытной группы результаты по данному тесту улучшились на 12 (Оля) и 9 (Тимофей, Лиза и Ваня) отбиваний соответственно (см. таблицу 2). В контрольной же группе только Вова показал результат выше среднего по группе – 5 отбиваний. Но этот мальчик, как показали наблюдения и данные медицинской карты, в интеллектуальном и двигательном развитии среди детей контрольной группы отличался в лучшую сторону. Поэтому и по другим тестам он показала более высокие по сравнению с ними результаты, как до эксперимента, так и после него (см. таблицу 3).

При анализе результатов теста 3 (полоса препятствий) выявлено, что по данному тесту результаты детей опытной группы также выше, чем в контрольной. Так в опытной группе дети улучшили результат в среднем на 2,7 с, в то время как в контрольной

только на 0,3 с. Если сравнивать величины отклонений от средних значений между группами, то видно, что в опытной группе плотность результатов после эксперимента по всем тестам выше, чем в контрольной. Это свидетельствует о том, что экспериментальный комплекс подвижных игр позволил более чётко и качественней выполнять тестовые задания при повторном тестировании.

Статистическая обработка данных апробации комплекса подвижных игр показала, что достоверных различий (оценка проводилась по t-критерию Стьюдента) в опытной группе между результатами тестов до и после педагогического эксперимента не обнаружено. Это может быть обусловлено небольшим периодом его проведения.

Из анализа результатов экспериментальных исследований можно сделать следующие общие **выводы**:

1. Анализ научно-методической литературы и опыт специалистов в области адаптивного физического воспитания, показал, что развитие ориентировки в пространстве у детей с общим недоразвитием речи можно осуществлять в старших и подготовительных группах дошкольных образовательных учреждений.

2. При разработке специального комплекса подвижных игр, направленного на развитие рассматриваемого вида координационной способности и в процессе их проведения необходимо учитывать особенности психофизического развития данной категории детей.

3. Экспериментальная проверка комплекса подвижных игр показала, что он более эффективно решает задачу по развитию ориентировки в пространстве у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи по сравнению с традиционными программами по физическому воспитанию, реализуемыми в дошкольных учреждениях комбинированного вида. Это подтверждается сравнительными данными тестирования испытуемых опытной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента, представленных в соответствующих таблицах и по тексту статьи.

4. Разработанный комплекс может быть рекомендован для реализации в программу физического воспитания дошкольных образовательных учреждений компенсированного вида или для самостоятельных занятий детей под руководством родителей.

Литература

1. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/ Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой – М.: Советский спорт, 2007. С. 285-341.
2. Малинина Е.В. Социально-педагогическая реабилитация детей с нарушениями речи средствами АФК // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. №2. С.23-26.
3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.; под ред. С.О. Филипповой. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. 304 с.
4. Герасимова О.Е. Игровые технологии как средство развития ориентировки в пространстве у детей 4-6 лет / Серия: в помощь педагогу ДОУ. – Волгоград, Учитель, 2020. 63 с.
5. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. - М.: Советский спорт, 2002. 212 с.
6. Дедулевич М.Н. Играй – не зевай: Подвижные игры с дошкольниками: Пособие для воспитателей дошкол. образоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2007. 64 с.
7. Абрамян Л.А., Антонова Т.В., Артемова Л.В. Игра дошкольника. - М.: Просвещение, 2012. 176 с.
8. Заходякина К.Ю. Адаптивное физическое воспитание младших школьников с общим недоразвитием речи в условиях коррекционно-развивающей среды: Автореф. дис. канд.пед.н-к. –СПб: ИСПиП, 2012. 24 с.

9. Луценко Е.В., Луценко С.А. Развитие ориентировки в пространстве у детей старшего дошкольного возраста с нарушением речи (методические и организационные аспекты) // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2019, №33. С.29 – 34

УДК 796. 034

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ЮНОШЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

¹Люйк Людмила Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент

¹Дьяченко Галина Брониславовна

кандидат педагогических наук, доцент

²Дьяченко Юлиана Николаевна

старший преподаватель

¹Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург

PHYSICAL CULTURE METHODS FOR YOUTH'S BODY POSTURE CORRECTION

Lyuyk L.V., Dyachenko G.B., Dyachenko Y.N.

e-mail: ulinicka@mail.ru

Аннотация: в жизненном цикле индивидуального развития есть периоды роста и развития, во время которых происходит увеличение массы тела, размеров в длину, в поперечнике. При статических вынужденных позах сидя, стоя положения частей тела в пространстве условно-рефлекторно закрепляются в виде привычной позы. Так формируются изгибы позвоночника, устанавливается вид осанки. На сегодняшний день около 75 – 80 % детей школьного возраста имеют различные виды нарушений осанки, с которыми они приходят в высшую школу[1]. Нарушение осанки – это не болезнь, а нарушение развития костно-мышечного аппарата, но со временем из этих нарушений развиваются серьезные заболевания. Деформации скелета влияют на развитие внутренних органов, поэтому преподавателям вуза важно отнестись к этой проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Эффективность предложенных путей совершенствования физического воспитания юношей с нарушениями осанки в виде плоской спины выразились в положительной динамике пластических процессов организма; степени развития костно-мышечной системы; лёгочно-сердечной выносливости. Определён путь коррекции нарушений осанки по типу плоской спины у юношей.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, физическое воспитание, специфика, осанка, коррекция, соматоскопия, физические упражнения, соматическая зрелость, подготовленность, пульсометрия.

Abstract: the life cycle of individual development there are periods of growth and development, during which there is an increase in body weight, sizes in length, across. With static forced postures while sitting, standing the position of the parts of the body in space conditionally reflexively fixed in the form of a familiar posture. So the bends of the spine are formed, the type of posture is established. Today, about 75 - 80% of school-age children have various types of posture disorders with which they come to higher education [1]. Violation of posture is not a disease, but a violation of the development of the musculoskeletal system, but over time, serious diseases develop from these disorders. Deformations of the skeleton affect the development of internal organs, so it is important for university teachers to treat this problem with maximum attention and responsibility.

The effectiveness of the proposed ways to improve the physical education of young men with impaired posture in the form of a flat back was expressed in the positive dynamics of the plastic processes of the body; the degree of development of the musculoskeletal system; pulmonary cardiac endurance. The way to correct posture disorders by the type of flat back in young men is determined.

Keywords: musculoskeletal system, physical education, specificity, posture, correction, somatoscopy, physical exercises, somatic maturity, fitness, heart rate monitoring.

Нарушения в осанке в начале жизненного пути индивидов носят функциональный характер. Формирование, воспитание, а затем и её закрепление осуществляется к 18-20 годам.

Формируются особенности организма, опорно-двигательный аппарат, осанка, физиологические, биохимические функции. В эти периоды определяется тип телосложения, соматотип, физическое и соматическое здоровье, функциональные возможности и работоспособность организма. [3].

У юношей нарушения и отклонения в осанке, происходят в периоды интенсивного роста костного аппарата при относительном отставании в развитии мышечных групп. Изменения в формах позвоночника, грудной клетки, стоп не являются заболеваниями, но они влекут за собой изменения в расположении внутренних органов, тем самым, нарушая их функциональные возможности. Смещаются также точки опоры, центры тяжести, снижается устойчивость, координация, гибкость, подвижность. Появляются факторы риска для застойных явлений в грудной клетке, полости малого таза и брюшной полости. Изменения функционального порядка исправимы. Эффективное, естественное средство данной коррекции - разнообразные физические упражнения [2, 10].

Таким образом, **цель работы:** совершенствование системы физического воспитания юношей с деформациями опорно-двигательного аппарата в виде плоской спины.

Поскольку осанка -это привычка, которую можно целенаправленно, через специальные упражнения формировать и изменять, то использование физических упражнений в оздоровительных целях особенно актуально в современных условиях.

На предмет нарушения осанки обследовались студенты - юноши Санкт-Петербургского государственного Политехнического университета Петра Великого первого курса. Для обследования были отобраны юноши института компьютерных технологий в количестве 48. На контрольную и экспериментальную группы студенты были разделены согласно антропологическим и функциональным исследованиям. К - 21 и Э - 27 человек. В контрольную группу отнесли студентов с более высокими показателями.

Оценка физического развития и функционального состояния опорно-двигательного аппарата занимающихся проводилась путём анализа диагностических карт юношей. На основании анализа полученных результатов были определены основные направления исследований и наблюдений.

Наружный осмотр - соматоскопия проводилась при достаточном дневном освещении анфас, в профиль и со стороны спины. Определялось положение головы по отношению к туловищу и плечевому поясу. При осмотре со стороны спины особое внимание уделялось на прилегание лопаток к грудной клетке. При хорошей осанке лопатки должны плотно прилегать к туловищу.

Более детально определялась форма позвоночника, выраженность его

Современные технологии физического воспитания

физиологических изгибов в сагиттальной плоскости. Форма изгибов позвоночника определяет форму спины, грудной клетки и емкости для функционирования жизненно важных систем организма - легких и сердца.

Форма позвоночника определялась по наиболее выступающим точкам - седьмой шейный и двенадцатый грудной позвонок [8, 9].

Определялся тип телосложения. Для выявления нарушений осанки использовалась тестовая карта (Табл.1).

Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года. Результаты данного тестирования оценивались следующим образом:

- нормальная осанка - все отрицательные ответы;

- незначительные нарушения осанки: на вопросы под номерами 3,5,6,7 ответ – нет.

Положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9,10. Таким образом, по данным опроса по тестовой карте нарушения осанки имеются у 67% юношей.

Таблица 1. Тестовая карта для выявления нарушений осанки (по С.Н. Попову).

№ п/п	Содержание вопроса	Ответы	
1	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью.	да	нет
2	Голова, шея отклонена от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены не симметрично.	да	нет
3	Врожденная деформация грудной клетки - грудь "сапожника", впалая "куриная" (изменение диаметров грудной клетки, грудина и мечевидный отросток резко выступают вперед)	да	нет
4	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника	да	нет
5	Сильно отставленные лопатки ("крыловидные" лопатки")	да	нет
6	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)	да	нет
7	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные, Х - образные)	да	нет
8	Неравенство треугольников талии	да	нет
9	Вальгусное положение пяток	да	нет
10	Явное отклонение в походке: прихрамывая, «утиная»	да	нет

После опроса по тестовой карте провели соматоскопию. Данные приведены в таблице 2.

Таблица 2. Сравнительная характеристика показателей состояния опорно-двигательного аппарата юношей до педагогического эксперимента.

	Виды измерений	Контрольная группа	Нормативные показатели	Экспериментальная группа
1.	Глубина шейного изгиба (см).	3,3	4-6	3,4
2.	Глубина поясничного изгиба (см).	3,2	4-6	3,2
3.	Величина межрёберного угла (градусы).	81	90	82
4.	Крыловидность лопаток (прилегание).	нет	есть	нет
5.	Положение плечевого пояса	асимметрично	симметрично	асимметрично
6.	Треугольники талии (форма).	различны у 67 %	одинаковы	различны у 64 %
7.	Тип телосложения	астенический у 56%	нормостенический	астенический у 58 %

Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

У обследованных юношей по методу соматоскопии выявлены уплощения изгибов до 3,2-3,4 см вместо указанных в литературе, как норма - 4-6. Уплотнение изгибов сформировало осанку по типу плоской спины.

Межрёберный угол у обследованных студентов был 81-82°, что считается острым углом и соответствует форме грудной клетки - плоской.

Плоская форма грудной клетки - передне-задний размер уменьшен по отношению к поперечному, лопатки отстоят от грудной клетки. Край десятого ребра свободен и легко определяется при пальпации. Надчревный угол острый - меньше 90°.

Астенический тип телосложения характеризуется преобладанием продольных размеров тела, длинная и плоская грудная клетка, межрёберный угол острый.

У обследованных юношей выявлен астенический тип телосложения. При астеническом типе телосложения сердце располагается вертикально, внутригрудное давление снижено и соответственно имеется фактор риска функциональных нарушений в работе кардиореспираторной системы [6,7].

Таблица 3. Сравнительная характеристика соматической зрелости у юношей контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.

	Показатели соматической зрелости	экспериментальная	контрольная
1.	Рост стоя (см).	176	179
2.	Рост сидя (см).	94,3	98
3.	Масса тела (кг).	68	71,8
4.	Окружность грудной клетки (см).	92,4	96
5.	ЧСС (уд/мин).	85	86,4
6.	АД (мм. рт. ст.)	135/85	132/84
7.	К.В. - лёгочно-сердечная выносливость	17,1	18

На основании ЧСС (частоты сердечных сокращений), артериального давления рассчитан коэффициент лёгочно-сердечной выносливости, который отражает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и дыхания:

$$К.В. = \frac{ЧСС \text{ в покое}}{ЧСС \text{ в нагрузке}} * 10$$

Коэффициент выносливости у экспериментальной группы составил 17,1, а у контрольной 18. При таком коэффициенте выносливости рекомендуется снижать силовые, скоростно-силовые нагрузки, увеличивать аэробные нагрузки. Что и было учтено при составлении комплексов упражнений. Дыхательные упражнения были составлены для увеличения подвижности грудной клетки, формирования её изгибов[8,9].

Важнейшими критериями развития являются масса тела и рост - длина тела. Длина тела характеризует состояние пластических процессов в организме и соматическую зрелость. Для оценки этих данных использовалась номограмма оценки веса по росту (А.Д Дембо, 1976).

Одновременно с оценкой соматической зрелости, развития костной системы использовались тесты по физической подготовленности обследуемых групп. Результаты представлены в таблице 4.

Сопоставление данных о физической подготовленности юношей показывает, что

Современные технологии физического воспитания

уровень их физического развития в экспериментальной так и в контрольной группе, низкий. Это всё свидетельствует о низкой двигательной активности и малых физических нагрузках, что и сформировало у них осанку по типу плоской спины.

Таблица 4. Характеристика показателей уровня физической подготовленности юношей обеих групп.

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Оценки				
Баллы			5	4	3	2	1
Бег 100 м, (сек.)	14,5	14,3	13,0	13,5	14,0	14,3	14,7
Подтягивание на перекладине (количество раз)	7	6,8	15	12	10	8	5
Прыжок в длину с места, (см)	225	230	250	235	225	210	
Бег 3000 м (мин)	13,2	13,3	13,0	13,3	14,0	14,4	15,1

Все участники исследования занимались физической культурой по единой программе для общих факультетов высших учебных заведений. Программы включают в себя как базовую подготовку по развитию физических качеств, так и вариативную часть на усмотрение педагога.

Анализ литературы и практика работы исследователей показали, что повышение физической подготовленности зависит не только структуры урока, но и от теоретических занятий. Теоретические занятия рекомендуются давать на протяжении урока в виде кратковременных бесед [1].

Оздоровительный эффект предложенных нами физических упражнений достигался при соблюдении следующих условий: учебная нагрузка должна соответствовать состоянию здоровья учащихся, в зависимости от принадлежности к группе здоровья; упражнения подбирались в зависимости от индивидуальных особенностей юношей, уровня их физической подготовленности; строго соблюдалась дозировка упражнений, продолжительности, интенсивности; повторения упражнений чередовались с отдыхом; осуществлялся постоянный врачебно-педагогический контроль [10].

В целях определения индивидуально допустимых нагрузок можно использовать два наиболее простых метода: хронометраж, пульсометрию и визуальные признаки утомления.

Исходная величина частоты сердечных сокращений у юношей обеих групп составила 85 уд/мин, после разминки 110 уд/мин. В основной части урока не превышала 160 уд/мин, что соответствует рекомендациям для развития аэробных способностей.

На уроках проводилось врачебно-педагогическое наблюдение за реакцией организма юношей в ответ на физические нагрузки и за их поведением. Утомляемость проявлялась в ослаблении внимания, видимых нарушениях техники выполнения упражнений [4.11].

После проведения педагогического эксперимента и коррекции нарушений осанки по типу плоской спины средствами физической культуры и бесед по осанке получены

следующие показатели по эффективности данного пути совершенствования физического воспитания (таблица 5).

Таблица 5. Сравнительная характеристика показателей опорно-двигательного аппарата у юношей после педагогического эксперимента, динамика.

№ п/п	Показатели	Контрольная	Динамика	Нормативные показатели	Экспериментальная	Динамика
1.	Глубина шейного изгиба (см).	3,3	+0	4,6	3,6	+0,2
2.	Глубина поясничного изгиба (см).	3,4	+0,2	4,6	3,7	+0,4
3.	Величина межрёберного угла	82	+1	90	86	+4
4.	Крыловидность лопаток (прилегание).		-	есть	есть	+
5.	Положение плечевого пояса.	асимметрично	-	симметрично	симметрично	+
6.	Треугольники талии (форма).	различны у 86%	1	одинаковы	различны у 52 %	12
7.	Тип телосложения	астенический у 48%	8	Нормостенический	астенический у 30 %	28

Эффективность предложенных путей совершенствования физического воспитания юношей с нарушениями осанки в виде плоской спины выразилась в положительной динамике. Увеличилась величина шейного и поясничного изгиба, плечевой пояс стал симметричным.

Таблица 6. Сравнительная характеристика показателей соматической зрелости у юношей контрольной и экспериментальной групп

№ п/п	Показатели	Экспериментальная		Контрольная	
1.	Рост стоя (см).	176,5	+0,5	179	+0
2.	Рост сидя (см).	94,5	+0,2	98	+0
3.	Масса тела (кг).	69	+1	73	+1,2
4.	Окружность грудной клетки (см).	94,4	+2	100	+4
5.	Ч.С. С. (уд/мин).	75,2	-9,8	69	-17,4
6.	А.Д. (млм. рт. ст.).	131/84	-4/-1	125/79	-7/-5
7.	К.В. - лёгочно-сердечная выносливость	16	-1	15	-3

Коэффициент выносливости стал 15, который характеризуется как выше среднего. При таком показателе необходимо увеличить объем нагрузок.

Изменения межрёберного угла составили 10,4 %. На 28 % улучшился тип телосложения.

Анализ динамики изменений в состоянии осанки у студентов позволяет говорить об эффективности разработанных индивидуальных подходов. После проведения бесед о значимости осанки, её назначении для жизненно важных систем организма, для здоровья и постоянном выполнении специальных коррекционных упражнений (в течении года по 2 – 3 раза в неделю по часу занятий) отмечена положительная динамика в состоянии опорно-двигательного аппарата. Заметно улучшились расположения частей тела у юношей. Хорошей коррекции поддались асимметрия плечевого пояса и крыловидность лопаток, восстановление грудного изгиба позвоночника. Меньший процент улучшений отмечен в восстановление шейного

изгиба позвоночника - 10,5% и поясничного изгиба позвоночника - 11,2%.

Полученные данные позволяют говорить о необходимости дальнейшего совершенствования системы физического воспитания учащихся с функциональными нарушениями в опорно-двигательном аппарате и факторами риска. Акцент в дальнейшем необходимо сделать на корригирующие упражнения, направленные на формирование физиологических изгибов позвоночника, улучшение соматической зрелости, укрепление костно-мышечной системы. Стремиться сформировать нормостенический тип телосложения.

Литература

1. Барков В.А., Кузнецова О.Т. Зависимость физической подготовленности школьников, проживающих в различных радиационных условиях, от их физкультурных знаний. Материал 3 й международной научно-практической конференции. - Гомель, 1999. - 5-6 с.
2. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья. // Методические рекомендации. - Минск, 1995. - 120с.
3. Фомин Н.А. Физиология человека. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 416 с.
4. Желобкович М.П., Глазко Т.А., Купчинов Р.И. Дифференцированный и индивидуальные подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодёжи: Учебное пособие. - Мн., 1997. - 112с.
5. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушения осанки. - М.: Н.М. Центр, 1998 - 239 с.
6. Дубровский В.И.: Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. - М.: Гуманист.изд. центр. ВЛАДОС, 1998. - 480с.
7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 607с.
8. Руководство к практическим занятиям по нормальной физиологии. /Под ред. К.В. Судакова. Учебная литература для ВУЗов. - М.: Медицина, 2002. - 702с.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166с.
10. Практические занятия по врачебному контролю. Изд.2-е, доп. и перераб. / Под общ. ред. А.Г. Дембо. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 128с.
11. Солодяников В.А., Люйк Л.В., Львова Л.Г., Гимнастика в воде –эффективное средство формирования осанки у младших школьников // XX юбилейные Царскосельские чтения: материалы междунар. науч. конф; 20-21 апр. 2016г. /под. Общ. ред. проф. В.Н. Скворцова – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2016. – Т.II. С.329-323.

УДК 796.2

НОВЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Меговорян Елена Артёмовна

студентка, направление 49.03.01 Физическая культура направленность «Спортивный менеджмент»

Мирзоева Елена Владимировна

кандидат педагогических наук, декан факультета спортивного менеджмента педагогики и психологии

доцент кафедры управления в спорте и образовании

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар

NEW FORMS OF SPORTS EVENTS FOR CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Megavoryan E.A., Mirzoeva E.V.

e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Аннотация: в статье авторы поднимают актуальную проблему развития новых форм спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста. Информационный анализ показал развитие школ и клубов беговелов, велосипедов на территории России. Данная форма проведения досуга детей с участием родителей получила развитие в городах Москве, Санкт-Петербурге, Ижевске, Краснодаре.

Ключевые слова: беговелы, спортивные мероприятия для детей дошкольного возраста, педагоги-менеджеры.

Abstract: the article, the authors raise the urgent problem of the development of new forms of sporting events for pre-school children. Information analysis showed the development of schools and runbike clubs, bicycles in Russia. This form of leisure activities for children with the participation of parents was developed in the cities of Moscow, St. Petersburg, Izhevsk, Krasnodar.

Keywords: runbikes, sporting events for children of preschool age, teacher-managers.

В советский период родственники покупали ребенку велосипед и учили его ездить, уделяя внимание его двигательной деятельности[5,6]. В данный момент времени родители покупают самокат и ссылаются на нехватку времени обучению и территориальную ограниченность для езды на велосипеде с ребенком. Дети, находясь в сельской местности проживания, самостоятельно учатся и катаются на велосипеде. Ограниченность городской среды ввела в образовательный и педагогический менеджмент новые формы физического развития детей – школы и клубы[11]. Тем самым дошкольный период жизни можно рассматривать как возможность внедрения социальных практик и инноваций. Высокая стоимость на услуги может вывести их из категории социально значимых и превратить в категорию элитных.

Данная проблема требует научного изучения и педагогического подхода в контексте других социально-значимых проблем [2,3,4,7].

Цель научно-педагогического исследования- представить новые формы спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста.

Материалы исследований. Студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма факультета спортивного менеджмента провели научно-педагогическое исследование по выявлению новых форм спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста [10]. Именно в дошкольном периоде жизни у ребенка формируется двигательная задача, и развиваются двигательные возможности, наряду с основными биомеханическими характеристиками. Будущие педагоги-психологи в рамках профессионально-педагогических компетенций учебного курса «Биомеханика двигательной деятельности» изучили биомеханические качества движений человека [9]. Проблема состоит в том, что современные родители мало уделяют времени на развитие двигательной деятельности своего ребенка. Катание на велосипеде полезно ребенку, но современный тип велосипеда не предполагает научить ребенка самостоятельно крутить педали и развивать мышцы ног и стопы. Информационный анализ источников показал, что в парках и скверах проводятся коммерческие мероприятия спортивной направленности по научению ребенка езде на велосипеде и беговеле.

Удалось выявить две формы: школа и клуб, которые показывают развитие этого сегмента для детей в досуговой спортивной деятельности.

Школа беговелов и велосипедов в спорткомплексе Алексеева. Приглашаем детей от 1 года до 6 лет в клуб беговелов и велосипедов Master Sport Kids. Занятия на беговелах и велосипедах в самом раннем возрасте дарят малышам море эмоций и хорошего настроения. Какие же возможности, открывает клуб беговелов и почему так важно начинать заниматься спортом в раннем возрасте.

В самом раннем возрасте, физическая активность положительно влияет на умственное развитие малыша. На тренировках ребенок проходит специально подготовленную трассу и учится видеть ситуацию вокруг себя, а также концентрировать внимание на деталях.

Чем раньше ребенок освоит беговел, тем быстрее он начнет контролировать свои движения и почувствует свою независимость и самостоятельность. Ребенок научиться развивать скорость, но это безопасно, потому как при ощущении опасности, малыш ставит ноги на землю, что дает ему возможность удержаться на ногах.

На тренировках маленькие гонщики выполняют различные упражнения: осваивают трамплин, объезжают конусы, спускаются с горки, любой выполненный трюк для ребенка, дает не только эмоциональное развитие, а также развивает двигательные возможности. Также каждую тренировку малыши проходят трассу на скорость, развивая скоростные качества. После беговела намного проще освоить велосипед, когда уже отлично развиты навыки контроля и отлично развито равновесие - ребенок переседает на велосипед буквально за одну тренировку. Клуб подготавливает детей по направлениям: шоссейные велогонки и трек.

Клуб готовит детей к поступлению в профессиональные велокоманды, для детей которые хотят продолжить свой путь в мире велоспорта предоставляется возможность продолжить обучение в центре велоспорта «Локосфинкс».

В городе Краснодаре работает Клуб беговелов «Вжик», рекламирующий себя через социальные сети. Организаторы в своих рекламных акциях позиционируют данные занятия с малышом как новый неизведанный вид спорта. Такое утверждение не верно. Данные упражнения можно назвать движениями, направленными на ориентацию ребенка в пространстве и выработку координации движений [8].

Цена на услугу в школе составляет в среднем 500-600 рублей одно занятие. Абонемент на 8 занятий, действителен в течении 2 месяцев. За второго, третьего ребенка в семье оплата составит **30%** от стоимости занятия (абонемента). В этом сегменте развиваются сервисные услуги:

- Прокат беговела - 100 рублей.
- Прокат шлема - бесплатно.
- Клубная карта - 100 рублей.

Школы и клубы беговелов для детей дошкольного возраста можно позиционировать как новый вид досуга детей с участием родителей.

Литература

1. Быстрова Н.В., Панфилова О.В. Формирование интереса к спорту у дошкольников // Современный ученый. - 2019. № 1. С. 37-41.

2. Милованова М.Ю. Социальные практики и инновации в адаптивных видах спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья // Социальная политика и социология. - 2019. Т. 18. № 2 (131). С. 74-82.
3. Научные исследования в сфере педагогики и психологии: конвергенция и генезис знаний / Абрамян А.А., Аминова А.С., Ананьева Е.П., Ахметвалиева М.Г., Быков В.С., Волкова К.С., Волкова Т.В., Воскресенская Е.В., Горбунова В.В., Гражданкина Л.Ю., Громилина Л.В., Гулакова М.В., Захаров В.В., Захарова Н.И., Кагермазова Л.Ц., Каспаров И.В., Кирий Е.В., Колунин Е.Т., Коняева М.А., Кузьминов В.И. и др. - Самара, 2018.
4. Овчинников Ю.Д., Абрамян А.А. Формирование профессиональной педагогической компетенции // Начальная школа. - 2020. № 2. С. 62-65.
5. Овчинников Ю.Д., Букреева Н.О. Велосипед-средство отдыха и передвижения в городе Краснодаре // Волонтер. - 2020. № 1 (33). С. 79-88.
6. Овчинников Ю.Д., Букреева Н.О. Эргономические свойства в современных моделях велосипедов // E-Scio. - 2020. № 2 (41). С. 69-82.
7. Овчинников Ю.Д., Лызарь О.Г., Федорова С.И. Особенности снижения психологической напряженности школьников младших классов в процессе физического воспитания // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. - 2020. № 2 (71). С. 72-77.
8. Овчинников Ю. Биомеханика движений. Развитие в игре двигательных возможностей детей // Дошкольное воспитание. - 2014. № 4. С. 49.
9. Овчинников Ю.Д., Минченко В.Г. Биомеханика двигательной деятельности: методика обучения студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. Т. 2. № 4. С. 47-51.
10. Современные направления развития вузовского образования / Нагорнова А.Ю., Тарасенко А.А., Овчинников Ю.Д., Абрамян А.А., Черникова В.Е., Омаров О.А., Омарова Н.О., Омарова П.Х., Пастух Т.А., Селезнёв А.А., Бельчикова Т.А., Казакевич Т.В., Ряснянский С.В., Божко Н.В., Кот А.В., Круковский Р.А., Лукашевич Е.В., Самусевич Н.В., Юрченко О.А., Симонова И.Н. и др. Коллективная монография / Ответственные редакторы А.Ю. Нагорнова, Т.Б. Михеева. - Ульяновск, 2019.
11. Чепик В.Д., Черничкина Ю.М. Предметно-развивающая среда в формировании готовности дошкольников к занятиям спортом // Вестник спортивной науки. - 2014. № 4. С. 33-37.

УДК:796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК

Морозова Алина Юрьевна

студентка

Роговая Виктория Витальевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

THE IMPACT OF FITNESS YOGA ON GIRLS 'PHYSICAL PREPARATION

Morozova A.Y., Rogovaya V.V.

e-mail: kgufkfot@mail.ru

Аннотация: в статье приводятся результаты исследования влияния методики проведения занятий фитнес-йогой с девушками на улучшение показателей их физической подготовленности.

Ключевые слова: фитнес-йога, асаны, девушки, физическая подготовленность.

Abstract: the article presents the results of the study on the impact of fitness yoga with girls on improving their physical preparation.

Keywords: fitness yoga, asans, girls, physical preparation.

Во время учебной деятельности девушки особенно восприимчивы к нервнопсихическим перегрузкам, которые приводят к умственному утомлению и

уменьшению защитных сил организма. Кроме того, они посвящают много времени изучению учебного материала. Девушки менее устойчивы к стрессовым ситуациям, им свойственны повышенная эмоциональность и тревожность [7, 8].

Анализ научно-методической литературы показывает о недостаточной разработанности занятий восточными оздоровительными системами, а в частности фитнес-йогой с девушками, а имеющиеся научные исследования носят фрагментарный характер [1, 4]. Следовательно, отсутствие разработанных научно обоснованных методик проведения занятий для девушек с учетом их интересов, состояния здоровья и физических способностей указывает на проблемную ситуацию, что и определило выбор темы нашего исследования.

Энергия человека – это сосредоточение жизненной силы (праны), которую он может черпать из пищи, воды и воздуха. Прана обнаруживает себя во всех обменных процессах организма, проявляется в мыслях и эмоциях человека. При этом окружающий мир является её главным «поставщиком», оптимизировать поступление праны поможет дыхательная йога для начинающих. Как получить максимальное количество жизненной энергии из окружающего пространства? Нужно научиться дышать правильно. У большего числа людей на земле нет этого навыка. Люди учащённо хватают воздух, словно выброшенные на берег рыбы, при этом вдыхая прерывисто и не задерживая поток. А ведь именно эти задержки позволяют насыщать клетки углекислым газом, который главенствует в поддержании жизненной деятельности организма и копить его.

Когда человек дышит неправильно он теряет углекислый газ. Этому процессу пытаются препятствовать организм, включая все свои резервы. В итоге помимо заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем возникает общее перенапряжение всех органов. Вот такой парадокс, чем чаще дышит человек, тем меньше кислорода получает его организм [2, 10].

Научиться дышать правильно поможет фитнес-йога для начинающих. И также такие упражнения носят название пранаяма. Их нужно практиковать ежедневно как минимум два раза в день (желательно в одно и то же время), стараясь не пропускать тренировки.

Методика занятий включала три части, каждая из которых представлялась определенными блоками. В начале занятия выполнялась разминка, включающая комплексы общеразвивающих упражнений, блок योगических упражнений, упражнение «Солнечное дыхание», энергетические асаны. Основная часть включала общий профилактический блок различных асан, например для растягивания мышц груди, живота и передней поверхности бедра - поза кобры, поза верблюда; мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра - поза аиста; силовые асаны - поза кузнечика, поза стула; перевернутые асаны - поза плуга, поза змеи; сдавливающие асаны - поза павлина, поза коровы. Перед выполнением асан предлагалось занимающимся сделать несколько спокойных вдохов-выдохов. Психорегулирующие упражнения и упражнения на восстановление дыхания использовались в заключительной части, которая

включала блок релаксации, все упражнения были направлены на снятие стресса, восстановление душевного равновесия. Занимающиеся принимали позу трупа, и оставались в ней до пяти минут. Оздоровительные занятия рекомендуется проводились три раза в неделю под руководством тренера или самостоятельно.

До начала и по окончании педагогического исследования проводилось тестирование уровня физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп. Девушки контрольной группы занимались Пилатесом.

Бег 100 м, оценивающий скоростно-силовые способности занимающихся отмечился отсутствием статистически достоверных различий в результатах тестирования. В результате экспериментальной работы мы видим достоверное улучшение результатов в обеих группах, однако достоверных различий между конечными результатами в обеих группах не выявлено.

Тест (подъём в сед из положения лежа на спине) оценивающий силовую выносливость динамического характера показал улучшение результата как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Силовая выносливость статического характера определялась при помощи теста - удержание наклона назад в положении сидя. Более положительные результаты отмечены у девушек экспериментальной группы, где прирост результатов составил 56%, тогда как в контрольной 30%.

Анализируя результаты за период экспериментальной работы в обеих группах в скоростно-силовых тестах, можно отметить их значительное улучшение.

Уровень развития гибкости оценивался с помощью двух тестов (мост и наклон вперед из положения сидя). В экспериментальной группе прирост составил 145% в тесте наклон вперед из положения сидя, тогда как в контрольной группе 32%. В контрольной группе упражнения мост прирост составил 4% и 12 % в экспериментальной.

Отмечено, что исходные показатели девушек в тесте (мост) в контрольной группе выше, в сравнении с экспериментальной. Однако улучшение гибкости в контрольной группе выявлено в меньшей степени, по сравнению с экспериментальной и не было достоверным ($P>0,05$). Но, несмотря на высокие результаты у девушек экспериментальной группы, статистической достоверности различий в итоговых результатах между двумя группами не выявлено ($P>0,05$), чему могли способствовать исходные высокие результаты при тестировании гибкости девушек из контрольной группы.

Тест (равновесие на одной ноге) применялся для оценки физического качества ловкости. В экспериментальной группе у девушек итоговые результаты оказались выше, чем в контрольной группе ($P<0,001$).

Выносливость оценивалась 12-минутным тестом Купера и тестирование после эксперимента показало, что уровень развития выносливости достоверно отмечен в обеих группах, в экспериментальной группе прирост результатов составил 22%, в контрольной 14%. Такой положительный прирост объясняется тем, что мы в экспе-

риментальную методику включили поточный способ выполнения асан на протяжении длительного времени.

В целом, мы можем говорить о том, что за период педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошли положительные изменения в результатах тестирования физической подготовленности девушек. Результаты девушек из контрольной группы также положительны почти во всех тестах, за исключением упражнений на гибкость - мост и наклон вперед из положения сидя, где рост результатов исследования был не велик ($P > 0,05$).

Таким образом, результаты проведенного основного педагогического эксперимента подтвердили рабочую гипотезу улучшения физической подготовленности девушек за счет регулярных занятий фитнес-йогой.

Литература

1. Дворкин Л.С., Ончукова Е.И., Одегнал М.В. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное и физическое состояние пожилых людей // Культура физическая и здоровье. - 2016. № 5(60). С. 64-70.
2. Дворкин Л.С., Трофимова О.С. Особенности функционирования двигательного аппарата человека при мышечной деятельности // учебное пособие: Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 65-107.
3. Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Маринович М.А. Особенности применения аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. - 2019. Т.48. С. 181-183.
4. Назаренко Н.А., Трофимова О.С. Влияние занятий аэройогой на физическую подготовленность женщин 30-45 лет // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. с. 175-176.
5. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий // КГУФКСТ. - Краснодар, 2018. -105 с.
6. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения // Курс лекций. - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. -105 с.
7. Ончукова Е.И., Трофимова О.С. Использование рекреационных занятий функциональной тренировки с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. - 2018. № 1. С. 182-183.
8. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Фоменко В.В. Дыхательные практики в йоге как эффективное средство развития физических способностей девушек // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2019. №1. С. 231-232.
9. Трофимова О.С., Маринович М.А., Заплетина А.В. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди студентов Вузов // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы ФКиС в современных социально-экономических условиях» г. Чебоксары, 22-23 января 2019 г.- С. 74-78.
10. Трофимова О.С., Ончукова Е.И. Влияние занятий фитнес-йогой на физическое состояние женщин 30-35 - летнего возраста // Научно-методический журнал - Физическая культура, спорт – наука и практика. г. Краснодар. - 2017. - №3. - С. 55-58.
11. Трофимова О.С., Фоменко В.В., Маринович М.А. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий старшеклассников, имеющих вредные привычки // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар-Ола, 2019, № 33. С. 80-83.
12. Швец, С.В. Фитнес - вызов нового времени // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. № 1. С. 77-79.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК НА ЗАНЯТИЯХ ХАТХА-ЙОГОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Никитина Ярослава Александровна

аспирант

Роговая Виктория Витальевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

USE OF RESPIRATORY PRACTICES IN HATHA YOGA CLASSES WITH ELDERLY WOMEN

Nikitina Y.A. Rogovaya V.V.

e-mail: kgufkfot@mail.ru

Аннотация: в настоящей работе представлен анализ использования дыхательных практик на занятиях одной из восточных систем оздоровления - хатха-йоги с женщинами пожилого возраста, позволяющий совершенствовать процесс физического воспитания в данном возрастном периоде.

Ключевые слова: восточные оздоровительные системы, хатха-йога, дыхательные практики, пожилой возраст, женщины.

Abstract: this paper presents an analysis of the use of breathing practices in the classroom of one of the eastern healing systems - hatha yoga with elderly women, which allows improving the process of physical education in this age period.

Keywords: oriental wellness systems, hatha yoga, breathing practices, old age, women.

В настоящее время, снижение жизненного потенциала, преобладание смертности над рождаемостью делает обоснованной перспективу старения общества нашей страны в целом, поэтому все более актуальной становится проблема активного долголетия людей пожилого возраста [1, 3, 15].

Важное значение в этом процессе занимают пожилые женщины, которые в силу социально-экономических условий в нашей стране вынуждены быть деятельными до глубокой старости [7].

Рано или поздно каждый обращается к разным методикам оздоровления. Последние десятилетия практики из йоги, в том числе упражнения на дыхание, набирают всё большую популярность. И это неудивительно, ведь, простые и доступные каждому, они заметно улучшают качество жизни, оздоравливают, дарят спокойствие ума и наслаждение повседневностью.

Наиболее популярной из восточных оздоровительных систем является хатха-йога. [1, 8]. Хатха-йога - это эффективная программа занятий, такое направление йоги, которое предусматривает комплекс упражнений, включающий в себя не только физические упражнения, но и психологические техники, основанные на правильном дыхании, и создающая равновесие между телом и разумом.

Известно три вида дыхания: ключичное, грудное, брюшное [11]. Первый вид очень поверхностный, включает в работу только верхний отдел лёгких, при этом бы-

вают задействованы плечи, ключицы и рёбра. При ключичном дыхании воздух не доходит до альвеол, полноценно не усваивается.

При грудном дыхании кислород заполняет среднюю часть лёгких. Так часто дышат в состоянии стресса, когда человек чувствует себя зажато и скованно. Иногда такое дыхание становится привычкой. Конечно, оно не способствует полноценному функционированию организма. Психологи для преодоления стрессовых ситуаций рекомендуют действовать методом от противного. Когда человек чувствует себя неловко, «не в своей тарелке», стоит ему начать дышать медленно и глубоко - и его психологическое состояние улучшается.

Самое естественное и полезное дыхание - брюшное (его ещё называют диафрагмальным), в процесс которого включена диафрагма, которая в таком случае становится больше и меньше. Таким образом снимается нагрузка с сердца, что облегчает его работу. Тогда человек раскрепощается, опускает плечи, распрямляет корпус, расправляет грудь. Йогическая практика подразумевает именно такое дыхание.

Дыхание состоит из четырёх этапов: выдоха, задержки дыхания, вдоха и снова задержки. Задержка длится от 3 секунд у новичков до 90 секунд у опытных мастеров. Практика подразумевает соблюдение следующих правил: Упражнения необходимо делать регулярно; Практикуют натошак; Тело нужно расслабить, не следует перенапрягаться, желая достигнуть быстрого результата; Свежий воздух и комфортная температура в помещении обязательны. Ещё лучше, если есть возможность практиковать на природе.

Головокружение, тошнота, шум, звон в ушах во время практики — признак сильного старания, рекомендуется перейти на более простой вариант.

К наиболее популярным практикам дыхания в йоге относят:

- полное йоговское дыхание;
- пранаямы (с санскрита пранаяма - контроль над дыханием).

Лучше практиковать сидя. Важно держать осанку ровно, а плечи — на одном уровне, опущенными. При полном йоговском дыхании подразумеваются глубокие вдохи и выдохи. В зависимости от самочувствия выполнять нужно 6 – 8 подходов. Со временем стоит увеличивать время практики до 10 минут. *Упражнение должно приносить радость, наполнять энергией и ни в коем случае не выполняться через силу.*

Дыхательные практики не предполагают физической нагрузки на организм, однако очень полезны. Они сказываются на жизнедеятельности женщин пожилого возраста следующим образом:

- способствуют развитию умственных способностей и улучшению памяти;
- активизируют процесс поступления кислорода к клеткам, а значит, оздоравливают все органы и системы;
- сказываются положительным образом на работе сердечно-сосудистой системы;
- улучшают работу желудочно-кишечного тракта;
- увеличивают стрессоустойчивость;

- замедляют процессы старения;
- укрепляют иммунитет.

В заключении можно сделать вывод что, применение хатха-йоги в качестве средства оздоровления женщин пожилого возраста весьма эффективно и положительно при выполнении специального двигательного режима. Отмечено, что для женщин пожилого возраста необходим комплексный подход к использованию средств и контролю за психофизическим состоянием. В этой связи особое внимание следует уделять средствам физической культуры из восточных оздоровительных систем, которые являются наиболее адекватными и эффективными для женщин пожилого возраста.

Литература

1. Дворкин Л.С. Ончукова Е.И., Одегнал М.В. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное и физическое состояние пожилых людей // Культура физическая и здоровье. - 2016. № 5(60). С. 64-70.
2. Дворкин Л.С., Трофимова О.С. Особенности функционирования двигательного аппарата человека при мышечной деятельности // учебное пособие: Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 65-107.
3. Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Маринович М.А. Особенности применения аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. - 2019. Т.48. С. 181-183.
4. Назаренко Н.А., Трофимова О.С. Влияние занятий аэройогой на физическую подготовленность женщин 30-45 лет // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа г. Краснодар. - КГУФКСТ, 2018. с. 175-176.
5. Никитина Я.А., Хазова С.А. К вопросу о разработке содержания занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2019. № 1. С. 70-74.
6. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий // КГУФКСТ. - Краснодар, 2018. -105 с.
7. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения // Курс лекций. - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. -105 с.
8. Ончукова Е.И., Маринович М.А., Никитина Я.А. Использование системы цигун на занятиях с женщинами пожилого возраста // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола, 2019. № 33. С. 48-51.
9. Осик В.И., Трофимова О.С., Гуляева В.А. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) // Научно-методический журнал-Физическая культура, спорт–наука и практика. - Краснодар. № 2, 2019. С. 9-14.
10. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Никитина Я.А., Гордиенко П.В. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста // Научно-теоретический журнал -Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 4 (170) - 2019. - С. 336-339.
11. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Фоменко В.В. Дыхательные практики в йоге как эффективное средство развития физических способностей девушек // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2019. №1. С. 231-232.
12. Трофимова О.С. Применение средств Пилатеса на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста / Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2017. № 1. С. 198-200.
13. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Килимник А.А. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет // Научно-методический журнал - Физическая культура, спорт – наука и практика. г. Краснодар. - 2018. №3. С. 55-61.
14. Трофимова О.С., Е.И. Ончукова Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом // Проблемы современного педагогического образования: Педагогика и психология. - Ялта: 2018. № 59. Ч. 4. С. 284-289.

15. Трофимова О.С., Котлярова Ю.А., Фоменко В.В. Методика занятий аквааэробикой с использованием элементов единоборств для женщин 55-60 лет // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2019. № 8 (174). Часть 2 С. 234-238.
16. Швец С.В. Фитнес - вызов нового времени // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. № 1. С. 77-79.

УДК 371.7.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ: ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ФАКТОРОВ

Овчинников Юрий Дмитриевич

кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры биохимии,
биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Пономарева Татьяна Васильевна

кандидат биологических наук, декан факультета адаптивной
и оздоровительной физической культуры, доцент кафедры адаптивной физической культуры

Пикалина Валерия Александровна

студентка факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры,
профиль «Оздоровительные технологии»

ФГБОУ ВПО Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар

HEALTH-SAVING EDUCATION FOR SCHOOLCHILDREN: THE IMPACT OF CONSUMER INFORMATION FACTORS

Ovchinnikov Y.D., Ponomareva T.V., Pikalina V.A.

e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Аннотация: в статье авторы обращают внимание на проблему здоровьесберегающего образования школьников во взаимосвязи с информационно-потребительскими факторами. Целью научно-педагогического исследования являлось выстраивание информационных модулей в здоровьесберегающем образовании с направлением обеспечения стратегии безопасности.

Ключевые слова: Здоровьесберегающее образование, опасные продукты для детей, потребительские свойства, реклама.

Abstract: in the article, the authors pay attention to the problem of health-saving education of schoolchildren in conjunction with information and consumer factors. The purpose of scientific and pedagogical research was to build information modules in health-saving education with the direction of ensuring a safety strategy.

Keywords: Health-saving education, dangerous products for children, consumer properties, advertising.

Здоровьесберегающее образование выступает фактором стратегического развития на всех уровнях образования и имеет приоритетность научных исследований [2,5,7,8,13,14].

Проблема состоит в том, что современные школьники воспринимают рекламу как некую аксиому, которая не подлежит сомнению, а побуждает к немедленному потребительскому действию, совершенно не думая о последствиях для своего организма. Реклама имеет факт недостоверной или не полной информации о продукте, которая может намеренно вводить потребителя в заблуждение[3]. Между школой и Вузом не отлажен механизм информационного взаимодействия.

Цель научно-педагогического исследования: выстраивание информационных модулей в здоровьесберегающем образовании с направлением обеспечения стратегии безопасности.

Материалы исследований. Студенты факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма выступили с информационными сообщениями перед школьниками в общеобразовательных школах, которые окончили сами для того чтобы показать значимость здоровьесберегающего образование в практической жизни школьника и студента.

Студентка факультета АОФК Пикалина Валерия Александровна (профиль «Оздоровительные технологии») работала в исследовательском проекте «Потребление глазированных сырков». Глазированные сырки любимое лакомство детей и взрослых [9]. Десерт, изготовленный на творожной основе, если его употреблять не часто, а время от времени. Мало кто знает, что даже один сырок может закончиться длительным лечением в медицинском учреждении.

Следует обратить внимание, что купить такой сырок за пределами России нельзя. В других странах Европы и Азии его продажи запрещены, очевидно, из-за состава, который не прошел бы ни одну экспертизу.

Плавленные сырки, любимые потребителями тоже находятся в поле зрения административных органов в качестве опасного продукта[15].

В творожном десерте творог не является единственным ингредиентом[1,11]. В составе лакомства можно найти пальмовые масло, растительные жиры, консерванты, ароматизаторы, модифицированный крахмал, лецитин, альгинат натрия и другие компоненты, которые не принесут пользу организму. Изготовителям выгодно продавать такой продукт, так как на его производство нужны в основном дешевые компоненты, например, растительные жиры (около 30% от всего сырка) [4,10].

Сырки в шоколадной глазури употреблять опасно, доказано в ряде экспериментов [12]. Самое громкое и шокирующее исследование обнародовала Общественная российская ассоциация генетической безопасности, после проведения независимого анализа глазированных сырков разных производителей [6].

В исследованиях участвовало 12 образцов продукции разных брендов, из которых 11 оказались с нарушениями, которые могут угрожать здоровью человека. Состав, указанный на упаковке, не совпадает с реальными компонентами.

Используя полученные данные студенты, разработали информационные листы для школьников, в которых указали обнаруженную в маркетинговых исследованиях опасность:

1. Превышение количества дрожжей в 1 тыс. раз (в результате их употребления можно получить дисбактериоз и интоксикацию).
2. Золотистый стафилококк (после его попадания в организм начинается рвота и понос, наблюдается критическое ослабление иммунной системы, образуются гнойные инфекции).

3. Грибы плесени (опасные токсины, которые способны разрушать организм человека).

4. Кишечная палочка (способствует накоплению токсинов, пагубно влияет на работу печени и почек).

Эксперты Росконтроля оценили следующие марки плавленого сыра: «Окей», «Карат», «Сыробогатов», «Белый сыр из Жуковки», President, Hochland, Viola от фирмы Valio.

Из представленных производителей шесть оказались полностью безопасными, исключение составил сыр Белый сыр из Жуковки». В нем специалисты обнаружили, что бактериальная обсемененность превышает норму практически в три раза.

Лучшим вкусом обладает сыр торговых марок President и Hochland. Именно эти две марки делят между собой первое место в рейтинге лучшего плавленого сыра по всем критериям.

В информационном листе указан призыв к юным потребителям и их родителям: покупая очередной раз такой десерт для себя или детей, необходимо задуматься, стоит ли он того.

Литература

1. Антонова Е.В., Андрухова В.Я. Влияние пальмового масла на качество и безопасность продуктов питания // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. - 2019. № 6(59). С.101-105.
2. Бузоев А.С. Механизмы организации здоровьесберегательной образовательной среды // ЦИТИСЭ. - 2019. № 3 (20). С. 42.
3. Гаврилов В.В. К вопросу об аспектах изучения современных рекламных лозунгов // Мир науки, культуры, образования. - 2010. № 2 (21). С. 268-269.
4. Зайцева Л.В. Пальмовое масло-мифы и реальность // Товаровед продовольственных товаров. - 2019. № 6. С. 21-27.
5. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в системе вузовского образования: социологический анализ // Социология медицины. - 2010. № 1 (16). С. 30-33.
6. Какой плавленый сыр безопасен для здоровья? [Электронный ресурс] https://pulse.mail.ru/article/?doc_id=84223271025040 (Дата обращения 10.04.2020)
7. Кузнецов В.В., Косилов К.В., Байрамов Р., Косилова Е.К., Ющенко Н.И., Смирнов Е.А. Новый индекс здоровьесберегающего поведения студентов // Медицинское образование и профессиональное развитие. - 2019. Т. 10. № 4 (36). С. 126-143.
8. Литвинова Е.С. Современные проблемы развития личности в высшей школе // Региональный вестник. - 2020. № 2 (41). С. 63-64.
9. Луфаренко О.Д., Козуб Ю.А. Технология производства глазированных сырков // Colloquium-journal. - 2019. № 2-2 (26). С. 44-47.
10. Медведев О.С., Медведева Н.А. Современные представления о возможном влиянии пальмового масла на здоровье человека // Вопросы питания. 2016. Т. 85. № 1. С. 5-18
11. Становая А.М., Короткова А.А. Улучшение органолептических и функциональных свойств сырков творожных глазированных // Пищевая индустрия. 2018. № 4 (38). С. 16-17.
12. Тихомирова Н.А., Можаяева В.Э. Потребительские свойства и качество сырков творожных глазированных / В сборнике: Качество и безопасность товаров: от производства до потребления. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 60-летию возрождения кафедры товароведения и экспертизы товаров. Под научной ред. В.И. Криштафович. - 2019. С. 455-461.
13. Шуманков И.Д. Систематизация здоровьесберегающих педагогических технологий в системе высшего профессионального образования // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. - 2012. № 1 (19). С. 266-270
14. Хайруллов Ж.Р. Педагогическая направленность моделирования здоровьесберегающих технологий в образовании // Интеграция образования. - 2006. № 1 (42). С. 63-66

15. Цымбал М.В., Кузнецова С.Л., Чигвинцева М.К. Содержание опасных пищевых добавок в некоторых продуктах // Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. - 2010. № 2-3 (314-315). С. 107-109.

УДК 796.035

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОДНЫМ ФИТНЕСОМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ
ПОКАЗАТЕЛИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ**

Ончукова Елена Ильинична

кандидат педагогических наук, доцент

Королев Виктор Александрович

студент 5 курса факультета АОФК

Шульгина Кристина Александровна

студентка 3 курса АОФК

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма» г. Краснодар

**INFLUENCE OF WATER FITNESS CLASSES ON PSYCHOPHYSICAL
INDICATORS OF PRESCHOOL CHILDREN 5-7 YEARS OLD**

Onchukova E.I., Korolev V.A. Shulgina K.A.

e-mail: l-gorbunova@yandex.ru

Аннотация: в работе предложено содержание занятий водным фитнесом с детьми дошкольного возраста, и оценка их влияния на психофизические параметры занимающихся.

Ключевые слова: водный фитнес, аквааэробика, психофизическое состояние, дети дошкольного возраста.

Abstract: the paper proposes the content of water fitness classes with preschool children, and an assessment of their impact on the psychophysical parameters of students.

Keywords: water fitness, aqua aerobics, psychophysical state, preschool children.

Методическая задача по формированию и сохранению здоровья детской популяции остается одной из приоритетных при современной разработке и актуализации планов и ФГОСов для детей дошкольного возраста. Данное обстоятельство позволяет расширять возможности особенно в разделе физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях, внедряя различные нетрадиционные средства оздоровления [1,2,3,4].

Аквафитнес относится к одним из наиболее востребованных средств оздоровительной физической культуры, так как обладает расширенным спектром воздействия на организм детей дошкольного возраста, а также на общее состояние здоровья. Вода — это благоприятная среда для закаливания и укрепления здоровья в дошкольном возрасте. В ряде исследований отмечается, что именно занятия в водной среде благотворно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата, развития крупных мышечных групп, повышения сопротивляемости организма в целом [5,6,7,8,9].

Однако не до конца изучена проблема внедрения именно занятий водным фитнесом в условиях дошкольных образовательных организациях, и возможности его использования на физкультурных занятиях и дополнительных занятиях в рамках систе-

мы физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми воспитывающихся в дошкольных образовательных организациях. Все вышесказанное обосновывает выбор направление педагогического исследования.

Педагогический эксперимент проводили на базе МБОУ ДОУ № 8 г. Краснодара с сентября по май. Экспериментальная группа состояла из 20 человек девочек и мальчиков 5-6 лет. При обработке данных детей не делили по гендерному признаку.

Разработанное содержание занятий оздоровительным водным фитнесом с детьми старшего дошкольного возраста включало:

1. Закаливающие процедуры на суше и в водной среде.
2. Основы плавательной подготовки с элементами игрового водного фитнеса
3. Комплексы вольных общеразвивающих и гимнастических упражнений.
4. Элементы упражнений на релаксацию и восстановление дыхания после нагрузки.
5. Подвижные игры в воде.

Контрольная группа состояла из 20 человек детей обоего пола и занималась организованными подвижными играми на воздухе.

Для объективного воздействия разработанного содержания на психофизическую подготовленность детей дошкольного возраста был проведен предварительный контроль показателей физической подготовленности и психомоторного развития. Анализ данных выявил, что достоверные различия между группами отсутствуют по показателям физической подготовленности. Анализ психомоторного развития в двух группах выявил, что показатели статического равновесия и тонкой моторики рук можно характеризовать как низкий уровень развития. Однако, координация движений находится на среднем уровне. Результаты психофизических показателей между группами не определил достоверных различий, что свидетельствует об их однородности.

Педагогический эксперимент проводился в условиях бассейна ДОО во второй половине дня три раза в неделю по 45 минут. На занятиях использовали стандартный набор оборудования в соответствии с ФГОС ДО. В соответствии с задачами исследования было проведено повторное педагогическое тестирование физической подготовленности и психомоторного развития детей контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста после эксперимента ($M \pm m$) ($n=20$)

Тест	ЭГ	КГ	P
1. Бросок набивного мяча (см)	173 $\pm$ 0,4	168 $\pm$ 1,9	<0,05
2. Прыжок в длину с места(см)	137 $\pm$ 1,2	134 $\pm$ 1,1	>0,05
3. Наклон вперед стоя на скамье (см)	6,1 $\pm$ 0,4	4,1 $\pm$ 0,9	<0,05
4. Бег 10 м сходу (с)	2,2 $\pm$ 0,2	2,2 $\pm$ 0,1	>0,05
5. Челночный бег 3х10 м (с)	7,4 $\pm$ 0,1	7,9 $\pm$ 0,2	<0,05
6. Бег зигзагом (с)	7,5 $\pm$ 0,1	8,1 $\pm$ 0,3	>0,05
7. Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	11,1 $\pm$ 0,5	8,9 $\pm$ 0,9	<0,05
8. Прыжки через скакалку (кол-во раз)	8,7 $\pm$ 0,9	6,9 $\pm$ 0,4	<0,05
9. Бег 120 метров (мин,с)	33,2 $\pm$ 0,9	36,1 $\pm$ 1,1	<0,05
10. Поднимание ног лежа на спине (кол во раз)	19,2 $\pm$ 0,8	17,1 $\pm$ 0,9	>0,05

P – достоверность групповых различий по t – критерию Стьюдента

При анализе результатов физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы было выявлено достоверное превосходство детей, занимающихся по разработанному содержанию в 6 тестах из 10.

В тестах на силу, таких как Бросок набивного мяча, подъем туловища из положения лежа, достоверно лучший результат был у детей экспериментальной группы. Полученный результат свидетельствует об эффективности занятий аквафитнесом для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.

При анализе параметров Прыжок в длину с места и Поднимание ног лежа на спине не выявил достоверных различий между группами занимающихся. Однако, необходимо отметить, что результат экспериментальной группы значительно превышал результативность контрольной группы.

Анализ параметра гибкости в тесте Наклон вперед стоя на скамье определил достоверное ($P < 0,05$) превосходство экспериментальной группы, против контрольной. Данное обстоятельство мы связываем с внедрением комплекса растяжки в подготовительной и заключительной части занятия.

Достоверных различий ($P > 0,05$) по показателям быстроты Бег 10 м сходу (с) после педагогического эксперимента между группами выявлено не было.

Достоверность ($P < 0,05$) групповых показателей были выявлены при оценки ловкости по тесту Челночный бег 3x10 м. Однако, при оценке ловкости по тесту Бег зигзагом достоверность различий ($P > 0,05$) не подтвердилась. Тест прыжки через скакалку также выявили достоверные различия между участниками педагогического эксперимента.

Результаты статического равновесия экспериментальной группы значительно улучшились в конце эксперимента и составили $9,9 \pm 0,4$ сек, что достоверно лучше, чем результат контрольной группы. Анализ результатов по параметру координация движений не выявила достоверных различий ($P > 0,05$) между группами, однако дошкольники экспериментальной группы показали более высокий результат.

Показатель уровня развития тонкой моторики рук является основополагающим для оценки готовности к школьному обучению и освоения письма. В связи этим результативность по данному параметру являлся важным показателем эффективности разработанного содержания. В конце года между группами были выявлены достоверные различия в показателях мелкой моторики рук: $41,6 \pm 1,2$ сек в экспериментальной группе и $37,2 \pm 1,7$ контрольной группе. Данное обстоятельство можно объяснить игровыми упражнениями в воде и под водой с использованием мелких игрушек, а также наличием подводных упражнений для освоения навыка плавания.

Таблица 2. Показатели психомоторного развития детей старшего дошкольного возраста после эксперимента ($M \pm m$) ($n=40$)

Тест	ЭГ	КГ	P
1. Статическое равновесие (сек)	$9,9 \pm 0,4$	$8,6 \pm 0,5$	$<0,05$
2. Координация движений (кол-во раз)	$5,1 \pm 0,5$	$4,1 \pm 0,9$	$>0,05$
3. Тонкая моторика рук (сек)	$41,6 \pm 1,2$	$37,2 \pm 1,7$	$<0,05$

P – достоверность групповых различий по t – критерию Стьюдента

Данные полученные в результате педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности разработанного содержания занятий водным фитнесом с детьми старшего дошкольного возраста в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации. При сравнении результатов между группами были выявлены достоверные различия по шести параметрам физической подготовленности из десяти и по двум параметрам психомоторного развития из трех.

Литература

1. Трофимова О.С., Заплетина А.В., Фоменко В.В. Методика проведения занятий плаванием с детьми старшего дошкольного возраста на основе игровых упражнений // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. № 59-4. С. 289-293.
2. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения / Курс лекций. - Краснодар, 2017.
3. Трофимова О.С., Дворкина Н.И. Роль фитнес-технологий в физическом воспитании дошкольников в контексте подготовки бакалавров профиля физкультурно-оздоровительные технологии // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - 2017. С. 129-132.
4. Морозова И.Н., Лызарь О.Г. Оздоровительное плавание как эффективное средство формирования здоровья дошкольников // В книге: Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа Материалы конференции. Редколегия: Г.Д. Алексанянц и [и др.]. - 2017. С. 119-121.
5. Сударь В.В. Обоснование методики физического воспитания детей при адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Московская государственная академия физической культуры. - Маляховка, 2004
6. Трофимова О.С. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы средствами игровой деятельности // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар, 2010
7. Котлярова Ю.Г., Ончукова Е.И. Особенности занятий синхронным плаванием с девочками 8-10 лет // В книге: Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа Материалы конференции. Редколегия: Г.Д. Алексанянц и [и др.]. - 2017. С. 112-114.
8. Трофимова О.С., Дворкина Н.И. Степень взаимосвязи в развитии физических, психических и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. № 3. С. 12-15
9. Трофимова О.С., Никитина Я.А., Маринович М.А. Влияние занятий фитбол-аэробики на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2018. № 32-1. С. 87-90.

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ PILATES KIDS НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 10-13 ЛЕТ

Ончукова Елена Ильинична

кандидат педагогических наук, доцент

Серба Дарьи Антоновны

студент 5 курса факультета АОФК

Кварцхава Вероника Юрьевна

студентка 3 курса АОФК

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Краснодар

THE IMPACT OF PILATES KIDS CLASSES ON THE OVERALL PHYSICAL FITNESS OF GIRLS AGED 10-13

Onchukova E.I., Serba D. A., Kvartskhava V.Y.

e-mail: l-gorbunova@yandex.ru

Аннотация: в работе представлены результаты влияния занятий по системе Pilates Kids на физическую подготовленность девочек 10-13 лет.

Ключевые слова: система Пилатес, оздоровительная тренировка, физкультурно-оздоровительная деятельность в школе, девочки 10-13 лет, физическая подготовленность.

Abstract: the paper presents the results of the influence of classes on the Pilates Kids system on the physical fitness of girls 10-13 years old.

Keywords: Pilates system, health training, fitness activities at school, girls 10-13 years old, physical fitness.

Пилатес все больше и больше привлекает внимание людей, заботящихся о своем здоровье и физическом состоянии. Говоря о приверженцах этой спортивной культуры, обычно мы подразумеваем взрослых. Детский пилатес почему-то не очень популярен. Уникальность техники пилатес — в воздействии на физическое, умственное и психическое развитие детей. У ее сторонников появляется сила, улучшаются выносливость, работоспособность, гибкость, развиваются умения удерживать равновесие и координировать движения [1,2,3].

Упражнения Пилатес состоят из плавных движений. Во время выполнения упражнений в работу включаются не только крупные мышечные группы, но и глубокие мышцы, составляющие внутренний корсет тела. Особое внимание уделяется развитию гибкости и мобильности позвоночника, восстановлению его естественных физиологических изгибов, что является важной задачей в период начала пубертата у девочек.

Система Пилатес оказывает воздействие не только на физиологию, но и на интеллект. Пилатес воздействует на организм девочек 10-13 лет в целом.

Именно большое разнообразие вариантов одного и того же упражнения помогает обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку во время проведения занятий по физической культуре [4,5]. Занятия по данной системе являются отличной альтернативой занятиям по общей физической подготовке, так как воздействуют на основные мышечные группы, укрепляют суставно-связанный аппарат, а дыхательные упражнения оказывают положительное влияние на функции организма. Обучение упражнениям для детей сильно отличается от обучения взрослых [6].

Однако, на данный момент недостаточно изучено как педагогическое влияние занятий по системе Пилатес на девочек 10-13 лет, так и методический аспект организации занятий с данным возрастным контингентом. В связи с вышеизложенным, было определено направление исследовательской работы.

Педагогический эксперимент проводился в МОУ СОШ № 54 г. Краснодара на факультативных занятиях по физическому воспитанию. Учащиеся девочки 4 классов бы-

ли определены для наполнения контрольной и экспериментальной группы в каждую группу вошло по 20 человек.

Экспериментальная группа занималась три раза в неделю на базе образовательного учреждения по 45 минут по разработанному содержанию занятий по системе Pilates kids с октября по май. Контрольная группа девочек в таком же объеме занималась в группе общей физической подготовленности по плану, утверждённому в школе, в том же объеме.

Направление Pilates kids для занятий с девочками 10-13 лет было выбрано исходя из предварительного анкетирования. Им была предложена анкета, для выбора более предпочтительного вида факультативных занятий в школе. В опросе приняло участие 20 девочек экспериментальной группы.

На вопрос: «Каким из представленных видов оздоровительной тренировки Вы хотели позаниматься?» были получены следующие ответы:

1. Pilates kids – 53%
2. Степ – аэробика – 32%
3. Функциональный тренинг – 10%
4. Стретчинг – 5%

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности.

По результатам было выявлено достоверное преимущество девочек экспериментальной группы в семи показателях из девяти. Результаты представлены в таблице.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности девочек 10-11 лет после эксперимента ($M \pm m$) ($n=40$)

Показатель	ЭГ	КГ	P
Прыжок в длину с места (см)	$155 \pm 0,55$	$145 \pm 0,81$	$<0,05$
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	$14,1 \pm 0,45$	$10,4 \pm 0,51$	$<0,05$
Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	$22,3 \pm 0,32$	$19,5 \pm 0,31$	$<0,05$
Челночный бег 10 м х3 (с)	$8,3 \pm 0,08$	$8,3 \pm 0,05$	$>0,05$
Проба Ромберга (с)	$15,9 \pm 0,39$	$13,5 \pm 0,41$	$<0,05$
Наклон вперед сидя (см)	$10,8 \pm 0,23$	$8,1 \pm 0,31$	$<0,05$
Бег 30 м (с)	$5,5 \pm 0,05$	$5,6 \pm 0,03$	$>0,05$
Бег 1000м (мин,с)	$5,01 \pm 0,05$	$5,36 \pm 0,08$	$<0,05$
Подтягивание из виса лежа на перекладине (кол-во раз)	$13,1 \pm 0,41$	$11,3 \pm 0,43$	$<0,05$

P – достоверность по t- критерию Стьюдента

Результат по показателю «Прыжок в длину с места» достоверно ($P < 0,05$) лучше оказался у девочек экспериментальной группы и составил 155см В контрольной группе средний результат по тесту на 10 см меньше.

При анализе показателя «Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с» также выявляли достоверное превосходство девочек экспериментальной группы.

При тестировании силовой выносливости мышц туловища «Поднимание туловища из положения лежа за 30 с» и «Подтягивание из виса лежа на перекладине» достоверное преимущество также осталось за девочками, занимавшимися по системе Pilates kids. Полученные данные подтверждают положительное влияние занятий по

системе Пилатеса на укрепления мышечного корсеты, что важно для девочек в период интенсивного роста и пубертатного периода.

По параметрам ловкости в тесте «Челночный бег 10 м х 3» достоверных различий выявлено не было. Однако, при анализе данных в тесте «Проба Ромберга» девочки экспериментальной группы, достоверно ($P < 0,05$) превосходили по параметру статической координации, занимающихся контрольной группы. В конце года значительно увеличились показатели гибкости. С другой стороны, при анализе показателей быстроты не было выявлено достоверных различий между сформированными группами.

По результатам оценки теста «Бег 1000м» обнаруживались достоверные различия между двумя группами

Данные педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о том, что занятия по системе Pilates kids является достаточно эффективным средством физического воспитания для организации физкультурно-оздоровительной работы с девочками 10-13 лет в условиях дополнительного образования в школе.

Литература

1. Трофимова О.С., Фоменко В.В. Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе средств фитнеса // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2018. № 1. С. 204-205.
2. Богатырева А.О., Трофимова О.С. Повышение адаптационных возможностей младших школьников на основе использования оздоровительных видов гимнастики // В книге: Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Материалы научной конференции. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - 2016. С. 140-141.
3. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения / Курс лекций - Краснодар, 2017.
4. Крылова А.В., Трофимова О.С. Комплексное применение средств оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста // В книге: Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа Материалы конференции. - 2014. С. 79-80.
5. Трофимова О.С. Воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей и состояние опорно-двигательного аппарата младших школьников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2016. № 1. С. 171-173.
6. Никитина Я.А., Дворкина Н.И. Влияние игрового метода на физическую подготовленность школьников младших классов с нарушением интеллекта // В книге: Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа - 2018. С. 177-178.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА**

Ончукова Елена Ильинична

кандидат педагогических наук, доцент

Трофимова Ольга Сергеевна

кандидат педагогических наук, доцент

Брылева Таисия Сергеевна

студент 5 курса факультета АОФК

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма» г. Краснодар

**INFLUENCE OF NORDIC WALKING ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE
ELDERLY**

Onchukova E.I., Trofimova O.S., Bryleva T.S.

e-mail: l-gorbunova@yandex.ru

Аннотация: в работе представлены результаты педагогического эксперимента по организации занятий скандинавской ходьбой с лицами пожилого возраста, и оценка функционального состояния занимающихся до и после двигательной деятельности.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, двигательная активность, функциональное состояние, пожилой возраст.

Abstract: this paper presents the results of pedagogical experiment on the organization of classes Nordic walking with elderly persons, and evaluation of the functional state involved before and after the motor activity.

Keywords: nordic walking, physical activity, functional state, advanced age.

Сохранение и восстановление здоровья лиц пожилого возраста является одной из актуальнейших задач в современном мире. Сохранение здоровья способствует улучшению экономических, социальных, демографических задач общества, так же представляет научно - практический интерес [1,2].

По данным Всемирной организации здравоохранения малоактивный образ жизни представляет собой большую проблему для общественного здравоохранения, 60% населения планеты не соблюдает рекомендуемые нормы физической активности, необходимые для поддержания здоровья организма.

Особую озабоченность вызывает тотальная тенденция к развитию физической инертности среди определенных групп населения. Недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (1,9 миллиона случаев смерти в мире) [3,4].

Регулярная физическая активность является решающей задачей для лиц всех возрастных групп, а особенно людей пожилого возраста, чтобы сохранить здоровье и трудоспособность.

Однако, в России и других зарубежных странах актуальна проблема оздоровления пожилого населения. Это связано с недостаточностью разработанных методических

рекомендаций по проведению занятий с лицами пожилого возраста с учетом их возрастных особенностей. Следовательно, необходимо производить отбор таких видов двигательной активности, которые обладают большой продуктивностью и имеют наименьшее количество противопоказаний [5].

Полезными свойствами и наименьшим количеством ограничений для поддержания здоровья пожилых людей обладает скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба подходит для восстановления после сложных заболеваний, при болезнях сердечно-сосудистой, дыхательной систем и других. Однако ее применение ограничивается наличием противоречия между объективной потребностью направленного применения скандинавской ходьбы для улучшения здоровья людей пожилого возраста и практической невозможностью реализации данной потребности ввиду недостаточности знаний об основах организации занятий скандинавской ходьбой, обеспечивающих улучшение здоровья людей пожилого возраста, что и обусловило выбор темы исследования.

Организация исследования. Исследование проводилось в клубе здоровья «Александрино» г. Санкт-Петербург. В эксперименте приняли участие 20 человек.

1-я группа (экспериментальная) – 5 мужчин и 5 женщин, занимающихся скандинавской ходьбой 3 раза в неделю, продолжительность занятия - 60 минут. Средний возраст – 64 года. 2-я группа (контрольная) – 5 мужчин и 5 женщин, занимающихся оздоровительной ходьбой. Средний возраст 65 лет. Испытуемые прошли медицинское обследование и не имели противопоказаний к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Для оценки положительного влияния занятий на функциональную подготовленность двух сформированных групп, было проведено первичное исследование. Достоверность различий выявлено не было, что свидетельствовало об однородности групп

После эксперимента было проведено повторное тестирование функционального состояния занимающихся.

Таблица 1. Функциональные показатели мужчин пожилого возраста ($M \pm m$)($n=20$)

Пробы	Мужчины экспериментальная группа		Мужчины контрольная группа	
	до эксп.	после эксп.	до эксп.	после эксп.
ЖЕЛ (л)	2,9±0,54	3,5±0,25**	2,4±0,55	2,3±0,23
ЧСС (уд. в мин.)	75±2,6	70 ± 2,5*	76 ± 2,32	75 ± 2,8
Ортост проба (уд. в мин.)	15,9±2,9	11,6±0,8**	14,9±2,7	14,9±1,1*
Проба Штанге (сек)	39,8±3,2	47,1±0,31 **	39,7±3,21	42,8±0,61*
Проба Генчи(сек)	23,4±1,75	28,14±1,8**	23,9±1,51	24,1±1,42
*Достоверность внутригрупповых различий до- и после эксперимента $p<0,05$ **Достоверность межгрупповых различий после эксперимента $p<0,05$				

Оценка ЖЕЛ у лиц пожилого возраста экспериментальной группы после эксперимента достоверно улучшились и составили у мужчин 3,5±0,25 л ($p<0,05$), у женщин 2,9±0,34 л, в контрольной группе произошли не значительные изменения.

Современные технологии физического воспитания

После проведенного эксперимента среднее значение показателей ЧСС в экспериментальной группе для мужчин и для женщин снизилось. В контрольной группе результаты после эксперимента, остались прежними.

Среднее значение показателей ортостатической пробы в экспериментальной группе для мужчин и для женщин достоверно снизилось.

В контрольной группе результаты после эксперимента, остались прежними. Показатели АД в экспериментальной группе, как для мужчин, так и для женщин можно оценивать, как хорошие, вегетативные реакции отсутствуют. В контрольной группе показатели АД и вегетативные реакции можно оценивать, как удовлетворительные.

Таблица 2. Функциональные показатели женщин пожилого возраста ($M \pm m$)($n=20$)

Пробы	Женщины экспериментальная группа		Женщины контрольная группа	
	до exper.	после exper.	до exper.	после exper.
ЖЕЛ (л)	2,3 $\pm$ 0,53	2,9$\pm$0,34**	2,2 $\pm$ 0,53	2,2 $\pm$ 0,53
ЧСС (уд. в мин.)	86 $\pm$ 2,07	76 $\pm$ 2,6*	88 $\pm$ 2,4	85 $\pm$ 2,3
Ортост проба (уд. в мин.)	16,2 $\pm$ 2,6	11,8$\pm$0,3**	15,8 $\pm$ 2,4	13,8 $\pm$ 0,8*
Проба Штанге (сек)	38,4 $\pm$ 3,42	44,5$\pm$1,25**	37,4 $\pm$ 1,1	39,6 $\pm$ 1,1*
Проба Генчи(сек)	22,6 $\pm$ 1,61	27,5$\pm$1,21**	22,4 $\pm$ 1,48	23,6 $\pm$ 1,61
*Достоверность внутригрупповых различий до- и после эксперимента $p < 0,05$ **Достоверность межгрупповых различий после эксперимента $p < 0,05$				

После проведения эксперимента среднее значение показателей пробы Штанге в экспериментальной группе возросло. Разница у мужчин составила 7,3 сек, у женщин 6,7 сек, следовательно, занятия скандинавской ходьбой значимо улучшают переносимость гипоксии на вдохе.

После исследования среднее значение показателей пробы Генчи в экспериментальной группе возросло, а в контрольной произошли не значимые изменения у мужчин (28,14 $\pm$ 1,8 сек 24,1 $\pm$ 1,42; $p < 0,05$), у женщин (27,5 $\pm$ 1,21 сек 23,6 $\pm$ 1,61; ($p < 0,05$). Разница у мужчин составила 4,2 сек, у женщин 4,9 сек, следовательно, занятия скандинавской ходьбой значимо улучшают переносимость гипоксии на выдохе.

После педагогического эксперимента было выявлено значительное улучшение функций внешнего дыхания, работы кардио – респираторных систем организма, что вывели измерения в показателях ЖЕЛ, ЧСС, ортостатической пробы и пробы Генчи и Штанге.

Скандинавская ходьба, это новый вид физической активности. Важно обеспечить оптимальную нагрузку на сердце, сосуды и мышцы. Ходьба с палками увеличивает нагрузку на треть по сравнению с обычной ходьбой. Это означает, что реальной пользы от такого вида ходьбы больше. Значительные возможности скандинавской ходьбы для улучшения состояния здоровья и самочувствия лиц пожилого возраста.

Литература

1. Дворкин Л.С., Дворкина Н.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий учебное пособие для магистров - Краснодар, 2019

2. Мосина О.А., Платова Н.Э., Никитина Я.А. Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2019. № 2. С. 79-84.
3. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Никитина Я.А., Гордиенко П.В. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. № 4 (170). С. 336-339.
4. Лызарь О.Г. ГТО по скандинавской ходьбе в Краснодаре // Вестник спортивной истории. - 2019. № 1 (16). С. 36-42.
5. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций - Краснодар, 2017.

УДК 796.011.3

**ОСНОВЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ
ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В КУРСКОЙ
ГСХА**

Панкратьева Оксана Вадимовна

кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой ФКиС

Железняков Александр Григорьевич

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФКиС

ФГБОУ ВО «Курская ГСХА», г. Курск

**FUNDAMENTALS OF DISTANCE LEARNING IN ELECTIVE SUBJECTS OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN KURSK STATE AGRICULTURAL
ACADEMY**

Pankratyeva O.V., Zheleznyakov A.G.

e-mail: p-ksana@inbox.ru

Аннотация: в статье подлежат сравнению две формы обучения студентов по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: традиционной очной и дистанционной. Необходимо определить эффективность и нужность каждой из них в теории и практике физического воспитания.

Ключевые слова: интернет, физическая культура и спорт, компьютерное тестирование.

Abstract: in the article, two forms of teaching students in elective disciplines in physical education and sports are subject to comparison: traditional full-time and distance learning. It is necessary to determine the effectiveness and the need for each of them in the theory and practice of physical education.

Keywords: Internet, physical education and sport, computer testing.

В настоящее время в нашем вузе все большей популярностью пользуются современные информационные технологии [4,5]. В большинстве вузов аграрного профиля информационные технологии базируются на интернет-технологиях [1,3]. При этом повышается эффективность обучения, расширяется уровень самостоятельной работы студента, что ведет к повышению интенсификации учебного процесса.

Рабочая программа по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту предусматривает формирование здорового стиля жизни, повышения уровня здоровья и работоспособности во время учебы и в дальнейшей профессиональной деятельности.

В зимнюю сессию 2019/2020 учебного года мы приняли у студентов зачет в форме традиционного бланкового тестирования и решения ситуационных (практико-ориентированных) задач. При этом сдача контрольных нормативов в течение семестра является допуском к зачёту.

Летнюю экзаменационную сессию кафедра запланировала провести в форме дистанционного обучения, с целью апробировать эту форму занятий.

Дистанционное обучение дает возможность студенту значительно расширить свой кругозор по целому ряду связанных с его темой знаний.

Цель исследования. Определить необходимость применения дистанционного обучения в процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в Курской ГСХА.

Методы исследования. Для исследования поставленной цели, использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогического наблюдения; педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Организация исследования. В процессе педагогического исследования сравнивалась эффективность двух форм обучения: традиционной очной и дистанционной. Исследование проводилось с 10.12.2019 по 09.01.2020 года (традиционное очное тестирование студентов Курской ГСХА) и затем с 16.03.2020 года мы проводили повторное тестирование дистанционно. В исследовании традиционного очного тестирования участвовали 360 студентов 1-3 курсов факультета ветеринарной медицины, инженерного, зооинженерного, агротехнологического, экономического факультетов. Студенты этих же факультетов (315 человек) участвовали и во втором исследовании. Всем студентам по электронной почте были разосланы методические материалы и задания тестов. По мере выполнения тестов, студенты отправляли выполненные задания на электронный адрес кафедры sha_sport@lenta.ru. По большинству практических материалов были смонтированы видеоролики и размещены в YouTube на канале Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта.

Результаты исследования. В тестировании уровня знаний с первого предъявления в традиционной очной форме обучения участвовали студенты 1-3-х курсов и были оценены положительно: 1 этап- 55,6%; 2 этап-59%; 3 этап- 62,3%; 4 этап – 65,3%; и 5 заключительный этап – 68,6% Количество не сдавших тестирование по традиционной форме составило 31,4% студентов. После просмотра основной и дополнительной литературы, а также методической литературы, количество студентов, не сдавших первичное тестирование, сократилось до 10%.

По дистанционной форме тестирования первичные результаты были следующими: на 1 этапе-42,3%; на 2 этапе – 44,6%; на 3 этапе – 61,3%; на 4 этапе – 70,3% и на 5 этапе – 79,6%. Количество студентов, не сдавших тестирование, составило 20,4% от сдающих. При повторном дистанционном тестировании количество не сдавших составило 5%.

Выводы: Исследование показало, что более эффективной формой обучения студентов теории физической культуры и спорта несомненно является дистанционное

обучение. В тоже время физическая культура и спорт обладает громадным арсеналом практического материала, без которого невозможно освоить виды спорта и системы физических упражнений. Поэтому отказаться от традиционной очной формы обучения в физическом воспитании также нельзя. Необходимо отметить, что при дистанционном обучении нет живой практики. Исходя из этого, в высших учебных заведениях можно рекомендовать в первом семестре по дисциплине «Физическая культура и спорт» при изучении теоретической части курса, использовать дистанционную форму обучения, а по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту - традиционную очную форму.

Литература

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2010. № 2. С. 51-56.
2. Кутузов М. Н. Дистанционные технологии обучения в традиционном образовательном процессе // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). Т. II. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. С. 143-146.
3. Панкратьева О.В., Боев Н.В. К вопросу самостоятельной подготовки студентов ВУЗа к выполнению нормативов комплекса ГТО // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2016. №27. С. 69-72.
4. Панкратьева О.В., Железняков А.Г., Панкратьева Е.А. Исследование физических способностей студентов Курской сельскохозяйственной академии // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2017. № 30. С.59-63.
5. Панкратьева О.В., Конотопченко О.А., Панкратьева Е.А. Эффективность оздоровительных программ для повышения резервных возможностей студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2016. № 28. С.68-71.

УДК 796.001:797.2

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 36-40 ЛЕТ

Романенко Наталия Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент

Остапчук Анастасия Сергеевна

студентка 2 курса АОФК

Ладейщикова Дарья Васильевна

студентка 2 курса АОФК

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар

THE INFLUENCE OF AQUA AEROBICS ON THE MORPHOFUNCTIONAL CONDITION OF WOMEN 36-40 YEARS OLD

Romanenko N.I., Ostapchuk A.S., Ladeyschikova D.V.

e-mail: romanenko_ni@mail.ru

Аннотация: в статье раскрыта методика занятий аквааэробикой с женщинами 36-40 лет имеющих различную степень адаптации к физической нагрузке, представлены результаты влияния аквааэробики на морфофункциональное состояние женщин 36-40 лет заключающие в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышении физической работоспособности.

Ключевые слова: женщины 36-40 лет, аквааэробика, морфофункциональное состояние.

Abstract: the article discloses the technique of doing water aerobics with women 36-40 years old with varying degrees of adaptation to physical activity, presents the results of the influence of water aerobics on the morphofunctional state of women 36-40 years old, which consist in improving the activity of the cardiovascular and respiratory systems, increasing physical performance .

Keywords: women 36–40 years old, water aerobics, morphofunctional state.

В настоящее время специалисты рассматривают аквааэробику, как один из инновационных видов оздоровительного фитнеса, пользующейся популярностью у женщин различного возраста, оздоровительное воздействие которой обусловлено активизацией функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта [2, 3].

Наряду с этим является целесообразным оценить эффективность разновидностей занятий по аквааэробике с использованием различного оборудования для обеспечения достаточного оздоровительного эффекта занимающихся женщин второго зрелого возраста [1, 4].

В период с октября 2019 г. по март 2020 г. проводился педагогический эксперимент с целью выявления влияния упражнений, выполняемых в водной среде на физическое состояние женщин 36-40 лет. В эксперименте приняло участие 40 женщин, которые были распределены на три группы, занимавшиеся в течение 6 месяцев по разным программам.

Контрольная группа – 14 женщин с разной степенью адаптации к физической нагрузке самостоятельно занималась комплексом физических упражнений аэробной и силовой направленности 2 раза в неделю и 1 раз в неделю оздоровительным плаванием. В экспериментальную группу 1 вошли 14 женщин имеющие удовлетворительную степень адаптации, в экспериментальную группу 2 – 12 женщин с низкой степенью адаптации. Участницы экспериментальных групп занималась 3 раза в неделю аквааэробикой, переходя по мере готовности от начального уровня сложности до стабилизирующего.

На начальном этапе занятия носили втягивающий характер (4 недели) и были направлены на освоение базовых элементов и всестороннее развитие физических качеств, привитие устойчивого интереса женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям.

В базовом этапе (4 недель) главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, усложнение условий их выполнения и изменение направления движений.

В основном этапе (12 недель) происходило усложнение техники выполнения упражнений, увеличение объема, интенсивности,

Четвертый этап – стабилизирующий (8 недель) заключался в увеличение доли упражнений, выполняемых в безопорном положении.

В экспериментальной методике использовались различные упражнения (дыхательные, плавательные, вращательные, аэробные, силовые) комплексность которых обес-

печивалась сопряженным воздействием на организм женщин. Занятия проводились поточным методом. Структура состояла из разминки, основной и заключительной частей.

Так как в экспериментальной группе 2 женщины имели низкую степень адаптации, у них увеличивалось время разминки, требующееся для вработывания и заключительной части для восстановления (таблица 1).

Таблица 1. Распределение времени занятия

Части занятия	Разделы занятия	Продолжительность занятия в мин.		ЧСС в %	
		ЭГ ₁	ЭГ ₂	ЭГ ₁	ЭГ ₂
Подготовительная	Разминка	8-10	10-12	55-65	55-60
Основная	«Кардио-тренировка»	15-20	10-15	70-75 80-85	60-70 70-80
	«Силовая тренировка»	20-25	20-25	70-75 80-85	60-70 70-80
Заключительная	Растягивание, релаксация	3-5	6-7	55-50	55-50

Основная часть занятия предусматривала «кардио-тренировку» – разучивание базовых движений, постановку правильной техники, усложнение условий выполнения упражнений. Вводились новые упражнения, увеличивалось количество повторений и интенсивность выполнения упражнений. И «силовой тренировки» – разнообразные активные движения, направленные преимущественно на мышцы туловища. Допустимый темп музыкального сопровождения 124-128 уд/мин. ЧСС 70-85% от максимального.

Заключительная часть состояла из упражнений, контрастных по отношению к вызвавшим утомление упражнениям, и связанными с ними режимами физической нагрузки. Здесь выполнялись дыхательные, плавательные упражнения и упражнения на растягивание.

Таблица 2. Динамика показателей морфофункционального состояния женщин 36-40 лет

Показатели	ЭГ ₁ (n=14)		Р	ЭГ ₂ (n=12)		Р	КГ (n=14)		Р
	до эксп.	после эксп.		до эксп.	после эксп.		до эксп.	после эксп.	
	M±m	M±m		M±m	M±m		M±m	M±m	
Кетле (г/см)	413,6±1,6	384,5±0,4	<0,05	414,3±1,2	381,3±0,7	<0,05	415,6±1,8	387,4±1,1	<0,05
ЧСС (уд/мин)	80,4±0,5	77,2±0,4	<0,05	82,3±0,8	78,3±0,2	<0,01	81,2±0,6	80,2±0,3	>0,05
АД сист. (мл.рт.ст.)	129,9±1,7	125,9±0,7	<0,05	130,3±2,2	124,1±0,8	<0,05	127,7±1,6	127,1±0,7	>0,05
Робинсон (у.е.)	94,9±1,1	91,9±0,4	<0,05	99,3±1,2	92,1±0,7	<0,01	97,3±1,1	94,9±0,9	<0,05
Руффье (у.е.)	12,7±1,3	9,2±0,9	<0,05	14,1±1,9	8,3±0,7	<0,05	13,7±1,3	10,2±1,1	>0,05
ЖЕЛ (мл)	3,1±2,9	3,4±1,2	<0,05	3±2,7	3,4±1,1	<0,05	3,1±2,9	3,4±1,1	<0,05
Скибинский (у.е.)	13,1±0,9	18,2±0,7	<0,05	12,7±1,4	17,6±0,9	<0,05	12,9±2,8	15,6±1,1	>0,05
МПК (л/мин)	33,4±0,8	35,6±0,3	<0,05	32,7±1,1	34,3±0,5	<0,05	33,1±1,9	33,7±0,9	>0,05

В результате внедрения экспериментальной методики по аквааэробике в процесс физического воспитания женщин получены следующие результаты (таблица 2).

Во всех группах наблюдается достоверное снижение индекса Кетле, характеризующего физическое развитие.

ЧСС покоя достоверно изменилась в экспериментальных группах.

Снизилась показатели АД систолического, и как следствие достоверно улучшились результаты индекса Робинсона, однако значения экспериментальной группы 2, где женщины имели низкую степень адаптации к физической нагрузке – превосходили остальных.

За период исследования выявлены достоверные изменения показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у испытуемых всех групп.

По результатам индекса Скибинского, характеризующего функциональные возможности систем дыхания (ЖЕЛ и проба Штанге), и сердечно-сосудистой (ЧСС покоя) и устойчивость организма к гипоксии обнаружено превосходство женщин из экспериментальных групп. Темпы прироста составили 8,2 (ЭГ₁) и 8% (ЭГ₂).

Оценивая реакция сердечно-сосудистой системы на краткосрочную нагрузку по пробе Руффье, выявлено достоверное преимущество женщин из экспериментальных групп по сравнению с контрольной. Темпы прироста составили в ЭГ₁ – 8%, в ЭГ₂ – 13% (рисунок).

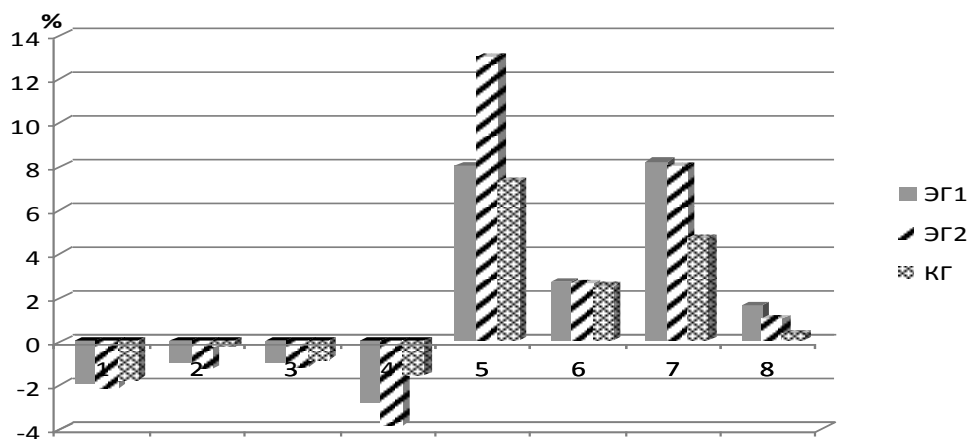


Рисунок. Темпы прироста показателей морфофункционального состояния женщин 36-40 лет

Принято считать, что интегральным показателем физической работоспособности является максимальное потребление кислорода (МПК). Показатели МПК достоверно изменились аналогично, только в экспериментальных группах.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод от специфическом воздействии занятий аквааэробикой на морфофункциональное состояние женщин 36-40 лет, способствующие улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, физической работоспособности.

Литература

1. Сальникова Е.А., Бугаец Я.Е., Борщ С.И. Влияние занятий аквааэробикой на физическое состояние женщин зрелого возраста / Сборник: Плавание X. Исследования, тренировка, гидрореабилитация Материалы X Международной научно-практической конференции. - 2019. С. 102-103.

2. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Килимник А.А. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет // Физическая культура и спорт – наука и практика. - 2018. №3. С. 55-61.
3. Филимонова О.С., Романенко Н.И. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2017. 108 с.
4. Шутова Т.Н., Шаравьева А.В. Теория и методика аквафитнеса в оздоровлении женщин: учебное пособие. - Чайковский, 2016. 101 с.

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ

Романенко Наталия Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент

Распопова Виктория Анатольевна

студентка 3 курса АОФК

Юркина Елизавета Демьяновна

студентка 3 курса АОФК

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

INFLUENCE OF POWER FITNESS CLASSES ON THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN 30-35 YEARS OLD

Romanenko N.I., Raspopova V.A., Yurkina E.D.

e-mail: romanenko_ni@mail.ru

Аннотация: в настоящее время для системы оздоровительной физической культуры особенно актуальна проблема общего оздоровления и гармоничного развития личности. Одной из эффективных форм оздоровления являются занятия силовым фитнесом. В статье рассматривается методика занятий силовой направленности с использованием мини штанг и ее влияние на морфофункциональное состояние и физическую подготовку женщин 30-35 лет.

Ключевые слова: женщины 30-35 лет, силовой фитнес, морфофункциональное состояние, физическая подготовка.

Abstract: at present, the problem of general recovery and harmonious development of the personality is especially relevant for the system of health-improving physical culture. One of the effective forms of recovery is power fitness. The article discusses the methodology of strength training using mini bars and its impact on the morphofunctional state and physical fitness of women 30-35 years old.

Keywords: women 30-35 years old, power fitness, morphofunctional state, physical fitness.

В последнее время в современном обществе наблюдается повышенный интерес к занятиям фитнесом [2, 4]. Но, несмотря на то, что практически во всех фитнес-клубах нашей страны проводятся занятия силовой направленности с использованием различного оборудования (бодибаров, гантелей, мини штанг, резиновых амортизаторов и др.), до настоящего времени в научно-методической литературе крайне недостаточно данных о специфике их влияния на функциональное состояние и развитие физических качеств занимающихся женщин [1, 3].

Цель исследования – и выявить влияние занятий силовым фитнесом на физическое состояние женщин 30-35 лет.

Современные технологии физического воспитания

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-клуба «Fit Line» г. Краснодара в течение 9 месяцев, в котором приняло участие 34 женщин 30-35 лет. Под наблюдением находились контрольная и экспериментальная группа по 17 исследуемых в каждой.

Женщины из контрольной группы занимались комплексной оздоровительной программой, состоящей из аэробной, силовой нагрузки и стретчинга.

Для женщин из экспериментальной группы была разработана специальная методика физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с использованием мини штанг и комплекующих к ним дисков и грифа.

Педагогический эксперимент состоял из 4 этапов, где было проведено 108 занятий (36 недель по 3 занятия в неделю).

На начальном этапе занятия носили втягивающий характер (4 недели) и были направлены на освоение базовых элементов и всестороннее развитие физических качеств, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

В переходном этапе (4 недели) решались задачи адаптации организма к физическим нагрузкам за счет увеличения количества повторений в силовой тренировке.

В основном этапе (20 недель) главными задачами являлись: углубленное изучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, дальнейшее повышение уровня физической подготовленности, воспитание волевых качеств.

Четвертый этап – стабилизирующий (8 недель), целью которого являлось поддержание достигнутого уровня морфофункционального развития и физической подготовленности занимающихся женщин 30-35 лет.

Основным документом планирования служил календарный план-график, состоящий из теоретического и практического разделов, с помощью которого распределялся объем знаний, умений и навыков.

За период исследования выявлены достоверные ($P < 0,05$) изменения у женщин из экспериментальной группы по показателям морфофункционального состояния (таблица 1).

Таблица 1. Показатели морфофункционального состояния женщин 30-35 лет ($M \pm m$)

Показатели	Экспериментальная гр. (n=17)		P	Контрольная гр. (n=17)		P
	До exper.	После exper.		До exper.	После exper.	
Длина тела (см)	168,1 $\pm$ 1,9	168,1 $\pm$ 1,9	>0,05	169,2 $\pm$ 1,7	169,2 $\pm$ 1,7	>0,05
Вес тела (кг)	70,4 $\pm$ 1,7	64,9 $\pm$ 1,8	<0,05	70,6 $\pm$ 1,7	66,9 $\pm$ 1,31	<0,05
Индекс Кетле, г/см	418,7 $\pm$ 0,08	386,2 $\pm$ 0,06	>0,05	417,5 $\pm$ 0,08	395,3 $\pm$ 0,06	>0,05
ЧСС (уд/мин)	78,9 $\pm$ 1,5	74,1 $\pm$ 1,3	<0,05	78,1 $\pm$ 2,3	76,5 $\pm$ 2,1	>0,05
ЭГК (см)	3,4 $\pm$ 0,7	3,6 $\pm$ 0,3	<0,05	3,4 $\pm$ 0,6	3,5 $\pm$ 0,9	>0,05
ЖЕЛ (мл)	2983 $\pm$ 12,4	3208 $\pm$ 11,4	<0,05	2971 $\pm$ 13,7	3052 $\pm$ 13,1	<0,05
Динамометрия (кг)	23,9 $\pm$ 0,7	26,7 $\pm$ 0,9	<0,05	22,4 $\pm$ 1,1	24,0 $\pm$ 0,9	>0,05
МПК (л/мин)	2,4 $\pm$ 0,09	2,7 $\pm$ 0,08	<0,05	2,3 $\pm$ 0,06	2,5 $\pm$ 0,09	<0,05

Темпы прироста составили: ЖЕЛ – 2,3 %, МПК – 3,1 %, сила кисти ведущей руки – 2,8%. Вес тела достоверно уменьшился в обеих группах, однако значения были выше у представительниц из ЭГ. ЧСС покоя достоверно ($P<0,05$) изменилась только в экспериментальной группе. Темпы прироста в экспериментальной группе опережали контрольную на -1,6 %.

По результатам исследования физической подготовленности в экспериментальной группе получены достоверные изменения по тестам, оценивающим статическую выносливость (вис на перекладине), силу мышц брюшного пресса.

Значительно изменились показатели в тестах «приседание с удержанием», «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» у женщин ЭГ и составили 4,5 и 6% соответственно.

Наиболее высокие темпы прироста получены в тесте Купера у женщин в экспериментальной группе – 2,6% по сравнению с контрольной – 1,1%.

Достоверные различия выявлены по результатам оценки координации по пробе Ромберга, основанной на определении способности человека сохранять равновесие при отсутствии коррекции со стороны зрительного анализатора у женщин из экспериментальной группы – 8,3%.

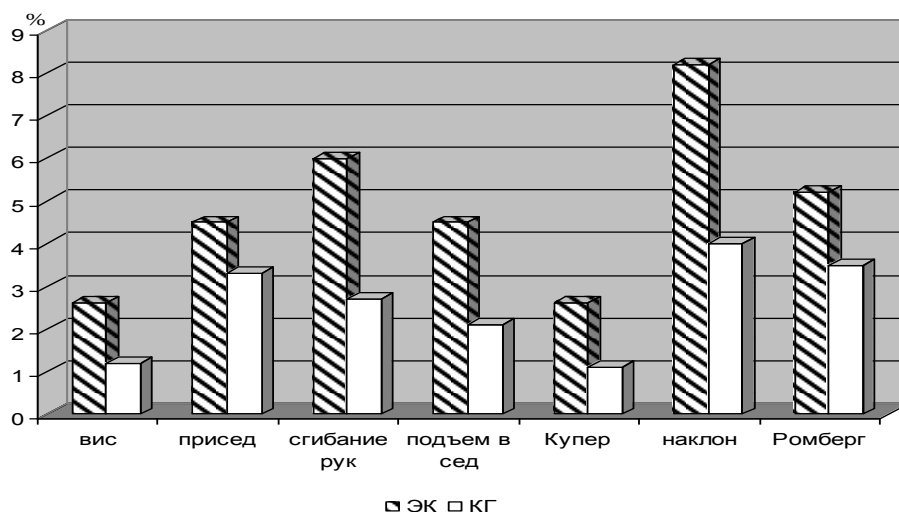


Рисунок 1. Темпы прироста показателей физической подготовленности женщин 30-35 лет

Таким образом, в результате педагогического эксперимента была определена степень влияния занятий силовым фитнесом на морфофункциональное состояние, заключающаяся в снижении веса тела, увеличении кистевой динамометрии, улучшении деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной системы, повышении работоспособности, и физической подготовленности занимающихся женщин 30-35 лет.

Существенные изменения за период эксперимента произошли у женщин из экспериментальной группы, что подтверждает эффективность методики занятий силовым фитнесом с использованием мини штанг, которая может применяться в практике физического воспитания женщин первого зрелого возраста.

Литература

1. Лызарь О.Г., Дорошенко Т.В. Совершенствование технологии формирования здоровья населения в условиях фитнес-клуба // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ. 2016. №28. С.117-122

2. Романенко Н.И., Корсакова Л.В., Оплетаетаева О.Н. Фитнес в системе физической воспитания населения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2019 г. – ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2019. С. 181-184.
3. Романенко Н.И. Методика комплексного использования базовой и силовой аэробики в физической подготовке женщин 25-35 лет // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар. 2018. № 1 (февраль). С. 52-56.
4. Романенко Н.И. Проведение круговой тренировки в фитнесе / учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 58 с.

УДК 796.015.6 (075.8)

ПЛАВАНИЕ КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ В ВУЗЕ

Сапожникова Ольга Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ФК

Васильева Елизавета Андреевна

студентка педиатрического факультета

Головешкина Полина Сергеевна

студентка педиатрического факультета

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России,
г. Екатеринбург

SWIMMING AS A METHOD OF RECOVERY FOR SCOLIOSIS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A SPECIAL MEDICAL GROUP AT A UNIVERSITY

Sapozhnikova O. V., Vasilyeva E.A., Goloveshkina P.S.

e-mail: SOlga08@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы, связанные с влиянием занятий плаванием на опорно-двигательный аппарат в качестве лечебной физической культуры (ЛФК) при сколиозе у студентов, обучающихся в специальной медицинской группе в вузе.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, плавание, сколиоз.

Abstract: the article considers issues related to the impact of swimming on the musculoskeletal system as a therapeutic physical culture (MPC) for scoliosis in students studying in a special medical group at a university.

Keywords: musculoskeletal system, swimming, scoliosis.

Опорно-двигательный аппарат является одной из самых важных систем нашего организма. В ходе ежедневной деятельности: хождении, учёбы, сидения за компьютером и т. п., большая часть мышечных групп и костная система получают нагрузку, которая не всегда распределена равномерно. Особая нагрузка приходится на мышцы спины, шеи и позвоночник в целом [1]. В случае, когда студент малоподвижен и не занимается физической активностью, то постепенно нарушается работа опорно-двигательного аппарата и всё чаще возникают такие заболевания, как: нарушения осанки, сколиоз, остеохондроз, дефекты костей (в детском возрасте), остеоартроз и многие другие. Все эти нарушения и заболевания будут характеризоваться не только снижением подвижности и функциональных возможностей, но и ограничением спо-

способности человека к трудовой деятельности [3]. Кроме того, большая часть заболеваний может сопровождаться болевыми ощущениями, в том числе постоянного характера.

Цель исследования: изучить влияние плавания на опорно-двигательный аппарат, профилактику и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Оздоровительное плавание является одной из форм лечебной физической культуры, так как при плавании задействованы практически все мышечные группы. Плавание позволяет давать наиболее щадящую и оптимально сбалансированную нагрузку, которая может обеспечить профилактику развития нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов.

К особенностям и преимуществам занятий плаванием можно отнести:

1. В воде человек находится в горизонтальном положении без жесткой опоры не только на ноги, но и на туловище, по сравнению со стоянием на твердой поверхности или лежанием. Мышцы туловища и позвоночник не испытывают большой нагрузки;
2. Сопротивление воды значительно выше, чем воздуха, поэтому для совершения любых движений в воде, приходится прикладывать больше усилий;
3. Для того, чтобы удержаться «на плаву» требуется иная координация движений, разная последовательность включения в работу тех или иных мышечных групп, основными из которых являются мышцы плечевого пояса и рук;
4. При плавании у человека вырабатываются специфические дыхательные движения, что в свою очередь значительно улучшает вентиляцию лёгких и работу сердца [2].

При наличии у студента функциональных нарушений и патологий опорно-двигательного аппарата, лечебное плавание используется только при условии, если студент может выполнить определённый комплекс упражнений в воде под контролем педагога по ЛФК. Тот или иной комплекс упражнений и объём нагрузки подбирается и назначается врачом или специалистом по ЛФК индивидуально, основываясь на характере самого нарушения и степени его выраженности, уровне физической подготовленности студента и на его возрасте.

При сколиозе лечебное плавание направлено на восстановление правильной осанки, коррекцию имеющейся деформации позвоночного столба и грудной клетки, развитие правильного дыхания. Основным механизмом восстановления искривления позвоночника является повышение силы и тонуса мышц спины, особенно мышц-разгибателей позвоночника и мышц брюшного пресса. Занятия в воде оказывают разгрузочное действие на позвоночник, дают возможность отдыха и способствует расправлению межпозвоночных дисков [4].

В случае, когда у человека тяжёлая степень сколиоза и слабо развиты мышцы спины, занятия проводятся у бортика бассейна, с использованием поддерживающего инвентаря, например, доски или надувного круга. Надувные круги, фиксируемые на уровне таза, оказывают благоприятный лечебный эффект, так как они препятствуют чрезмерному перегибанию позвоночника в поясничной области.

Выбор стиля плавания напрямую зависит от имеющегося нарушения опорно-двигательного аппарата. Наиболее рекомендуемым стилем плавания при нарушении осанки и патологиях позвоночника является брасс, так как он обеспечивает наиболее правильное и ровное положение тела в воде, и характеризуется отсутствием дополнительных движений туловища и излишней нагрузки. При плавании брассом студентам с диагнозом сколиоз рекомендуется выполнять длительное скольжение на воде или под водой после сильного гребка и толчка ногами. Во время скольжения происходит максимальное вытяжение и напряжение мышц-разгибателей спины. Все движения выполняются в одной плоскости, движения ног и рук выполняются симметрично, а плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды [5]. Такой стиль как баттерфляй практически не используется при лечебно-оздоровительном плавании, потому что требует высокой степени физической подготовленности человека и характеризуется сложной чередой движений, но главное – при плавании баттерфляем позвоночник наиболее подвижен. Кроль на груди и кроль на спине являются самыми простыми по технике стилями плавания, но и они требуют хорошей координации движений, которая будет чередоваться с дыхательными движениями.

Выводы:

1. Плавание обеспечивает оптимальную физическую нагрузку, которая является профилактикой развития патологий опорно-двигательного аппарата у студентов с диагнозом сколиоз, за счёт того, что при плавании задействованы все группы мышц.
2. Плавание брассом оказывает лечебное и профилактическое влияние на нарушение осанки путем максимального выпрямления и вытяжения позвоночного столба с одновременным повышением тонуса мышц спины.
3. Занятия в воде оказывают разгрузочное действие на позвоночник и стопу, дают возможность отдыха и способствуют расправлению межпозвоночных дисков, а также благоприятно влияют на психику студента.

Литература

1. Багманова А.А., Пескова Е.В. Влияние занятий плаванием на опорно-двигательный аппарат // Наука и образование сегодня - 2019. – 93 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 1998. 480 с.
3. Заболевания опорно-двигательного аппарата // Всемирная организация здравоохранения. - 2019.
4. Кашников В.С., Егорова С.А. Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие. – Ставрополь, 2007. 52 с.
5. Муратова Н.Н. Оздоровительное и лечебное плавание // Вестник науки и образования - 2017. №7. Т. 2. 54 с.

**ВОЛЬТИЖИРОВКА В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА ЖИЗНИ**

Стойлов Антон Юрьевич

студент факультета «Спорта», профиль «Конный спорт», кандидат в мастера спорта

Овчинников Юрий Дмитриевич

кандидат технических наук, доцент,

доцент кафедры «Биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин»

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар

**VAULTING IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION AND MOTOR
ABILITIES OF CHILDREN OF PRESCHOOL PERIOD OF LIFE**

Stall A.Y., Ovchinnikov Y.D.

e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Аннотация: в статье авторы рассматривают одно из многих направлений детского спорта, помогающие развивать двигательные и координационные возможности ребенка 5-6 летнего возраста. Вольтижировка в России является самым динамично развивающимся из конных видов спорта. Всего несколько лет назад количество энтузиастов этого вида спорта было ничтожно мало, а теперь национальная сборная успешно представляет Россию на самых престижных чемпионатах и первенствах Алина Павлиди тренируется в КСК «Краснодарский ипподром» и является воспитанницей Алексея Бурлаки тренера Краснодарского ипподрома.

Ключевые слова: детский спорт; вольтижировка; конный спорт; ипподром; физические нагрузки.

Abstract: the article, the authors consider one of the many areas of children's sports that help to develop motor and coordination abilities of a child of 5-6 years of age. Vaulting in Russia is the fastest growing equestrian sport. Just a few years ago, the number of enthusiasts of this sport was negligible, and now the national team successfully represents Russia at the most prestigious championships and championships Alina Pavlidi is training at the Krasnodar Hippodrome KSK and is a pupil of the Krasnodar Hippodrome coach Alexei Burlaki.

Keywords: children's sport; vaulting; Horseback Riding; hippodrome; physical exercise.

Конный спорт в России, не смотря на возникающие проблемы, переживает новый виток развития, все больше заинтересовывая подрастающее поколение, динамикой движений, грациозностью, красотой и умеренной экстремальностью. В конном спорте просматривается детское направление - вольтижировка с участием детей. Это направление недостаточно представлено в научной литературе, но представляет интерес не только с эстетической и социальной точек зрения, а биомеханики управления человеческим телом (Юрченко Н.В., Юрченко И.Ю., Большакова М.В.) [6,7]. Стойлов Антон Юрьевич, студент факультета «Спорта», профиль «Конный спорт», кандидат, в мастера спорта изучая предмет «Биомеханика двигательной деятельности» выявил интересное направление в развитии современного досуга детей, а именно вольтижировку, которая помогает в развитии координационных и двигательных возможностей с учетом индивидуальных возможностей организма ребенка. Развивая направления «Педагогическая биомеханика», «Биомеханика в проектных технологиях» студентом был разработан информационно-методический проект, направленный на популяризацию данного направления.

В социальном плане, вольтижировка удачно сочетает в себе возможности разностороннего развития ребенка. История вольтижировки насчитывает около двух тысяч лет. В античном мире вольтижировка представляла собой зрелищные упражнения, которые исполнялись исключительно храбрецами [1,3]. Считается, что ее истоки уходят корнями еще в Римские игры, в программу которых входили акробатические упражнения на галопирующей лошади. На Олимпийских играх в Антверпене в 1920 г. кавалеристы состязались в художественной верховой езде (Artistic Riding). В 1950 году в послевоенной Германии были разработаны правила соревнований по вольтижировке. В 1963 году впервые прошел командный чемпионат Германии, а в 1986 году – индивидуальный чемпионат Германии. Официальной дисциплиной FEI вольтижировка стала в 1983 году. Первый чемпионат мира по вольтижировке был проведен в Швейцарии (1986). Дебют россиян состоялся в 2004 году, в CVI Брно приняла участие Мария Бондарь. В 2007 году она выступала в финале Чемпионата Европы. В Чемпионате и Первенстве России 2011 года участвовало 68 спортсменов индивидуальных зачетов, 14 пар, 7 команд.

Вольтижировку в России нельзя отнести к самым популярным видам конного спорта, однако она развивается довольно успешно, привлекая к себе много внимания, потому что сочетает в себе как элементы спорта, так и элементы шоу (Пятаева О.В.) [8]. Предпосылок для развития вольтижировки много: разностороннее развитие ребенка, его подготовка к другим дисциплинам конного спорта (конкуру, выездке), использование лошадей различных пород, отсутствие необходимости иметь личную лошадь каждому спортсмену вольтижеру.

Материалы исследований. Изучение понятийного аппарата дает нам следующее понятие этого специализированного термина не часто употребляемого. Вольтижировка (от франц. voltiger-порхать) является официальной дисциплиной FEI (Международной Федерации конного спорта), в которой спортсмен или группа спортсменов выполняет гимнастические и акробатические упражнения на лошади, двигающейся по кругу диаметром 12-15 метров, в центре которого находится кордовый [6]. Вольтижировка предполагает четкое взаимодействие между кордовым, самой лошастью и гимнастом у нее на спине; в этом виде спорта хорошие результаты можно показать только при слаженной работе в команде.

В данной дисциплине выделяют четкие спортивные правила. Следует отметить, что в нашей стране существуют следующие возрастные категории: А – взрослые, В – юноши, С – дети (старшая группа), D – дети (младшая группа). Соревнования по вольтижировке проводятся в групповом (смешанном), парном (смешанном) и индивидуальном (отдельно мужчины и женщины) зачетах. Таким образом, каждый ребенок (начиная с пяти лет) и взрослый (максимальный возраст спортсменов вольтижеров не ограничен) может участвовать в соревнованиях по данной дисциплине конного спорта. На современном этапе соревнований есть зачеты и для «любителей».



Рисунок 1. Алина Павлиди



Рисунок 2. Воспитанник Краснодарского ипподрома

С точки зрения воспитательного процесса отметим, прежде всего, дисциплинированность. На тренировках достаточно строгая дисциплина, и этому есть объяснение: вид спорта травмоопасный, поэтому ребенок должен четко выполнять то, что просит тренер. Дети тренируются с лошадьми, необходимо учитывать лошадь особенности поведения лошади. Со стороны физической подготовки, вольтижировка комплексное гармоничное физическое развитие организма ребенка. Следует заметить, что дисциплина очень близка к гимнастике или акробатике (сочетание элементов акробатики и гимнастики), но имеется и немало различий в выполнении одних и тех же элементов, потому что вольтижеры находятся на подвижной опоре. Спортсмен должен понимать движение лошади и уметь его использовать. Спортсмен вольтижер развивает в себе гибкость, силу, умение слушать музыку, артистизм, чувство равновесия, координацию, учится общаться и понимать одно из самых прекрасных животных – лошадь.



Рисунок 3. Алина Павлиди победитель в индивидуальном зачёте Всероссийских соревнований по вольтижировке 2019г.



Рисунок 4. Тренировочное занятие с юным вольтижёром

Выступление самой лошади имеет огромное значение: если она движется ритмично, с хорошей амплитудой движений, без сбоев, то вольтижер имеет возможность исполнить свою программу на более высоком уровне с помощью работы лонжера. Лонжер – человек, который стоит в центре арены (круга) и управляет лошадью с по-

мощью лонжи (корды) [5]. Таким образом, выступление по вольтижировке зависит от правильного взаимодействия вольтижера, лонжера и лошади, от их взаимопонимания и готовности работать в команде.

Практические рекомендации. Уже с дошкольного возраста дети могут заниматься вольтижировкой. Минимальный возраст для занятий вольтижировкой – 5 лет. Обязательным условием для занятий вольтижировкой должны быть в наличие лошадей. Дети могут и не доставать ручек. Дети могут садиться на лошадь при помощи помощника лонжера. Работать с детьми на вольтижировке нужно только на шагу, пока физические данные не окрепнут у детей, и только после этого можно будет заниматься с детьми на рыси и на галопе. Группы делятся, в зависимости от тренировок которые подходят вольтижировочным занятиям, а также от поставленных целей по вольтижировке. В зависимости от занятий возникают ассоциации, конюшни, владельцы лошадей и времени затрат на вольтижёров — инструкторов из этих занятий можно подчерпнуть знания, которые потом приносит положительный результат.

Анализ информационных источников показал, что вольтижировочные уроки зависят от предложений и цены занятий. Основную сумму в вольтижировку вносят родители вольтижёров. Качество вольтижировки при этом вносится в большой вклад в спорт. Низкая стоимость должна быть не за счёт лошадей, лошади должны быть главными и иметь хорошее содержание. Несмотря на это, для многих вольтижёров и их родителей занятия должны быть доступны, чем в других видах конного спорта. Более интересно становится в взрослых группах, так как происходит непосредственный контакт с лошастью. Вольтижировка имеет преимущество в том, что взрослые вольтижировочные лошади в одиночку не остаются, контролируемые переживания, движения рядом с лошастью и с новыми партнёрами [2]. Индивидуальные занятия по вольтижировке направлены на улучшение координации, концентрации внимания и развитие мышечной силы и ловкости ребенка. Для этого ему предлагается освоить комплекс упражнений, которые он выполняет сначала на стоящей лошади, затем на шагу, на рыси и если есть такая возможность на галопе.

Заключение. Краснодарский ипподром проводит занятия вольтижировкой с детьми. Ученики Краснодарского ипподрома, занимающиеся вольтижировкой, свободнее и увереннее сидят на лошади, ведь они очень хорошо чувствуют баланс, тело лошади и своё. Вольтижировку можно рассматривать как средство для улучшения взаимопонимания с лошастью или набор упражнений для улучшения физической формы, который будет полезен для всех, кто занимается верховой ездой. Кроме того, она развивает силу, гибкость, координацию, физическую выносливость и чувство равновесия на лошади. Вольтижировка сможет заменить занятия в тренажерном зале, поскольку при занятиях акробатикой в седле задействованы практически все группы мышц, а положительная энергия от общения с животным создает хорошее настроение. Для занятий вольтижировкой не надо приобретать специальную одежду или снаряжение, нужны только удобные эластичные тренировочные брюки и подходящая обувь – например, чешки или легкие спортивные туфли на резиновой подошве. Стоит

отметить успех в данном направлении у спортсменки Алина Павлиди. Алина Павлиди стала победителем в индивидуальном зачёте Всероссийских соревнований по вольтижировке, проходившим в Московской области КСК «Отрада» с 16-19 мая 2019г. Алина тренируется в КСК «Краснодарский ипподром» и является воспитанницей Алексея Бурлаки. Алина единственная кто в этом виде конного спорта представляет и продолжает отстаивать честь Краснодарского Края.

Литература

1. Алифиров А.И. Структура военно-физической подготовки и организационные формы физического воспитания донского казачества в XVI-XIX веках // Гуманитарные проблемы военного дела. - 2015. № 3 (4). С. 163-166.
2. Бачурина Е.М. Оценка прыжковых качеств и механики прыжка лошадей спортивного направления // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. - 2018. № 4 (72). С. 301-303.
3. Воробьёв Н.А. Физическое воспитание в военно-учебных заведениях России на рубеже XIX-XX в.в. // Военно-исторический журнал. - 2020. № 1. С. 57-62.
4. Коновальчук В.Н., Пополитов Р.А., Архангельская Е.В. Биомеханика и динамическая анатомия в практике иппотерапии // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. - 2015. Т. 1 (67). № 2. С. 47-57.
5. Сланов А.А. К истории зарождения всадничества // Научное мнение. 2014. № 3. С. 94-97.
6. Юрченко Н.В., Юрченко И.Ю., Большакова М.В. Из истории конного спорта в России: европейская вольтижировка и казачья джигитовка в годы дворцовых переворотов (1725-1762) // Коневодство и конный спорт. - 2016. № 5. С. 35-37.
7. Юрченко Н.В. Нагрузки на мускулатуру лошади при выполнении упражнений джигитовки // Коневодство и конный спорт. - 2019. № 2. С. 33-36.
8. Пятаева О.В. Народные истоки цирковых жанров // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. - 2008. № 63-1. С. 272-277.

УДК:796.035

**СОДЕРЖАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКВАБАЙКИНГА НА ЗАНЯТИЯХ С
ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Трофимова Ольга Сергеевна

кандидат педагогических наук, доцент

Стрижакова Оксана Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар

**CONTENT AND USE OF AQUABIKING IN CLASSES WITH WOMEN OF
SECOND MATURE AGE**

Trofimova O.S., Strizhakova O.O.

e-mail: votrofim@yandex.ru

Аннотация: в настоящей работе представлены результаты исследования влияния методики коррекции физического состояния женщин второго зрелого возраста на основе применения аквааэробики в условиях фитнес клуба.

Ключевые слова: женщины второго зрелого возраста, аквабайкинг, фитнес.

Abstract: this paper presents the results of the study of the influence of the method of correction of physical condition of women of the second mature age on the basis of application of aquaerobics in fitness club conditions.

Keywords: women of the second mature age, aquabiking, fitness.

Мир фитнеса шагнул вперед и появился подводный **VELO-Фитнес или аквабайкинг**, или велосипедный фитнес в воде, который уже успели полюбить во всей Европе. Основали его в Италии в целях оздоровления, реабилитации и спортивных тренировок.

В аквабайкинге сочетаются как **элементы аквааэробики, так и велоспорта** [3]. Занятия проходят в бассейне, оборудованном специальными велосипедами, занимающиеся находятся по грудь в воде (рисунок). Благодаря водному сопротивлению, в разы увеличивается нагрузка на мышцы. Если занимающийся не умеет плавать или боится воды - это не является противопоказанием для занятий аквабайкингом. Данные занятия подходят для людей с любым уровнем физической подготовленности и пожилым людям.

Ещё одним **преимуществом занятий** является объединение езды на велосипеде и дренажного массажа, что просто фантастически влияет на кожу, избавляя её от подкожных отложений. Практически без характерной силовой боли и затрат можно уменьшить объемы живота, бедер и ягодиц -самых «любимых» зон женщин.



Рисунок 1. Занятие аквабайкингом

В процессе занятий аквабайкингом регулируется уровень нагрузки, меняется положение туловища (стоя, сидя, в наклоне), что помогает избавиться от лишних сантиметров, а кожу сделать гладкой и упругой. **Во время занятий в воде**, не так сильно чувствуется тепло, тем самым отсутствует тепловая нагрузка, в отличии от других видов фитнеса, и благодаря этому можно заниматься дольше и конечно же тратить больше калорий. После родов аквабайкинг поможет прийти в прежнюю форму, и даже стать лучше.

Подводный **VELO-Фитнес** - один из самых не травмоопасных видов фитнеса, он бережет суставы, благотворно воздействует на венозную и лимфатическую системы, является отличным способом профилактики варикозного расширения вен, как и все

водные процедуры, в принципе. Как и любые кардио тренировки улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает выносливость [2, 9].

В России аквабайкинг больше известен как экстремальный вид спорта. Но в Европе так стали называть еще и один из новомодных видов фитнеса, который был изобретен в Италии для оздоровительных, реабилитационных и спортивных тренировок. Сейчас он быстро набирает популярность во Франции, Германии, Бельгии, постепенно осваивая и наши просторы.

В аквабайкинге гармонично сочетаются элементы аквааэробики и велоспорта. Суть занятий проста: человек, находящийся по грудь в воде, крутит педали велотренажера, специально помещенного в бассейн. За счет водного сопротивления, усиливается мышечная нагрузка, интенсивно воздействуя на сжигание калорий. Те, кто неуверенно чувствует себя в воде и боится плавать, могут смело садиться за руль подвального велосипеда.

На базе фитнес-клуба «FORMAFITNESS» г. Краснодара нами была разработана методика занятий аквабайкингом.

Практическое занятие аквабайкингом состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной. Занятие начинается с пятнадцатиминутной разминки, подготавливающей организм к выполнению основной мышечной работы. В содержание включены подводные упражнения для разогрева мышц, вращение педалей сидя, прорабатывая мышцы ног (переднюю, заднюю поверхность бедер, голени).

Далее следует основная часть занятия продолжительностью 35-40 минут, где используется педалирование (10-15 мин) и упражнения на различные мышечные группы. Упражнения выполняются в последовательности - выполнение упражнений для трицепса (задние отжимания от байка, отжимания в упоре о сидение); проработка прямых мышц живота (подтягивание коленей к животу в упоре сзади, скручивания туловища с упором ногами о руль); косых мышц живота (вертикальные скручивания туловища); проработка в упражнении нескольких групп мышц - передняя и задняя поверхность бедер, голени, мышцы рук, спины, прямая мышца живота (гребки руками в висе за сиденьем), передняя и задняя поверхность бедер, ягодицы, голени, прямая мышца живота (вращение педалей в висе за сидением), передняя и задняя поверхность бедер, ягодицы, голени, прямая мышца живота (работа ногами вольным стилем с опорой о сидение).

Заключительная часть занятия аквабайкингом способствует восстановлению организма после проделанной работы на занятии и использованием упражнений на расслабление, на растягивание и дыхательные упражнения.

Разнообразие подобранных упражнений и их музыкальное сопровождение делают занятия более привлекательными и эмоциональными.

Хоть занятия проводятся в группе, рекомендуется проводить занятия с применением индивидуального подхода. Необходимо установить сидение байка так, чтобы при вращении педалей колено не выпрямлялось до конца в крайней нижней точке.

Угол сгиба не должен быть менее 10⁰С, и не более 30⁰С. На занятиях аквабайкингом рекомендуется использовать специальную обувь для тренировки на аквабайке.

Для оценки влияния занятий на организм занимающихся необходимо проводить педагогический контроль, следить за плавным вращением педалей, за осанкой занимающихся.

Доказанная эффективность влияния методики занятий аквабайкингом на основе преимущественного избирательного влияния упражнений на конкретные мышечные группы, воздействуя на физическую подготовленность занимающихся, может способствовать ее внедрению в физкультурно-оздоровительный процесс женщин второго зрелого возраста в условиях фитнес-клуба.

Литература

1. Дворкин Л.С., Трофимова О.С. Особенности функционирования двигательного аппарата человека при мышечной деятельности // учебное пособие: Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. С. 65-107.
2. Дворкина Н.И., Ончукова Е.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности: Учебное пособие – Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – 174 с.
3. Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Маринович М.А. Особенности применения аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар - 2019. Т.48. С. 181-183.
4. Дерягина С.А., Лызарь О.Г. Проблемы мотивации и педагогические основы проведения оздоровительных занятий с женщинами возрастного периода 20-35 лет // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар-Ола, 2019, № 33. С. 12-17.
5. Назаренко Н.А., Трофимова О.С. Влияние занятий аэройогой на физическую подготовленность женщин 30-45 лет // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. С. 175-176.
6. Никифорова Д.А., Поздняков В.С. Коррекция психоэмоционального состояния с помощью стретчинга на примере женщин 25-30 лет // Материалы V Всер. научно-практ. конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» - Санкт-Петербург, 2019. С. 549-555.
7. Овчинников Ю.Д., Назаренко Н.А. Методика выполнения фитнес-упражнений с помощью гамака // Перспективы науки и образования - 2018. № 3(33). С. 184-191.
8. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения // Курс лекций. - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. -105 с.
9. Панов С.Ф., Панова И.П., Косенков Д.В. Эффективность влияния системы «Верса-тренинг» на физическую подготовленность и работоспособность женщин первого периода зрелого возраста осанки // Материалы XIV Международной конференции, посвященной 75-летию Победы в ВОВ. В 2 томах. - 2020. С.337-341.
10. Романенко Н.И., Трофимова О.С., Дворкина Н.И. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. 260 с.
11. Сударь В.В. Анализ составляющих здорового образа жизни и мотивации к его осуществлению у современной студенческой молодежи // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела, 2010, № 2(12). - С. 37-40.
12. Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Килимник А.А. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет // Научно-методический журнал - Физическая культура, спорт – наука и практика. - Краснодар. 2018. №3. С. 55-61.
13. Трофимова О.С., Маринович М.А., Фоменко В.В. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2018. № 11 (165). С. 369-373.
14. Трофимова О.С., Ончукова Е.И. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом // Проблемы современного педагогического образования: Педагогика и психология. - Ялта: 2018. № 59. Ч. 4. С. 284-289.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Чесно Андрей Витальевич

преподаватель

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», г. Москва

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF
EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Chesno A.V.

e-mail: andrey.chesno@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрено применение инновационных технологий в физическом воспитании обучающихся образовательных организаций. Определено, что применение инновационных технологий способствует совершенствованию двигательных качеств, соблюдению здорового образа жизни, и повышению мотивации систематическим к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая культура, инновационные технологии.

Abstract: the article considers the application of innovative technologies in physical education of students of educational institutions. It is determined that the use of innovative technologies contributes to improving motor skills, maintaining a healthy lifestyle, and increasing the motivation for training of physical culture and sports.

Keywords: students, physical education, innovative technology.

На современном этапе развития общества значительное внимание в физическом воспитании обучающихся образовательных организаций ученые обращают на применение инновационных технологий, которые способствуют не только совершенствованию двигательных качеств и соблюдению здорового образа жизни, но и повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Как отмечают ученые инновации имеют целью решения актуальной проблемы, а также положительные изменения в содержании, организации и технологии обучения. В научной литературе имеется ряд научных исследований, посвященных проблеме применения инновационных технологий в системе физического воспитания контингента различного возраста. В то же время недостаточно исследованными остаются вопросы, посвященные обоснованию сущности и содержания инновационных технологий в физическом воспитании [1,2].

Главной целью этой работы является анализ проблемы применения инновационных технологий в физическом воспитании обучающихся образовательных организаций.

Инновационные технологии в современной научной литературе рассматриваются как процессуально структурированная совокупность приемов и методов, направленных на изучение, актуализацию и оптимизацию инновационной деятельности, в результате которой создаются нововведения, вызывающие качественные изменения [3].

В сфере физической культуры и спорта выделяют следующие признаки инноваций:

- цикличность развития;

- инновации в развитии проходят одинаковые стадии;
- связь со временем;
- соответствие инноваций современным требованиям общества;
- новизна и качество;
- революционные изменения в подходах к оздоровлению;
- системность преобразования;
- инновации возникают на всех уровнях организации оздоровительной деятельности.

Также ученые [1,3,4] считают, что эффективным является применение таких инновационных технологий в процессе физического воспитания:

- кооперативно-группового обучения, которое дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки;
- интерактивный учебно-методический комплекс можно отнести к информационным технологиям обучения, предоставляющих доступ к нетрадиционным источникам информации (электронная библиотека, различные сайты, социальные сети), создавая возможность для творческой деятельности, формирование профессиональных навыков, возможность реализовать новые формы и методы обучения;
- применение мультимедиа, являющейся новой технологией, то есть совокупностью приемов, методов, способов продукта, обработки, хранения и передачи аудиовизуальной информации, основанной на использовании интернет-источников, электронных библиотек.

Так же были предложены интерактивные технологии укрепления здоровья обучающихся образовательных учреждений в процессе самостоятельных занятий физическим воспитанием, в которой предложено использование дидактических игр с применением технологий компьютерного программирования, основанных на элементах компьютерного обучения для формирования системы знаний по организации и методике проведения самостоятельных занятий физическим воспитанием [5].

На занятиях по физической культуре педагогам целесообразно внедрялись разнообразные средства, которые способствовали повышению интереса обучающихся к занятиям физической культурой, формированию потребности в движениях. Исследователи обращают внимание на спортивно-ориентированный подход в физическом воспитании [6,7]. В процессе обучения значительное место занимают курсы по выбору, которые создаются за счет вариативного компонента содержания образования. Отмечается, что в этом аспекте следует сосредоточить внимание на том, что именно курсы по выбору, предоставляют возможности для организации творческой работы обучающихся.

Эффективность инновационных технологий физического воспитания обучающихся необходимо обеспечивать также соблюдением определенных педагогических условий в учебно-воспитательном процессе. Это гарантирует высокую эффективность педагогического процесса, а, следовательно, и эффективность внедрения инно-

вационных технологий физического воспитания, обучающихся в процессе обязательных, дополнительных и самостоятельных занятий. Педагогические условия, относительно систематического привлечения студентов к занятиям различными видами спорта и фитнеса, применение соревновательной деятельности в физическом воспитании является путем к изменению отношения, обучающихся к дисциплине «Физическая культура» в образовательных организациях, обеспечение гармоничного физического и духовного развития.

Таким образом, применение инновационных технологий в физическом воспитании обучающихся способствует: активизации физкультурно-оздоровительной работы, повышению заинтересованности к систематическим занятиям физической культурой, формируют самостоятельность, творческую активность, инициативу. Поэтому применение инновационных технологий в физическом воспитании обучающихся способствует повышению эффективности учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях.

Литература

1. Наскалов В.М., Жернакова Н.И. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровью // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. - 2010. № 12. С. 36-45.
2. Кислякова М.И., Чесно А.В. Применение фитнес-трекеров с целью повышения физической активности обучающихся образовательных учреждений // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронеж. - 2019. С. 132-136.
3. Хохлова О.А., Алешина Н.С. Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Символ науки. - 2016. № 2. С. 214-216.
4. Чесно А.В. Формирование здорового образа жизни студентов как залог развития государства // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей II Международной научно-практической конференции. Пенза. - 2019. С. 230-233.
5. Максимова Н.А., Гаврилова Т.И. Методические особенности применения развивающих компьютерных игр в учебном процессе // Концепт. - 2015. № 8. С. 61-65.
6. Чесно А.В. Технология оценки физической подготовленности студентов // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVIII Международной научно-практической конференции. - Нижний Новгород. 2019. С. 83-87.
7. Сальников В.А., Ревенко Е.М., Бебинов С.Е. Инновационное физическое воспитание: спортивно-ориентированный подход // Инновационные проекты и программы в образовании. - 2014. № 4. С. 57-61

НОВЫЕ ФОРМАТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗАДАНИЯ В РАБОТЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ И СТУДЕНТАМИ

¹Шпет Виктория Викторовна

учитель по физической культуре

²Овчинников Юрий Дмитриевич

кандидат технических наук, доцент,

доцент кафедры «Биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин»

²Якунина Валентина Андреевна

студентка факультета спорта, избранный вид спорта «Баскетбол»

¹МОБУ СОШ № 25, г. Сочи Краснодарский край

²ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

NEW FORMATS OF INDIVIDUAL TASKS IN WORKING WITH SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS

Shpet V.V., Ovchinnikov Y.D., Yakunina V.A.

e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Аннотация: в условиях домашнего обучения (удаленная форма) с помощью интернет технологий педагоги находят новые форматы индивидуальных заданий в работе со школьниками и студентами, которые позволяют повысить мотивацию обучения особенно у школьников. Условия самоизоляции детей и подростков поставили остро проблему двигательной активности, проявление творческих возможностей и ограничили сферу общения. В процессе проведения научно-педагогического исследования были предложены новые формы индивидуальных заданий с помощью различных видов челленджей.

Ключевые слова: виды челленджа, индивидуальное задание в педагогической практике, здоровьесберегающее образование, проектные технологии, работа в онлайн-режиме.

Abstract: the conditions of home schooling (remote form), with the help of Internet technologies, teachers find new formats for individual tasks in working with schoolchildren and students, which can increase the motivation of learning, especially among schoolchildren. The conditions of self-isolation of children and adolescents posed an acute problem of motor activity, the manifestation of creative capabilities and limited the scope of communication. In the process of conducting scientific and pedagogical research, new forms of individual tasks were proposed using various types of challenges.

Keywords: types of challenge, an individual task in pedagogical practice, health-saving education, design technologies, online work.

В связи со сложной эпидемиологической обстановкой в мире и в России школьники и студенты были переведены на удаленную форму обучения- домашнее выполнение заданий с помощью интернет-технологий. Самым сложным, оказалось, выполнить задания в тестах по физкультуре, так как дети привыкли к игровым формам, спортивным мероприятиям и выполнению физических упражнений. Выполнение утренней зарядки и физических упражнений показало низкую мотивацию и не высокую самодисциплину у школьников, так как домашняя обстановка действовала расслабляющее школьникам и студентам нужно было активизировать свою физическую активность необычным и доступным способом[11].

В современном мире мало кого можно чем-то удивить, и люди стараются, как-то выделиться, особенно данная тенденция характерна для молодежи разных возрастов.

Идеи для челленджа бывают и интересными, захватывающими, бросающими другим вызов, а бывают и абсурдными, нелепыми, но и у таких челленджей есть свои последователи. На просторах интернета можно увидеть флешмобы, как кто-то с завязанными глазами наносит макияж девушкам, делает прическу, или молодые люди сидят в ванне со льдом, кто дольше выдержит[10].

Цель исследования: с помощью информационного анализа выявить самые популярные челленджи с возможностью их использования в педагогической практике при работе со школьниками и студентами в качестве индивидуального задания[7].

Именно такой формат индивидуального задания учителем школьникам в условиях карантина позволить мотивировать не только на двигательную деятельность, но и индивидуальное творчество личности с учетом потребностей образовательной программы и интересов всего класса.

Материалы исследований. Челлендж в инстаграме, ютубе и других популярных социальных сетях и хостингах привлекает все большее количество людей. Совсем недавно слово «челлендж» было незнакомо для большинства людей, но все хорошее быстро распространяется по всему миру. В переводе с английского challenge – вызов или сложная задача. Выделяют несколько видов челленджей[14]. Это задания на определенный срок, например, на месяц, которые человек обязуется выполнять[6].

Студентка факультета спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Якунина Валентина Андреевна выполняла в течение месяца дома (находясь на удаленном обучении) спортивный вид челленджа - прыжки на скакалке по 500 прыжков в утренней физзарядке в течении месяца[1,8]. Ее проект поддержала учитель высшей категории по физической культуре МОУ СОШ№25 г. Сочи Шпет Виктория Викторовна, также прыгавшая по 500 прыжков. Ученики 9 классов включились дома в спортивный челлендж со скакалкой вместе с мамами, но у них получилось от 30 до 100 прыжков[9].

Результаты исследований. Проведение информационного анализа позволило выявить и представить популярные челленджи:

- переход к здоровому питанию в течение 30 дней;
- марафоны стройности;
- прокачивание какого-то навыка (например, в течение месяца подъем в 6.00 утра);
- творческие флешмобы (утренние страницы, скетч-зарисовки).

Исследование позволило в челлендже выделить несколько направлений, по которым человек может проявить себя:

1. Челлендж в спорте. Фитнес челлендж – один из самых популярных на сегодняшний день, из-за сформировавшегося культа тела и стремления хорошо выглядеть, в любом возрасте быть продуктивным и активным[3,4]. Спортивный челлендж бывает, как с мультикомплексным подходом, когда, например, расписывается про-

грамма на 5 недель для всей группы мышц, или моно подход: прокачивается навык стояния в планке – начиная от 20 секунд в первые два дня и в последующие дни время увеличивается на 10-15 секунд.

Популярные спортивные челленджи:

- 100 приседаний в день (начать с 20);
- 10 000 шагов каждый день в течение 30 дней;
- 100 отжиманий;
- 100 берпи (начать с 10 – 20 раз);
- подтягивания на перекладине+1 каждый день.

2. Челлендж для похудения. Похудение – процесс, включающий в себя организацию правильного питания и занятия спортом, одно дополняет другое. Очистительный челлендж для девушек, решивших вести здоровый образ жизни и избавиться от лишних килограммов. Программа питания рассчитана на месяц:

- На 30 дней исключаются рафинированные продукты (сахар, мучное, копченое, соленое, пакетированные соки, газированные напитки, алкоголь, кофе, черный чай).
- Приемы пищи частые, но небольшими порциями (200 грамм).
- Разрешенные продукты: фрукты, овощи, зелень, цельнозерновые каши, сухофрукты, ржаной или отрубной бездрожжевой хлеб в небольшом количестве, мед, орехи, проростки.
- Питьевой режим включает в себя до 2 л чистой воды в день. Утром для запуска работы пищеварительной системы нужно выпить маленькими глотками 1 – 2 стакана воды.
- Последний прием пищи не позднее, чем 3 часа до сна, что-то легкое: кефир или классический йогурт.
- График питания расписан на 30 дней [14].

3. Арт челлендж. Все очень просто: вы получаете четкие темы на каждый день и создаете по ним рисунки определенное количество времени. Это сокращает мыслительный процесс до минимума, давая возможность посвятить все время непосредственно творчеству[12,13]. Кроме этого, арт-челленджи дают дополнительную мотивацию. Выполненные работы можно опубликовать в социальных сетях со специальными хэштегами, благодаря которым автора найдут другие участники челленджа и оценят его творчество. На современном этапе этот вид челленджа не популярен, но очень интересный и вдохновляющий. Школьники, находящиеся дома в условиях самоизоляции много времени проводящие не только у компьютера, но и в интернете могли бы рисовать темы не только космических фей, которыми пестрит интернет, а получать темы от преподавателя посвященные реальным событиям, касающимся нашей страны и мира в целом[2]. Например, День Победы, день защиты детей или постоянная тема борьба с пожарами, а также тема здоровьесберегающего образования.

Заключение. Здоровьесберегающее образование на современном этапе развития приобретает новые формы развития и молодежь должна помнить, что использованная оздоровительная технология не просто развлечение, а полезная и интересная методи-

ка, обеспечивающая безопасность организму конкретного человека[5]. Любое физическое упражнение требует подготовки физической и морально-психологической.

Литература

1. Ахметов С.М., Овчинников Ю.Д., Курочкина А.В. Формирование концептуальной модели физических качеств ребенка в личностно-ориентированной среде спортивного образовательного учреждения / В книге: Развитие личности учащегося: новые подходы и решения Нагорнова А.Ю., Шерайзина Р.М., Хачатурова К.Р., Задворная М.С., Дониная И.А., Алексеева О.В., Александрова Н.В., Майстрович Е.В., Жантикеев С.К., Тарасова Н.В., Пастухова И.П., Попов А.А., Чигрина С.Г., Москвина Т.В., Ахметов С.М., Овчинников Ю.Д., Курочкина А.В., Белоусова С.А., Двадненко А.В., Бочаров С.С. и др. Коллективная монография. Ответственный редактор А.Ю. Нагорнова. - Ульяновск, 2019. С. 70-80.
2. Букреева Н.О., Овчинников Ю.Д. Информационно-методическая работа студентов по развитию познавательной деятельности школьников по вопросам физической культуры и спорта // Вопросы педагогики. - 2020. № 2-2. С. 34-39.
3. Гусев А.А. Здоровьесберегающие технологии в образовании // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Химия. - 2011. № 12. С. 61-67.
4. Ивашев С.П., Смирнов Б.И. Системно-информационный подход как фактор оптимизации здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в сфере образования // Новые педагогические исследования. - 2007. № 1. С. 63-64.
5. Кокорина О.Р. Гуманистическая направленность здоровьесберегающего образования // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. - 2011. № 6 (44). С. 131-134.
6. Кропотова Г.А. Роль педагога в реализации здоровьесберегающего принципа образования // Образование и общество. - 2010. № 3 (62). С. 13-15.
7. Латуха О.А. Оценка инновационной деятельности интегрированных структур: теоретико-методологические аспекты // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. - 2013. № 4 (14). С. 58-66.
8. Марчук С.А., Марчук Ю.В., Марчук В.А. Здоровьесберегающие технологии в образовании как условие подготовки современного специалиста // Автономия личности. - 2010. Т. 1. № 1. С. 48-52.
9. Михайлова Н.Н., Рудой О.Ф. Модель внедрения здоровьесберегающих технологий в учреждения профессионального образования // Среднее профессиональное образование. - 2012. № 2. С. 20-22.
10. Пилюганов Е.Д., Овчинников Ю.Д. Экологический флешмоб-пропаганда и продвижение экологических технологий // Методист. - 2019. № 6. С. 51-53.
11. Пушкарёва Е.А., Судоргина Л.В. Культура самоопределения: адаптационные механизмы личности // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. - 2012. № 4 (8). С. 80-87.
12. Рубцов В.В. Психология образования в интересах детей // Психолого-педагогические исследования. - 2017. Т. 9. № 3. С. 2-18.
13. Судоргина Л.В. Педагогическая система общеобразовательного учреждения: особенности интеграции в педагогической науке и практике // Интеграция образования. - 2015. Т. 19. № 3 (80). С. 16-22.
14. Что такое челлендж? [Электронный ресурс] <https://womanadvice.ru/chto-takoe-chellendzh-vidy-pravila-motivaciya-idei-dlya-devushek> (Дата обращения 28.04.2020).

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Абрамов Николай Владимирович

магистрант 2 курса факультета естествознания физической культуры и туризма

ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», г. Екатеринбург

MEANS OF IMPROVEMENT OF MOTIVATION TO LESSONS BY PHYSICAL CULTURE AT HIGHER STUDENTS

Abramov N.V

e-mail: abramov.colia2015@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются мотивация и средства повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза.

Ключевые слова: мотивы, мотивация, средства повышения, физическая культура, студенты вуза.

Abstract: the article discusses motivation and means of increasing motivation for physical education in university students.

Keywords: motives, motivation, means of improvement, physical education, university students.

Мотивация к учебной деятельности является одним из самых важных компонентов процесса обучения, физическая культура как учебная дисциплина не является исключением. В наше время уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза находится на значительно низком уровне, в связи с уменьшением двигательной активности у студенческой молодежи. Современный ритм жизни молодого человека предполагает высокий уровень нагрузок на организм, связанных как с интеллектуальной деятельностью, так и с физическими нагрузками, физическая культура как учебная дисциплина может помочь справиться с выше перечисленными негативными факторами.

В студенческом возрасте отмечается самая большая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения задач и т.д. Говоря об этом мы имеем в виду, что студенчество предполагает достижение наивысших результатов, основанных на аккумуляции проходящих процессов биологического, социального и психологического развития. Физическое воспитание создает благодатную почву для умственной деятельности и способствует развитию когнитивных способностей.

Занятия физической культурой способствуют развитию коммуникации между социальными и половыми группами, а также благотворно воздействуют на психическое состояние обучающихся. Студенты обретают уверенность в своих силах, снижается эмоциональное и умственное напряжение, предупреждается развитие стресса, происходит отвлечение от негативных мыслей, восстанавливается психическая работоспособность.

Создание мотивации к занятиям физическими упражнениями – это не одномоментный, а многошаговый процесс, включающий в себя элементарные гигиенические знания и навыки, а также глубокие психофизиологические знания теории и методики

физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Мотивационно-ценностная ориентированность студента на положительное отношение к физической культуре в различных сферах жизнедеятельности отображает сформированную потребность в ней, систему знаний и убеждений, направленных на познавательную и практическую деятельность [1].

Мотивация - побуждение, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Понятие «мотивация», в широком смысле, применяется во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы целенаправленного поведения человека и животных[5].

Мотивация довольно обширное понятие, современной литературе может рассматриваться с двух точек зрения: как обозначающие систему факторы, определяющее поведение (потребности, мотивы, цели), а также как характеристика процесса, регулирующего, ориентирующего и поддерживающего физическую и психическую активность на определенном уровне.

Мотивирование - процесс воздействия на занимающегося физкультурой, побуждающий его к конкретным действиям, путем стимулирования в его личности определенных мотивов. Мотивирование основа управления человеком. Успешность управления зависит от эффективности осуществления самого процесса мотивирования. Для мотивирования применяют следующие способы:

- Формирование мотивов, побуждающих занимающегося физической культурой к действиям и приводящие к результатам, т.е. внешние воздействие или внешние стимулирование.
- Формирование в нужной тренировке самомотивирования путем воспитательного и образовательного воздействия на человека. (этот способ более продолжительный и сложный, он требует проявления внутренней мотивации занимающегося и ее подкрепления результатами действий).

Мотивация к занятиям физической культурой – это комплекс мотивов личности, которые ориентированы на приобретение и сохранение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Положительное отношение к двигательной активности возникает в результате внутренней мотивации. Она образуется при соответствии мотивов и целей занимающегося, так же тесно взаимосвязана с чувством удовлетворения от самого процесса занятиями физическими упражнениями и достижения результата. Другими словами, внутренняя мотивация представляет собой активный интерес к занятиям физическими упражнениями.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, нацеленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и трудоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многошаговый процесс, от первых простейших гигиенических занятий и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики воспитания[3].

Новые формы и методы в работе учителей физической культуры

Для того чтобы повысить мотивацию студентов к физической культуре нужно предоставить достаточный объём информации о методах и средствах физической культуры. Повысить интерес к занятиям физическими упражнениями позволит показ социальной значимости физической культуры, как для общества в целом, так и для отдельной личности. Для формирования и повышения мотивации, а также укрепления и сохранения здоровья студентов необходимо применение различных форм спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Примеры таких форм: утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями вне учебного времени. Еще одно важное средство повышения мотивации к занятиям физической культурой это равномерные, понятно и доступно регулируемые по интенсивности и объёму тренировочные нагрузки в процессе занятия по физической культуре. Данное условие крайне важно для формирования мотивации, слишком трудные, либо слишком лёгкие занятия влекут за собой не удовлетворительный результат, положительная мотивация и интерес не формируются. Из-за этого могут появиться тревожность и неуверенность в своих силах при трудных занятиях, либо проявление эмоций скуки и равнодушия при слишком лёгких. При благоприятной реализации мотивов и целей, занимающийся удовлетворен результатом, вдохновлён успехом и желает продолжать занятия по собственной инициативе, в связи с этим, формируется интерес к занятиям физической культурой.

Так же одним из наиболее эффективных средств повышения мотивации к занятиям физической культурой являются подвижные и спортивные игры. Они включают все основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание и др.), развивают физические качества (ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость), ярко выраженная деятельность различных анализаторов создает благоприятные условия для тренировки функций коры головного мозга. Это положительно сказывается на усвоении занимающимися основного учебного материала, а также занятия подвижными и спортивными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств. Еще одним не маловажным фактором является то что подвижные и спортивные игры выступают отличным средством поднятия эмоционального фона и снятия нервного напряжения.

Создание мотивационных ориентиров играет очень важную роль в процессе обучения. Исходя из этого одним из наиболее важных направлений в образовании должно быть побуждение обучающихся к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. У студентов должна быть выработана осознанная потребность в занятиях физической культурой и спортом, развитии физической подготовки, укреплении здоровья, соблюдении гигиенических норм и привычек здорового образа жизни.

Литература

1. Афанасенко Е.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы. – Москва, 2006. 25с.
2. Барановская Д.И., Врублевская В.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи // Актуальные проблемы оздоровительной

физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междуна. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. С. 13-16.

3. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник института социологии. – 2013. – №. 6.

4. Любимова Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре. – СПб.: СПбГАФК, 2004. С. 22.

5. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. Т. 2. №. 8.

УДК 796.011

**ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Ватраль Ольга Павловна

преподаватель

Чесно Андрей Витальевич

преподаватель

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», г. Москва

**FEATURES OF ATTENTION OF TEENAGERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL
TRAINING**

Vatral O.P., Chesno A.V.

e-mail: VatralOP@mgpu.ru

Аннотация: в статье рассматривается влияние занятий физической культурой на концентрацию внимания у студентов обучающихся по программе среднего профессионального образования. Проведен сравнительный анализ концентрации внимания обучающихся до и после занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: студенты, внимание, физическая культура, физическое воспитание.

Abstract: the article deals with the influence of physical training on the concentration of attention of students enrolled in the program of secondary vocational education. A comparative analysis of the concentration of students' attention before and after physical exercises is carried out.

Keywords: students, attention, physical culture, physical education.

Основная задача, которая на сегодняшний день стоит перед институтом среднего профессионального образования является не только обучение студентов определенной профессии, но и всестороннее, гармоничное развитие личности. Поэтому очень важным является приобщение обучающихся к физической культуре, так как благодаря физической культуре оказывается положительное влияние не только на мышцы и внутренние органы, но и на высшие психические функции, а именно на концентрацию внимания.

Проанализировав работы ученых, мы выяснили, что вопрос влияния физических упражнений на концентрацию внимания изучен недостаточно и в связи с этим нами было проведено данное исследование [1,2].

Цель исследования – изучить особенности концентрации внимания, обучающихся по программе среднего профессионального образования до и после занятия физической культурой.

Новые формы и методы в работе учителей физической культуры

Педагогический эксперимент проводился с октября 2019 по март 2020 года на базе ГАОУ ВО МГПУ «Института среднего профессионального образования имени К. Д. Ушинского». В исследовании принимали участие девушки и юноши в возрасте от 16 до 17 лет, в количестве 32 человек.

В программе оценки концентрации внимания студентов были использованы тесты Пьерона-Рузера и Рисса. Первый тест помогал определить уровень концентрации внимания. А второй определить устойчивость внимания и влияние длительной работы на концентрацию внимания [3].

Внимание проявляется в любой сознательной деятельности человека в большей или меньшей степени [1]. Итак, первый тест был направлен на определение уровня концентрации внимания. Средний показатель количества найденных фигур за одну минуту до занятия физической культуры – 75 из 100, а после занятия физической культуры – 88 из 100 возможных, что говорит о том, что до занятия уровень концентрации внимания был на низком уровне, а после поднялся до среднего (рисунок 1).

Второй тест также был направлен на определение уровня концентрации внимания. Средний показатель количества правильно прослеженных линий за 7 минут – 9 линий до урока физической культуры, и 15 линий после урока физической культуры. Данные результаты свидетельствуют о том, что до занятия физической культуры уровень концентрации внимания был на удовлетворительном уровне, а после занятия вырос до хорошего (рисунок 2).

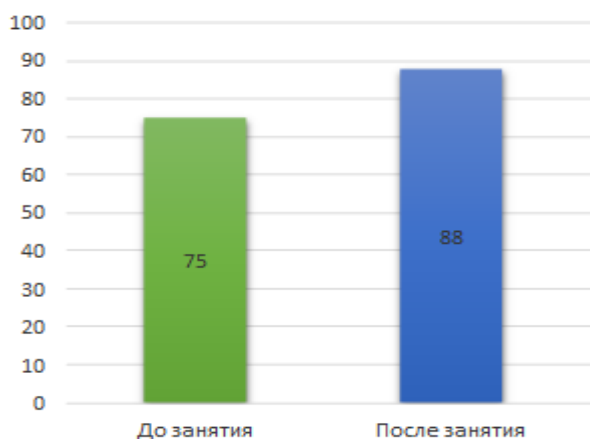


Рисунок 1. Результаты теста Пьерона-Рузера.

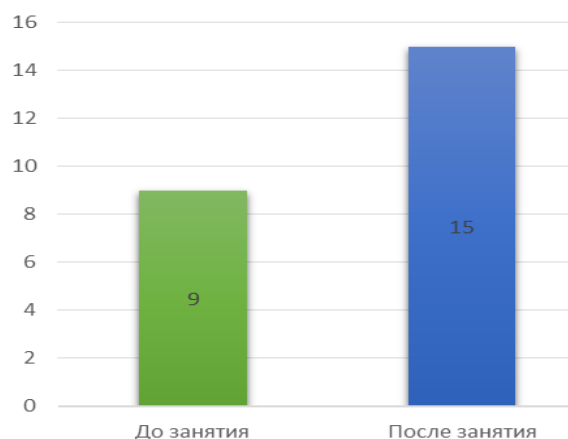


Рисунок 2. Результаты теста Рисса.

Приведенные выше тестирования проводились в одной группе, с разницей в 10 дней до и после урока физической культуры.

Следовательно, можно сделать вывод, что, в результате проведенных тестирований было установлено, что уровень концентрации внимания у обучающихся 16-17 лет увеличился после занятия физической культурой. В связи с этим, следует отметить, что очень важно привлекать обучающихся к занятиям физической культурой, так как это может в значительной степени повлиять на уровень их профессионального обучения в целом [4].

Таким образом, в ходе проведенного исследования, нами было установлено, что концентрация внимания у студентов института среднего профессионального образования значительно улучшается после занятий физической культурой.

Литература

1. Борисова О.А. Изучение внимания в процессе занятий физической культурой // Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта". Санкт-Петербург. 2019. № 4(170). С. 55-58.
2. Садырина В.Н., Мамедова Л.В. Особенности развития свойств внимания у детей младшего школьного возраста // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 12-1. С. 132-134.
3. Миронова Е.Е. Сборник психологических тестов. Часть II: пособие. - Минск: Женский институт "Энвила", 2006. 146 с.
4. Чесно А.В. Формирование здорового образа жизни студентов как залог развития государства // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей II Международной научно-практической конференции. Пенза. - 2019. С. 230-233.

УДК 378.14

**К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ИКТ-КОМПЕТЕНТНОСТИ У УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Демченская Людмила Григорьевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФКиСД

Родионова Ольга Владимировна

кандидат физико-математических наук, доцент кафедры ИиИТ

Ситникова Людмила Дмитриевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ИиИТ

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого»,
г. Тула

**TO THE QUESTION OF FORMING PROFESSIONAL ICT COMPETENCE IN
TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE**

Demchenskaya L.G., Rodionova O.V., Sitnikova L.D.

e-mail: rodionovov@mail.ru

Аннотация: в работе раскрывается специфика работы учителя физической культуры, проблемы использования ИКТ в школьной практике на уроках физической культуры, сущность, структура и условия формирования необходимого уровня профессиональной ИКТ-компетентности.

Ключевые слова: профессиональная деятельность учителя физической культуры, формирование профессиональной ИКТ-компетентности.

Abstract: the work reveals the specifics of the work of a physical education teacher, the problems of using ICT in school practice in physical education lessons, the nature, structure and conditions of the formation of the necessary level of professional ICT competence.

Keywords: professional activity of a physical education teacher, the formation of professional ICT competency.

Как известно любые изменения требований к учителю меняют траекторию развития современного образования. Современные реалии таковы, что сама ситуация показывает необходимость использования цифровых технологий, компьютерной техники, и, конечно же онлайн обучения. Это, несомненно, еще больше актуализирует необхо-

димость формирования профессиональной ИКТ-компетентности у любых учителей, всех предметных направлений, в том числе учителей физической культуры.

Профессиональная деятельность учителя физической культуры имеет свои специфические особенности. Такой учитель в процессе обучения должен формировать у учащихся не только двигательные умения, но и личность школьника. Основные функции учителя физической культуры – это осуществление учебного процесса в соответствии с особенностями учащихся (организация уроков физической культуры), ведение внеурочной деятельности (работа в спортивных секциях, проведение спортивных соревнований и т.д.), осуществление контроля за темпами реального развития школьников, материальное обеспечение процесса физического воспитания (приобретение и ремонт спортивного оборудования и инвентаря, создание и благоустройство пришкольных спортивных площадок, обеспечение туристических походов и многое другое). Не стоит забывать, что по сравнению с учителями других специальностей учитель физической культуры работает в специфических условиях, а именно условия психической напряженности, условия физической нагрузки и условия, связанные с внешне средовыми факторами.

Такие особенности деятельности накладывают отпечатки на использование учителем физической культуры информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в учебном процессе.

Анализируя современную школьную практику и научно-методическую литературу, можно выделить основные направления использования средств ИКТ в процессе физического воспитания школьников: использование ИКТ для повышения эффективности процесса обучения физической культуре, чаще ИКТ применяется для наглядного получения новых теоретических знаний, моделирования и анализа спортивных ситуаций, контроля за результатами обучения; использование различных информационных систем, поддерживающих организацию и прозрачность процесса обучения; использование специальных программных средств, осуществляющих анализ состояний, результатов обучающегося для последующей коррекции и развития; использование средств для обработки и визуализации результатов соревнований и исследований.

Однако при таком многообразии направлений, существует еще и ряд проблем использования ИКТ в учебном процессе по физическому воспитанию.

1. При имеющемся оборудовании учителя неохотно используют компьютер, интерактивную доску, видеокамеру, например, для анализа и моделирования спортивных ситуаций.

2. В основном происходит использование основного набора прикладных программ, а именно текстовые, табличные редакторы, программы подготовки презентаций MSOffice, OpenOffice, при этом недостаточное внимание уделяется средствам для гаджетов, а также специальным программным средствам

3. Использование программных средств в основном происходит для объяснения теории и демонстрации двигательных умений, отсутствуют системы мероприятий с

помощью средств ИКТ для формирования личностных достижений учащегося в спорте, здоровом образе жизни.

4. Обнаруживается недостаточное количество методических материалов для учителей физической культуры по использованию современных средств ИКТ в учебном процессе

Вопросы формирования компетентности в области ИКТ рассматривались в работах многих ученых. В исследованиях выделяются различные виды компетентностей в области информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в профессиональной деятельности учителя: информационная (В.А. Адольф, М.Г. Дзугоева, О.Б. Зайцева, Е.В. Иванова, Е.И. Трофимова, и др.); информационно-компьютерная (К.В. Коробкова, А.А. Узденова, и др.); информационно-профессиональная (И.С. Геллер, К.К. Колина, В.А. Лопатина, И.А. Мейжис, В.В. Скворцова и др.); информационно-технологическая (И.Б. Мылова, П.В. Беспалов, О.И. Москалева и др.); информационно-коммуникативная (С.А. Агишева, Л.В. Бочарова, Е.В. Доставалова А.Г. Каспаржак, М. Танась, и др.); информационно-коммуникационная (М.Ю. Богданов, С.А. Бояшова, Н.Н. Огольцова, Е.К. Хеннер, А.В. Хорошилов, В.В. Ярных и др.) и т.д.

Структура и сущность профессиональной ИКТ-компетентности учителя физической культуры определяется согласно проекту профессионального стандарта педагога и трактуется как, квалифицированное использование общераспространенных в данной профессиональной области в развитых странах средств ИКТ при решении профессиональных задач там, где нужно, и тогда, когда нужно. Структурные же компоненты представлены как общепользовательская, общепедагогическая и предметно-педагогическая ИКТ-компетентности. Ниже нами выделены основные составляющие всех компонентов, с предметно-педагогическим наполнением.

Общепользовательская ИКТ-компетентность включает:

- основы работы с техническими и программными средствами ИКТ;
- учет нравственно-этических норм при использовании ИКТ;
- видео- и аудио- фиксация учебного процесса;
- осуществление коммуникаций средствами ИКТ;
- поиск информации в базах данных и Интернет;
- использование средств ИКТ для решения личных и профессиональных задач.

Общепедагогическая ИКТ-компетентность:

- реализация всех компонентов педагогической деятельности;
- обязательное отражение результатов в информационной среде.

Предметно-педагогическая ИКТ-компетентность:

- организация мониторинга и своего продвижения и роста в здоровом образе жизни с учетом особенностей своего возраста и здоровья;
- использование обучающих систем по различным видам спорта для организации тренировок во внеурочное время;

Новые формы и методы в работе учителей физической культуры

– использование средств ИКТ, моделирующих особенности функционирования организма человека для объяснения сущности двигательных умений.

Не только полученные знания и сформированные навыки, но и сам способ их получения, что в свою очередь является элементом формирования их профессиональной ИКТ-компетентности. Особое место также должно отводиться видам средств ИКТ.

Ниже представлены составляющие профессиональной ИКТ-компетентности учителя физической культуры и возможные Интернет-технологии для их формирования (в основном были отобраны бесплатные средства ИКТ).

Интернет-технологии для формирования общепользовательской ИКТ-компетентности:

– основы работы с техническими и программными средствами ИКТ (клавиатурный тренажер Sense-lang.org; графические редакторы Pixlr, Paint.net, Krita, Gimp, Яндекс.Краски, Яндекс.Фотосервис; документ-сервисы, включающие работу в текстовом редакторе, редакторе презентаций, работу с таблицами Яндекс.Диск, Google.Документы; презентации Prezi; анимация Мультатор; обработка видео Видеоредактор.youtube, Loopster; создание сайта Google.Сайт, Wix);

– видео- и аудио- фиксация учебного процесса (создание скринкастов GoView.);

– осуществление коммуникаций средствами ИКТ (работа с электронной почтой; общение посредством Viber, WhatsApp, Discord; ведение и общение посредством блога Blogger);

– поиск информации в базах данных и Интернет (работа с информационно-поисковой системой Яндекс, Google; работа в библиотеках Мировая цифровая библиотека, Президентская библиотека, eLibrary);

– использование средств ИКТ для решения личных и профессиональных задач (работа с сервисами Госуслуги, Сбербанк. Онлайн, возможность осуществлять покупку билетов на РЖД, работать с сайтом Пенсионного фонда, искать билеты на самолет Skyscanner, бронирование отелей и мест для путешествий booking.com, airbnb, работа в социальных сетях, работа с онлайн календарем Google. Календарь и др.)

Интернет-технологии для формирования общепедагогической ИКТ-компетентности:

– реализация всех компонентов педагогической деятельности и обязательное отражение результатов в информационной среде (работа с Сетевой Город.Образование; работа со средствами визуализации процесса обучения Cасоо; работа со средствами предоставления знаний ментальными картами MindMeister, Bubble.us; работа с программами по разработки средств контроля знаний и развития Google Формы, SocrativeTeacher, Plickers; разработка различных интерактивных средств обучения LearningApps, Quizlet, Треники; работа со средствами для интерактивной доски ElitePanaboard; работа с системами дистанционного обучения Moodle; работа с Антиплагиат.ру; работа с картами путешествий и лентами времени

Google.Карты, TripLine, TimeRime, TimeToast; работа со статистическими средствами Онлайн-калькулятор по статистике, Statistica).

Интернет-технологии для формирования предметно-педагогической ИКТ-компетентности

– организация мониторинга и своего продвижения и роста в здоровом образе жизни с учетом особенностей своего возраста и здоровья (приложения для смартфонов для отслеживания личных достижений при различных занятиях Runtastic, Seven, Endomondo и др.);

– использование обучающих систем по различным видам спорта для организации тренировок во внеурочное время (системы для тренера с возможностью организации процесса тренировок TheTrainingNotebook, LumonFitVirtuagym, FitnessMgr (для 20 участников 20-50\$));

– использование средств ИКТ, моделирующих особенности функционирования организма человека для объяснения сущности двигательных умений (моделирующие системы Blender, MakeHuman).

Описанные выше особенности работы учителя физической культуры, проблемы использования ИКТ в школьной практике на уроках физической культуры, а также сущность и структура профессиональной ИКТ-компетентности учителя физической культуры позволили выделить условия формирования необходимого уровня профессиональной ИКТ-компетентности.

Литература

1. Фролов С.С. Информационно-компьютерные технологии в совершенствовании образовательного процесса по учебному предмету "Физическая культура" в начальной школе: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 [Место защиты: Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина]. - Тамбов, 2009. 159 с.
2. Ситникова Л.Д. Методическая система формирования информационно-коммуникационной компетентности будущих учителей начальных классов на основе контекстного подхода: Диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.02 [Место защиты: Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова]. - Тула, 2010. 187 с.
3. Илясова А.Ю. Методика формирования информационной компетентности бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» в цикле информатических дисциплин: Диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.02 [Место защиты: Волгоградский государственный социально-педагогический университет]. - Волгоград, 2016. 204 с.
4. Проект: Профессиональный стандарт педагога [Электронный ресурс]. https://lomonholding.ru/articles/detail/?catalogue_id=12&item_id=4980.
5. Панасюк Т.В., Крючков А.С. Годичная динамика физической работоспособности младших школьников при конституциональном подходе к их физическому воспитанию // «Медико-биологические и психологические аспекты физической культуры и спорта». Мат. Всерос. научн. конф., посвящ. 60-летию каф. медико-биологических дисциплин Военного ин-та физ. культуры и 170-летию со дня рождения П.Ф.Лесгафта. - СПб, 2007. С. 138-142.
6. Киршев С.П., Киршева Н.В. Компьютер как средство повышения эффективности учебного процесса. – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>.
7. Агеев А.В. Подготовка педагогических кадров по физическому воспитанию на Ставрополье в начале XX века // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. Т. 13. С. 856–860.
8. Демченская Л.Г., Родионова О.В., Ситникова Л.Д., Орехов А.И. Условия формирования профессиональной ИКТ-компетентности у будущих учителей физической культуры. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2019. № 12. С. 9-20.

ДОСТУПНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Домрачева Маргарита Михайловна

учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Докукина Любовь Николаевна

учитель физической культуры первой квалификационной категории

МБОУ «Средняя Общеобразовательная Школа № 11

Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан», г.Зеленодольск

ACCESSIBILITY OF EDUCATION FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Domracheva M.M., Dokukina L.N.

e-mail: lndokukina@mail.ru

Аннотация: в статье раскрываются возможности физического воспитания детей с ограничениями по здоровью.

Ключевые слова: физические упражнения, игровые упражнения, двигательная активность.

Abstract: the article reveals the possibilities of physical education of children with health restrictions.

Keywords: physical exercises, game exercises, physical activity.

В современном обществе наблюдается увеличение количества нетипичных детей. Эти дети отличаются по своим культурным взглядам, жизненным ценностям по психофизиологическому состоянию. В результате чего возникают трудности с их социализацией, адаптацией в обществе в детском коллективе. Инклюзивное образование помогает корректировать довольно сложные взаимоотношения детей, помогает им в непростых ситуациях современности.

Дети с отклонениями в развитии не должны быть изолированы от своих здоровых сверстников. Дети с ограниченными возможностями здоровья способны и должны быть вовлечены в общественную жизнь. Такие дети особенно чутко воспринимают окружение, и среду где они растут и формируются. В детском возрасте отношения с другими детьми развиваются особенно интенсивно. А тесное взаимодействие со сверстниками формирует самосознание личности, ее поведение, отношение к миру.

Занятия физической деятельностью служат важным средством коррекции недостатков психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В процессе межличностного взаимодействия детей с ОВЗ могут возникнуть негативные явления, например, отчужденность, агрессивность. У детей с ОВЗ наблюдается ряд особенностей - повышенная возбудимость, раздражительность или общая заторможенность, замкнутость, обидчивость, частая смена настроения. Работа с такими детьми направлена на устранение негативного воздействия, на формирование у ребенка необходимых навыков поведения - развитие навыков бесконфликтного общения. Создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе имеющими различные ограниченные возможности здоровья. В процессе общения в классе, на различных мероприятиях, на уроках дети учатся социализации. В результате развиваются такие положительные качества как – милосердие,

отзывчивость, чуткость и дружелюбие. Формирование межличностных отношений оказывает существенное влияние на взаимоотношение со сверстниками, и дальнейшей социализацией личности.

Потребность в двигательной активности, в здоровом досуге в саморазвитии знаний и умений присуща всем детям. Физические упражнения оказывают положительное влияние на психофизическое состояние детей. В зависимости от физиологических особенностей ребенка в условиях конкретной патологии определяются его физические и адаптивные возможности к восприятию физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Игровые упражнения положительно влияют на уровень общительности детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия проводятся индивидуально или в группах по программам, скорректированным для каждого ребенка с учетом его интеллектуальных и психофизических возможностей. Занятия должны проходить в эмоционально - насыщенной для ребенка игре. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции. При утомлении снижается концентрация внимания, увеличивается количество ошибок при выполнении упражнения, ребенок отвлекается, он не способен вслушиваться в речь учителя. Это характерно для детей с синдромом дефицита внимания. Необходимо научить фиксировать их внимание на выполнении заданного упражнения. Для развития внимания можно предложить следующие игры - «Кто сделает лучше?», «Кто дальше прыгнет?», «Кто найдет больше?» При этом внимание обращается на самостоятельность ребенка при решении задачи, его способность анализировать игровую ситуацию. Задания должны быть направлены на поиск способов их выполнения. Ребенок учится мыслить и рассуждать. Необходимо стимулировать повышение его познавательного интереса.

Интерес ребенка к занятиям должен подкрепляться привлекательным для него наглядным материалом. Это создает положительную мотивацию для обучения. Задания строятся на базе интересов ребенка. Например, просмотрев видеоролик с элементами общеразвивающих упражнений, предложить повторить их. Зачастую дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) испытывают небольшие затруднения и нуждаются в помощи. Мягкие интонации и подбадривающие слова, спокойная и доброжелательная речь учителя оказывает положительное влияние на активность ребенка и помогает ему сосредоточиться. При этом инструкции должны быть четкими, последовательными и понятными. Используя подготовительные упражнения с целью предупреждения и коррекции ошибок при их выполнении.

Предлагается разделить данное упражнение на доступные порции знаний, умений. Детально объясняя материал, используя наглядность, последовательно и поэтапно формируя понятия. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Радость от успешно выполненного задания является лучшим поощрением его учебной дея-

тельности. Все дети взаимодействуют и помогают друг другу. Взаимная поддержка – обязательное условие занятий в группе.

Литература

1. Волчок В.П. Воспитание детей с особенностями психофизического развития. - 2005
2. Каменцер М.Г. Урок после урока. - Москва «Физкультура и спорт», 1987
3. Рыжова В.Е. Физическая культура. - Москва «Физкультура и спорт», 1993

УДК 378.018.43

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КУРСКОЙ ГСХА

Железняков Александр Григорьевич

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФКиС

Леванов Геннадий Викторович

старший преподаватель кафедры ФКиС

Борсук Татьяна Владимировна

старший преподаватель кафедры ФКиС

ФГБОУ ВО «Курская ГСХА», г.Курск

FROM EXPERIENCE ON THE ORGANIZATION OF REMOTE EDUCATIONAL WORK IN THE KURSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY

Zheleznyakov A.G., Levanov G.V., Borsuk T.V.

e-mail: levanov0205@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы организации дистанционных учебных занятий по физической культуре и спорту со студентами 1-3-х курсов.

Ключевые слова: обычная форма занятий, дистанционная форма, Интернет-технологии.

Abstract: the article discusses the organization of distance learning classes in physical education and sports with students of 1-3 courses.

Keywords: ordinary class, distance learning, Internet technologies.

Пандемия коронавируса внесла определённые изменения в систему образования, которая перешла на дистанционное обучение. Для дистанционного обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» требуется комплексный подход, позволяющий студентам быть ответственными, организованными и заинтересованными. Необходимо учитывать специфику предмета.

В нашей академии остро стоит проблема улучшения качества образования студентов по дисциплинам кафедры физической культуры и спорта. Многие преподаватели нашей академии видят повышение качества преподавания в формировании у студентов профессиональных компетенций, связанных с творческим подходом в плане использования физических систем или упражнений для полноценного оздоровления. Существенно помочь в этом могут современные информационные технологии [1,2,3,4,5]. Одной из них является дистанционное обучение, при использовании которого значительно возрастает роль самостоятельной работы студентов. Студент более

активно расширяет свои знания в области теории физической культуры и спорта и учится ориентироваться в постоянно обновляющейся информации [1,2,3].

В преподавании физической культуры и спорта можно предположить, что дистанционное обучение вероятно более современное и эффективное.

Тогда встает вопрос: «Как обучать с помощью дистанционного обучения сложным двигательным действиям в том или ином виде спорта?» И ответ напрашивается сам собой. Необходимо в процессе обучения двигательным действиям использовать обычную систему обучения.

Организация и методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ учебной и методической литературы, методы педагогического наблюдения и математической статистики.

В 2020 году под руководством заведующей кафедрой физической культуры и спорта, кандидатом биологических наук, доцентом О.В. Панкратьевой, преподавателями кафедры были разработаны методические пособие и материалы для студентов по дистанционному обучению.

Материал был разбит на пять этапов тестирования, по каждому этапу были определены сроки сдачи тестов студентами на электронную почту кафедры физической культуры и спорта. Всем студентам 1-3 курса всех факультетов на их электронную почту были разосланы методические материалы, рекомендуемая литература, бланки тестовых заданий.

Результаты исследования. По результатам тестирования установлено, что 80% студентов справились с тестированием успешно и сразу, а 20% сумели подготовиться ко второму тестированию, которое сдали позднее.

Положительные и отрицательные стороны дистанционного обучения по дисциплинам кафедры физической культуры и спорта.

В академии кафедрой физической культуры и спорта для студентов были разработаны: пособие с методическим материалом по дистанционному обучению и инструктаж по его применению. Сделанные студентами задания, заключающиеся в вопросах и тестах по физической культуре и спорту, положительно повлияли на уровень их теоретической подготовки. Улучшилось понимание значения различных технических элементов. Студенты с удовольствием выполняли задание по фотоотчёту и снятию двухминутного видеоролика с физическими упражнениями. Проводя полдня за компьютером, изучая различные предметы, они с радостью занимались дома физической подготовкой.

Но есть и другие, отрицательные стороны. Во-первых, студент не сможет сам откорректировать правильность выполнения сделанного упражнения, двигательного действия. Во-вторых, на самоизоляции, при выполнении упражнений, велика вероятность травматизма. Ведь у студентов разный уровень физической подготовки. В-третьих, при домашнем обучении «страдают» командные виды спорта. Многие тактические моменты дистанционно не разобрать.

Новые формы и методы в работе учителей физической культуры

Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что теоретические разделы физической культуры и спорта в академии можно проводить дистанционно.

Опрос студентов показал, что 62% из них не против заниматься дистанционно, а 38% студентов за практические занятия спортом.

Анализируя дистанционное обучение по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Курской ГСХА, выслушав мнения студентов, мы резюмируем:

Ответы на тесты и вопросы студенты делали без особого энтузиазма.

Заинтересованно и воодушевлённо выполнялись задания по фотоотчёту и видео с упражнениями.

Для элективных дисциплин по физической культуре и спорту самое лучшее – это практические занятия.

Литература

1. Методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту/ под ред. О.В.Панкратьевой. – Курск: Изд-во Курск. гос. с.-х. ак., 2020. 187 с.
2. Панкратьева О.В., Железняков А.Г., Панкратьева Е.А. Исследование физических способностей студентов Курской сельскохозяйственной академии // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2017. № 30. С.59-63.
3. Панкратьева О.В., Конотопченко О.А., Панкратьева Е.А. Эффективность оздоровительных программ для повышения резервных возможностей студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2016. № 28. С.68-71.
4. Петров П.К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. № 2. С. 51-55
5. Роберт И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты). – 2-е изд., доп. – М. ИИО РАО, 2008. 274 с.

УДК 371.3

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРИВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМ

Житникова Наталья Евгеньевна

старший преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»

Бакулина Наталья Александровна

студент

Максимова Ксения Алексеевна

студент

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

THE ROLE OF THE TEACHER'S PROFESSIONAL ACTIVITY IN PHYSICAL CULTURE IN THE IMPROVEMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Zhitnikova N.E., Bakulina N.A., Maksimova K.A.

e-mail: g-nat73@mail.ru

Аннотация: в статье проанализирована необходимость ведения здорового образа жизни и роль профессионального воздействия педагога по физической культуре для привития здорового образа жизни студентам через занятия физической культурой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, мотивация, качества преподавателя.

Abstract: the article analyzes the need for a healthy lifestyle and the role of the professional impact of a physical education teacher in order to instill a healthy lifestyle for students through physical education classes.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, motivation, teacher qualities.

На сегодняшний день из-за развития НТП и повсеместного использования электронных средств связи прогрессирует тенденция малоподвижного образа жизни молодого поколения. Часть обучающейся молодежи легкомысленно относится к своему здоровью, употребляют спиртные напитки и наркотические вещества, курят и причин этому множество и одна из них является отсутствие мотивации к ведению ЗОЖ. На мировоззрение студентов может оказать большое воздействие педагог. Поэтому очень важно вести повсеместную и кропотливую работу по мотивации молодежи к ведению ЗОЖ тем более что молодое поколение является поколением нашего будущего и будущего нашего государства.

Целью данной статьи является исследование характера работы преподавателя в данном направлении и анкетирование студентов, которое позволит выявить тенденцию к несоблюдению ЗОЖ.

Основная задача в проведении данного мероприятия состоит в том, чтобы оказать положительное влияние на студентов в формировании здорового образа жизни. Научная новизна нашей работы состоит в том, чтобы конкретизировать профессиональные качества педагога в формировании здорового образа жизни студента, рассмотреть влияние педагога на студентов с целью привития здорового образа жизни.

Над вопросом роли педагога в привитии здорового образа жизни студентам работали, размышляли многие ученые. Так В.Д. Шадриков анализировал качество преподавателя и показатели проявления здорового образа жизни у студентов. О развитии здорового образа жизни у студентов и в целом у всех работников образовательного учреждения говорится в «Концепции развития здравоохранения до 2020 года», на которую делают большой акцент социологи Лакомова Н.В. и Журавлева И.В. в своих исследованиях. [1]

Очень важно формировать у студентов мотивацию заниматься физической культурой и здоровый образ жизни. Для этого любой педагог по физической культуре должен быть компетентным, коммуникабельным, эрудированным, и конечно же соблюдать самому здоровый образ жизни.

Преподаватель должен стимулировать студентов поддерживать здоровый образ жизни. Он должен заинтересовать обучающегося так, чтобы ему хотелось это делать самому. Такое влияние на мировоззрение студента можно оказать, если педагог владеет и правильно применяет психологические приемы. Педагог при работе со студентами должен быть эмпатийным, то есть должен определять эмоциональное состояние студента, сопереживать им и поддерживать [4].

Новые формы и методы в работе учителей физической культуры

Перед занятием физической культурой бывают случаи, когда студент плохо себя чувствует, в такие моменты преподаватель должен вникнуть в проблему и проявить понимание.

Очень важным элементом при формировании мотивации вести здоровый образ жизни студентами считается постановка педагогом правильной цели и задач. При соблюдении таких элементов важно ориентироваться на каждого студента, а не на группу в целом. Ведь у каждого человека свои индивидуальные особенности в этом и заключается общепедагогический принцип индивидуального подхода [5]. Потому цель должна быть значимой для самого студента. Если у него не будет заинтересованности в достижении этой цели, то любая деятельность будет малоэффективной.

Заинтересованность студента необходимо поддерживать различными способами, например, правильное распределение занятий и разнообразие их форм и использованных методов; похвала; участие в различных играх и олимпиадах; выделение достоинств личности студента. К эффективному результату студент может прийти при правильной мотивации и моральном осознания важности ведения здорового образа.

Преподаватель физической культуры должен владеть правильной терминологией, знать методологию занятий, дидактический материал. При правильной организации учебного занятия по физической культуре повышается интерес студентов, активность и желание выполнять упражнения, опосредованно и желания вести ЗОЖ [3].

Критерии оценивания должны быть рациональными и влиять на повышение самооценки обучающегося и его мотивацию. Ведь несправедливое оценивание результатов студента влияют на снижение мотивации занятием физической культуры.

Мы провели опрос среди студентов 3 курса Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина с целью выявления качеств педагога. Мы выбрали именно 3 курс, так как они уже в достаточной мере обладают сформированными качествами и готовятся к самостоятельной жизни.

По результатам проведенного исследования 35% студентов выделяют наиболее значимым качеством умения разрабатывать методологию проведения занятий с учетом индивидуальных качеств и особенностей личности студентов. Также немаловажную роль играет и развитие мотивации, 20% студентов решающим качеством назвали именно ее. Данные студенты считают, что им для ведения здорового образа жизни не хватает толчка, который будет стимулировать на занятиях. Умение ставить цель и задачи были выбраны 18%, что показывает значения и формирования отдельных задач для достижения цели. Эмпатийность выбрали 15% студентов, коммуникабельность – 9%, аргументируя тем, что больших результатов они добиваются в тех случаях, когда к ним предоставляется индивидуальный подход, и преподаватель входит в их ситуацию. Лишь 3% студентов было выбрано качество компетентного оценивания преподавателя.

Таким образом, мы выделили такие качества как умение формировать цели и задачи, компетентное оценивание, умение разработки методологии и развития мотива-

ции, коммуникабельность и понимание со стороны педагога. Для эффективной работы со студентами предлагаем детально разработать методологию проведения дисциплин, а именно по элективным курсам по физической культуре и спорту, физической культуре, общей физической подготовке и круговой тренировке. Мы считаем, что правильная методология поможет систематизировать работу взаимодействия педагога и студентов, выявить конкретные цели и задачи для воспитания нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

В результате исследования мы пришли к выводу о том, что педагог по физической культуре и спорту исполняет роль наставника для студентов в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни и физическое самосовершенствование, так как имеет жизненный, бытовой и профессиональный опыт в области занятия физической культурой.

Литература

1. Демкина Е.П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан): Автореф. дис. канд. соц. наук: - Казань, 2016. 19 с.
2. Журавлева И.В., Лакомова Н.В. Здоровье молодежи как объект социальной политики // Социальные аспекты здоровья населения. – 2018. С. 1-16
3. Кутепов М.М., Никишина О.А. Планирование учебной работы по физической культуре // Воспитание и обучение: теория, методика и практика. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – 2015. С. 271-273
4. Челнокова Е.А., Разоренов В.А., Пшеничный А.Ю., Траханов А.А. Активные методы обучения как фактор формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом студентов высшей школы // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2018. №4(46). С. 211-216
5. Шадриков В.Д., Кузнецова И.В. Профессиональные компетенции педагогической деятельности // Справочник заместителя директора школы. – 2016. С. 58-69

УДК 371.3

РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Житникова Наталья Евгеньевна

старший преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»

Максимова Ксения Алексеевна

студент

Бакулина Наталья Александровна

студент

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

SPEECH ETIQUETTE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Zhitnikova N.E., Maksimova K.A., Bakulina N.A.

e-mail: g-nat73@mail.ru

Аннотация: в статье проанализирована роль речевого этикета и культуры речи преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении на активную деятельность обучающихся.

Новые формы и методы в работе учителей физической культуры

Ключевые слова: речевой этикет, культура речи, физическая культура, система высшего образования.

Abstract: the article analyzes the role of speech etiquette and the speech culture of a physical education teacher in a higher education institution for the active work of students.

Keywords: speech etiquette, speech culture, physical education, higher education system.

В настоящее время владение грамотной речью преподавателем является очень важной профессиональной составляющей, так как именно профессиональное общение между студентами и педагогом несет в себе дополнительную нагрузку. Так, грамотная речь педагога и знание им языка позволяет добиться роли ценностного ориентира для обучающихся, и соответственно, улучшить результаты их деятельности.

Целью данной статьи является анализ речевого этикета и культуры речи преподавателя физической культуры в системе высшего образования.

Актуальность и новизна статьи обусловлена важностью грамотной и культурной речи в современном мире с его постоянно изменяющимися условиями. Наравне с социально-общественными изменениями модификации претерпевают средства общения и язык в целом. Поэтому любая дисциплина, изучаемая в высших учебных заведениях, в том числе и физическая культура, предполагает грамотное владение речью. Данная статья затрагивает современную речь преподавателя физической культуры высшего учебного заведения.

Прежде всего, стоит проанализировать такое понятие как «речевой этикет». Бородина О.В. в своем учебном пособии «Этика педагогического общения» дает следующее определение понятию «речевой этикет»: «Речевой этикет – принятая в данной культуре совокупность требований к форме, содержанию, порядку, характеру и ситуативной уместности высказываний. К речевому этикету относятся слова и выражения, употребляемые людьми для прощания, просьбы, извинения, интонационные особенности, характеризующие вежливую речь и т.д. Речевой этикет – система языковых средств, в которых проявляются этикетные отношения. Элементы этой системы могут реализовываться на разных языковых уровнях». Становится очевидным, что культура речи неразрывно связана с речевым этикетом. Мы выделили следующее определение культуры речи. Культура речи – это способность преподнести необходимую информационную составляющую для обучающихся с максимальной точностью в изложении учебного материала. Проанализировав различные источники, мы выяснили, что развития культура речи преподавателя способствует лучшему усвоению учебного материала со стороны студентов, также происходит более точное выполнение различных упражнений и заданий, а значит, растут и спортивные показатели на занятиях физической культурой. Как показывает практика, грамотное владение своей речью, лаконичное и четкое ее использование, владение интонацией и голосом способствует лучшему усвоению необходимых знаний и умений.

Также преподаватель физической культуры в своей речи должен показывать личную заинтересованность и мотивированность к проведению и организации учебных занятий. Таким образом, создается положительное отношение обучающихся и к преподавателю, и к преподаваемой им дисциплине. Преподавателю следует не только в

четкой форме преподносить готовый учебный материал, но также важно правильно формулировать собственное мнение, вопросы или высказывания.

Помимо объективной пользы грамотной культуры речи и речевого этикета для студентов непосредственно в процессе занятия физической культурой, все это также влияет и на сознание обучающихся. У них создается стремление следить за своей собственной речью, культурно ее развивать. Ведь в первую очередь речевая культура преподавателя – это эталон речи для студентов. Стоит учесть также и одну из задач преподавания дисциплины физической культуры в системе высшего образования – это воспитание личности и ее духовный рост. Преподаватели физической культуры, владеющие речевым этикетом, способны к реализации данной функции на практике, они способствуют выработке личностных качеств обучающихся. Помимо физического совершенствования, на занятиях физкультуры у студентов формируются определенные положительные качества личности, к которым как раз и можно отнести речевую культуру.

Отдельного внимания заслуживает то, что профессиональная речь преподавателя физической культуры имеет свою специфику, ориентированную на спортивную сферу и тренировочные занятия. Данную особенность мы рассмотрели подробнее. От преподавателя физической культуры требуется грамотное изложение сути физических упражнений, их объяснение. При этом он не должен ухудшать качество личной демонстрации этих упражнений. Чтобы активно мотивировать обучающихся к занятиям физической культурой от преподавателя требуется знание педагогики, соответствующей терминологии, а также определенный уровень знаний в сфере физического развития и воспитания обучающихся. Неотъемлемым достоинством грамотно поставленной речи и наличия необходимых знаний является минимально затрачиваемое время на объяснение сути выполнения физических упражнений. Вследствие этого у студентов высвобождается больше времени на непосредственно физическую активность на занятиях. Терминология в речи преподавателя физической культуры дисциплинирует как самого преподавателя, так и обучающихся. Каждая команда на выполнение того и иного упражнения должна соответствовать требованиям речевого этикета.

Примечательным является тот факт, что к культуре речи также относятся и невербальные средства общения. Преподаватели физической культуры активно используют жесты, изменяют громкость и тембр голоса. Все это обеспечивает влияние на сознание студентов и способствует их двигательной активности. При отсутствии невербальных средств общения снижается общая работоспособность студентов, т.к. уменьшается слышимость и это приводит к расконцентрации внимания обучающихся на физических упражнениях. Кроме всего прочего от преподавателя физической культуры требуется учет местности проведения занятий, необходимо обеспечить хорошую видимость и слышимость всех студентов, чтобы демонстрация упражнений была воспринята всеми обучающимися с любой находящейся позиции.

Новые формы и методы в работе учителей физической культуры

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что этикет преподавателя физической культуры, его грамотное владение речью, способность в доступном формате преподнести и продемонстрировать информацию, описывать и визуализировать свои действия посредством мимики, жестов и интонации, все это способствует повышению авторитета преподавателя в глазах обучающихся. Эффективность проводимых занятий напрямую связано с культурой речи преподавателя. Современный преподаватель физической культуры должен обладать мобильностью, способностью к самообучению, чтобы повышать результативность занятий, а также быть образцом человека с развитой, грамотной речью для своих студентов.

Литература

1. Бородачева С.Е., Мезенцева В.А., Бочкарева О.П. Роль преподавателя физической культуры в формировании нравственного воспитания средствами физической культуры // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2019. №33. С. 90-92
2. Кутепов М.М., Никишина О.А. Планирование учебной работы по физической культуре // Воспитание и обучение: теория, методика и практика. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – 2015. С. 271-273
3. Челнокова Е.А., Разоренов В.А., Пшеничный А.Ю., Траханов А.А. Активные методы обучения как фактор формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом студентов высшей школы // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2018. №4(46). С. 211-216

УДК:796.035

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Морозова Алина Юрьевна

студентка

Заплетина Алена Вячеславовна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

FEATURES OF FORMATION OF PROPER POSTURE IN CHILDHOOD

Morozova A.Y., Zapletina A.V.

e-mail: kgufkfot@mail.ru

Аннотация: в настоящей работе обозначена проблема сохранения и укрепления здоровья детей. В статье представлены средства для профилактики и лечения нарушений осанки.

Ключевые слова: осанка, здоровье, нарушения осанки, детский возраст.

Abstract: this paper identifies the problem of the preservation and promotion of children's health. The article presents agents for prevention and treatment of posture disorders.

Keywords: posture, health, disorders of posture, children's age.

Последнее десятилетие характеризуется резким увеличением детей с отклонением здоровья. По данным Всероссийской диспансеризации детей лишь 32% из них здоровы. Остальные страдают теми или иными недугами, многие тяжелыми неизлечимыми [3, 5].

Правильная и красивая осанка является составной частью здоровья. Плохая осанка, искривлённый позвоночник не только портят фигуру, но и существенно влияют на физическое развитие, снижают жизненные функции организма, его работоспособность. Воспитание гармонически развитого человека невозможно без формирования правильной осанки [7, 16].

Наука называет осанкой позу, которую человек принимает бессознательно для удержания равновесия в пространстве. Есть и другое определение: система биомеханического построения тела из отдельных сегментов. Иными словами, с помощью осанки, которая формируется позвоночником и естественным мышечным корсетом, человеческое тело становится единой системой, где нагрузка на мышцы, кости, связки распределяется равномерно [6, 11].

К нарушениям осанки у детей могут привести различные заболевания, в первую очередь рахит, гипотрофия, ожирение, инфекционные заболевания, а также неполноценное питание и неверно подобранная мебель дома и в школе.

Все начинается с рождения. Поэтому стоит обратить особое внимание на развитие ребенка в раннем возрасте. Именно в детстве легче сформировать правильные навыки и приучить ребенка к здоровому образу жизни.

Для того, чтобы у ребенка с детства сформировалась правильная осанка, большое значение имеют закаливание и упражнения, которые повышают общий тонус организма. Плавание и здоровый сон помогают восстановить нервную систему. Рекомендуются следующие упражнения для формирования правильной осанки:

- Разгружаем позвоночник. Два раза в день лежим на твердой поверхности. Достаточно 15 минут для каждого раза.
- Турник. Висим в спокойном состоянии на турнике. По времени: на сколько хватит сил.
- Прямая спина. Встаем к стене, плотно прижав голову, ягодицы и пятки. Отходим от стены, приседаем и встаем, приняв правильное положение.
- «Ласточка». Ноги вместе, руки опущены. При отведении одной ноги назад, руки разводим в стороны. Стоим полминуты. Затем меняем ноги.
- Ходьба по комнате. Ходим, чередуя разные варианты: на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

Также детям рекомендуются игры для профилактики нарушения осанки:

Игра с мячом. Направлена на укрепление плечевого пояса и хорошей осанки. Необходимо попасть в корзину мячом, кидая его двумя руками из-за головы.

Игра с веревкой. Для развития равновесия и укрепления мышц. На пол кладется веревка и дети ходят по ней, как по канату. При этом нужно стараться идти с ровной спиной, руки развести в стороны.

Игра с игрушкой. Хорошо укрепляет мышцы спины, помогает сохранять равновесие. Ребенок наклоняется вперед, на спину ему кладется мягкая игрушка. Он дол-

жен донести ношу до определенного места. При движении голову нельзя опускать и спину нужно держать ровно.

Лечебная физическая культура увеличивает физическую выносливость, укрепляет мышечную ткань, развивает координацию, учит управлять своим телом. Массаж показан при любых изменениях осанки, направлен на укрепление мышц, уменьшения болевых ощущений и снятия напряжения. Правильный вид массажа подберет специалист после обследования.

Гидрокинезотерапия (аквагимнастика). В воде физические упражнения делать легче. Все движения выполняются под наблюдением специалиста. Учитываются разные степени нарушения осанки, поэтому комплекс занятий подбирается индивидуально. Метод не является медикаментозным, но в сочетании с гимнастикой дает превосходные результаты.

Климатолечение - при этом виде лечения необходимо выбрать наиболее подходящий климат индивидуально для ребенка. Полезно проводить лечебные процедуры на свежем воздухе - воздушные ванны, купания, солнечные ванны. При выборе курорта лучше проконсультироваться с врачом, который разбирается в географических климатах.

Пелоидотерапия (лечение грязями). Полезные микроорганизмы, входящие в состав целебных грязей оказывают расслабляющее, успокаивающее и обезболивающее действие на организм.

Бальнеотерапия - процедуры для оздоровления, при которых используется пресная, морская или соленая вода. При нарушениях осанки полезен контрастный душ. Напор воды, ее состав, температура - все это в совокупности укрепляет опорно-двигательный аппарат, мышечную систему, способствует подвижности суставов.

Аппаратная физиотерапия. Аппараты для физиотерапии - это устройства, которые оказывают медицинское воздействие на ребенка через электрический ток, лазерное излучения, тепло, магнитное поле и др. Электрофорез помогает лекарственным препаратам глубже проникнуть через кожу, снимая болевые ощущения. В совокупности с другими процедурами такая терапия повышает эффективность лечения.

В заключение можно сказать, что важную роль в нашей жизни играет правильная осанка. Необходимо с раннего возраста обратить внимание на физическую активность ребенка. Исправлять последствия неправильного воспитания всегда сложнее, чем научить с детства полезным навыкам.

Литература

1. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Влияние занятий игровой двигательной деятельностью на сформированность мышления детей 6-7 лет // Культура физическая и здоровье. – 2013. №2 (44) С.86-88.
2. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы в условиях игровой деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010, № 4. С. 20-22.
3. Дворкина Н.И., Трофимова О.С. Формирование эмоционально-волевых свойств личности и физической подготовленности детей 6 лет в процессе физического воспитания // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008, № 1. С. 13-15.

4. Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Роговая В.В. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. - 2019. Т.48. С. 179-180.
5. Маринович М.А., Трофимова О.С., Фоменко В.В., Якубец И.П. Содержание занятий фитнесом с элементами единоборств с девочками 8 лет в организациях дополнительного образования // Научно-теоретический журнал-Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. № 5 (171). С. 198-202
6. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий // КГУФКСТ. - Краснодар, 2018. 105 с.
7. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения // Курс лекций. - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. 105 с.
8. Ончукова Е.И., Трофимова О.С., Маринович М.А. Влияние занятий каратэ на развитие координационных способностей детей 8 лет // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы ФКиС в современных социально-экономических условиях» г. Чебоксары 20 мая 2019 г.- 2019. С. 52-55.
9. Ончукова Е.И., Трофимова О.С., Распопова В.А. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар-Ола. 2018. № 31. С. 31-33.
10. Осик В.И., Трофимова О.С., Гуляева В.А. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) // Научно-методический журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика. - Краснодар. 2019. № 2. С. 9-14.
11. Романенко Н.И., Трофимова О.С., Дворкина Н.И. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. 260 с.
12. Трофимова О.С. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы средствами игровой деятельности: дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 2010. 235 с.
13. Трофимова О.С., Никитина Я.А., Маринович М.А. Влияние занятий фитбол-аэробики на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар-Ола. 2018. № 32-1. С. 87-90.
14. Трофимова О.С., Ряхин А.Е., Фоменко В.В. Формирование интереса к занятиям физической культурой детей 6-7 лет с использованием средств фитнеса // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2018. № 8 (162). С. 186-190.
15. Трофимова О.С., Фоменко В.В. Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе средств фитнеса // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. - 2018. № 1. С. 204-205.
16. Хромина С.И. Морфофункциональные показатели организма детей второго детства с нарушениями осанки в условиях применения инновационных технологий: дис. ... канд. биол. наук. - Тюмень, 2007. 151 с.

УДК:796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ

Роговая Виктория Витальевна

студентка

Морозова Алина Юрьевна

студентка

Трофимова Ольга Сергеевна

кандидат педагогических наук, доцент

**ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар**

INFLUENCE OF DANCE FITNESS CLASSES ON PHYSICAL CONDITION OF YOUNGER SCHOOLGIRLS

Rogovaya V.V., Morozova A.Y., Trofimova O.S.

e-mail: votrofim@yandex.ru

Новые формы и методы в работе учителей физической культуры

Аннотация: в настоящей работе представлены результаты исследования влияния на физическое состояние девочек младшего школьного возраста методики занятий фитнесом танцевальной направленности.

Ключевые слова: школьницы младших классов, танцевальный фитнес, физическое состояние, фитнес.

Abstract: this paper presents the results of the study of the effect on the physical condition of girls of primary school age of the technique of fitness of dance orientation.

Keywords: junior schoolgirls, dance fitness, physical condition, fitness.

В настоящее время весьма актуальными являются вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Имеется большое количество подходов к планированию процесса физического воспитания со школьниками. Но имеются проблемы, ограничивающие двигательную активность детей, это и условия проживания семьи в современном мегаполисе, и особенности школьного учебного процесса, где предъявляются порой завышенные требования к освоению школьной программы и качеству выполнения домашних заданий, что ведет за собой психоэмоциональные стрессы [2,4,7].

Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что для решения задачи всестороннего развития личности ребенка актуальным является организация доступного образования школьников, способствующая повышению уровня их физической подготовленности с учетом индивидуальных предпочтений детей заниматься различными видами оздоровительной деятельности [1,5].

Следовательно, имеет место ярко выраженная потребность в решении проблемы снижения двигательной активности школьников. Сегодня большую популярность набирают занятия детским танцевальным фитнесом, поскольку они повышают интерес к занятиям физической культурой у детей, способствуют формированию двигательных навыков и укреплению здоровья, а также благоприятно воздействуют на их социализацию в обществе [10]. Все это, на наш взгляд, существенно улучшит эффективность процесса физического воспитания девочек младшего школьного возраста.

По итогам работы с научно-методической работой по направлению исследования выявлено недостаточное количество трудов, поскольку реализующиеся фитнес-программы для детей дублировались со взрослых, не учитывая половозрастные и физиологические особенности организма ребенка. Это и определило актуальность нашего исследования.

Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать методику занятий фитнесом танцевальной направленности и оценить её влияние на физическое состояние девочек младшего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 70 г. Краснодара. В педагогическом исследовании принимали участие девочки, разделенные на две группы - контрольную и экспериментальную по 11 человек в каждой. Для оценки эффективности занятий проводили контрольное тестирование в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Контрольная группа детей занималась по программе физического воспитания в школе, включающей два обязательных урока физической культурой в неделю и один

раз на факультативном уроке, длительностью не более, чем 40 минут. Экспериментальная группа занималась дополнительно два раза в неделю по разработанной методике занятий, оказывающей влияние на физические способности детей средствами фитнеса танцевальной направленности. Продолжительность занятий составляла от 40 до 50 минут.

В содержание занятия фитнесом в экспериментальной группе включалось несколько элементов. В первую очередь, это разминка: бег, ходьба на месте, приседания. Основная часть состояла из танцевальных упражнений. В этой части детей учили чувствовать ритм, слушать музыку и двигаться под нее. Танцевальные занятия также помогают детям снимать психологическую нагрузку. Третья часть, заключительная - игровая. Это различные танцевальные игры, соревнования между командами, веселые старты, викторины.

Для определения уровня развития физической подготовленности и физического развития детей до эксперимента мы исследовали показатели контрольных упражнений и антропометрических данных у занимающихся контрольной и экспериментальной групп.

В таблице представлены результаты, которые мы получили при сравнении показателей физического развития и физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента. Показатели физического развития - длины и массы тела были не достоверны ($p > 0,05$).

По окончании экспериментальной работы выявлены в разной степени достоверные различия в прыжках через обруч за 15 с ($p < 0,05$) - скоростно-силовые способности, в поднимании туловища из положения лежа на спине ($p < 0,05$) - силовые способности, в сгибании-разгибании рук в упоре лежа опорой руками о пол ($p < 0,05$) - силовые способности, в наклоне вперед ($p < 0,01$) - гибкости.

Таблица 1. Показатели физического развития и физической подготовленности младших школьников после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

№ п/п	Исследуемые показатели	КГ (n =11)	ЭГ (n=11)	t-критерий	P
1	Длина тела (см)	132,18±1,38	132,82±1,40	0,325	>0,05
2	Масса тела (см)	30,47±1,04	30,82±1,45	0,204	>0,05
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа опорой руками о пол (кол.раз)	12,08±1,18	15,64±1,03	2,263	<0,05
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол.раз)	29,63±1,02	34,36±1,82	2,266	<0,05
5	Прыжки через обруч за 15 с (кол.раз)	18,89±0,18	23,27±1,82	2,195	<0,05
6	Прыжки через скамейку за 10 с на двух ногах (кол.раз)	10,29±0,53	10,09±0,36	0,291	>0,05
7	Прыжок в длину с места (см)	129,63±1,39	130,73±2,25	0,378	>0,05
8	Наклон вперед (см)	10,47±0,74	13,82±0,47	3,849	<0,01
9	Гимнастический мост (см)	21,55±1,23	22,36±1,08	0,506	>0,05
10	6-минутный бег (м)	779,09±31,94	822,73±35,47	0,914	>0,05

Из данных таблицы видно, что после экспериментальной работы по этим тестам девочки из экспериментальной группы показали более высокие результаты по сравнению со сверстницами из контрольной группы. Данные результаты свидетельствуют о том, что в

течение эксперимента по выявлению влияния занятий фитнесом танцевальной направленности на физические способности девочек младших классов способствовали более эффективному развитию скоростно-силовых способностей в сочетании с ловкостью (прыжки через обруч за 15 с), общих силовых показателей тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа опорой руками о пол и подъем туловища из положения лежа на спине), а также гибкости (наклон вперед), связанной с подвижностью в тазобедренных суставах и эластичными свойствами мышц задней группы бёдер и голеней.

После педагогического эксперимента между экспериментальной и контрольной группами достоверных различий обнаружено не было ($p > 0,05$) в контрольных упражнениях - прыжки через скамейку за 10 с на двух ногах, прыжок в длину с места, гимнастический мост и 6-минутный бег (таблица). С учётом того, что показатели этих контрольных упражнений в обеих группах по сравнению с периодом до эксперимента продемонстрировали неплохой прирост, можно сделать заключение, что обе методики занятий - образовательная программа в СОШ и экспериментальная методика оказали содействие положительной динамике в формировании общей выносливости, скоростно-силовых способностей и в развитии гибкости.

В целом, разработанная экспериментальная методика занятий, основу которой составляли средства фитнеса танцевальной направленности, оказывающей влияние на физические способности детей, способствует эффективному комплексному развитию физических способностей и изменению в структуре мотивационной сферы, способствующей продуктивному взаимодействию детей в коллективе.

Литература

1. Дворкин Л.С., Дворкина Н.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий // Учебное пособие для магистров. - Краснодар: КГУФКСТ, 2019. 246 с.
2. Дворкина Н.И., Трофимова О.С., Роговая В.В. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. - 2019. Т.48. С. 179-180.
3. Маринович М.А., Трофимова О.С., Фоменко В.В., Якубец И.П. Содержание занятий фитнесом с элементами единоборств с девочками 8 лет в организациях дополнительного образования // Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. № 5 (171). С. 198-202
4. Ончукова Е.И., Трофимова О.С., Маринович М.А. Влияние занятий каратэ на развитие координационных способностей детей 8 лет // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы ФКиС в современных социально-экономических условиях» г. Чебоксары, 20 мая 2019 г. - 2019. С.- 52-55.
5. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий // КГУФКСТ. - Краснодар, 2018. 105 с.
6. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения // Курс лекций. - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. 105 с.
7. Пономарева Т.В., Чернышенко Ю.К. Состояние программно-нормативной базы процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений // Научно-методический журнал - Физическая культура, спорт – наука и практика. - Краснодар. 2019. № 3. С. 3-8
8. Романенко Н.И., Трофимова О.С., Дворкина Н.И. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. 260 с.
9. Трофимова О.С. Повышение эффективности физической подготовленности школьников 8 лет на основе занятий фитнесом с элементами единоборств // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» г. Краснодар, 11 февраля 2019. - 2019. Часть 1. С. 340-342

10. Трофимова О.С., Фоменко В.В. Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе средств фитнеса // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. - 2018. № 1. С. 204-205
11. Щербакова А.С., Дмитренко Л.А. Оптимизация процесса физической подготовки учащихся младших классов на основе учета результатов выполнения норм ВФСК ГТО // В сборнике: Современная наука: проблемы, идеи, инновации. Материалы Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Е.А.Назарова. - 2019. С. 300-307

УДК: 378.178

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

¹Снежницкая Валерия Валерьевна

старший преподаватель кафедры ФКиС

²Шмелев Александр Евгеньевич

преподаватель ФК

¹Багаева Елизавета Владимировна

студентка 317 группы педиатрического факультета

¹ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Нижний Новгород

²Институт пищевых технологий и дизайна - филиал ГБОУ ВО НГИЭУ Нижний Новгород

USE OF YOGA EXERCISES FOR IMPROVING STRESS RESISTANCE OF STUDENTS

Snezhnitskaya V.V., Shmelev A.E., Bagaeva E.V.

e-mail: valeru9231@mail.ru

Аннотация: в данной статье представлены результаты сравнительного исследования влияния занятий разной направленности на стрессоустойчивость студентов младших курсов. В результате проведенного сравнения выявлено увеличение числа студентов, обладающих устойчивостью к стрессу в группе занимающихся йогой.

Ключевые слова: физическая культура, йога, студенты, стрессоустойчивость.

Abstract: this article presents the results of a comparative study of the impact of classes of different orientations on the stress resistance of junior students. As a result of the comparison, an increase in the number of students with resistance to stress in the group engaged in yoga was revealed.

Keywords: physical education, yoga, students, stress resistance.

В структуре физического воспитания студентов йога приобретает все большее значение для снятия тревожности и стрессогенности учебного процесса, а также для улучшения психического здоровья и качества жизни, обучающихся высших учебных заведений. Предыдущие исследования в сфере образования показали, что воспринимаемый стресс выше у студентов младших курсов, чем у студентов более старших курсов, за исключением выпускного [3]. Тревога и стресс оказывают неблагоприятное воздействие на организм студентов, и зачастую связывается со снижением качества жизни и профессиональной эффективности [4].

Занятия йогой способствуют в первую очередь улучшению психоэмоционального состояния занимающихся и состояния их здоровья в целом.

Хотя йога практикуется уже более 5000 лет, она только недавно приобрела популярность во всем мире. Эта система упражнений зародилась в Индии и применялась для облегчения как умственных, так и физических нагрузок, поскольку она включает в себя статические позы (асаны), дыхательные техники и медитацию. С точки зрения йоги, тело и ум настолько взаимосвязаны, что по существу неразделимы. Все, что воздействует на тело, должно воздействовать и на ум, и наоборот. Поскольку ум существует во всем теле и пронизывает каждую его частицу, то йогические техники, применяемые для растяжения, укрепления, иного улучшения и развития тела, должны оказывать соответственно глубокое воздействие на ум и эмоции.

Стресс вызывает дисбаланс вегетативной нервной системы со снижением активности парасимпатической нервной системы и повышением активности симпатической нервной системы [2]. Вегетативный дисбаланс тесно связан с тревожностью. Научные данные подтверждают утверждения о том, что йога приносит пользу физическому и психическому здоровью через изменение регуляции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы и симпатической нервной системы организма. Глубокое расслабление и успокоение ума приводят к эффективному снижению кровяного давления, частоты пульса и частоты дыхания за счет уменьшения количества кортизола, которое обычно увеличивается во время реакции организма на стресс. Йога также снижает уровень ацетилхолина, что приводит к снижению активности симпатической нервной системы и увеличению вагусной активности. В результате, она уменьшает психологические конфликты, реакции подавления и гиперчувствительность, которые считаются пусковыми факторами для возникновения психосоматических проблем. Кроме того, стресс вызывает мышечное напряжение. При умственном напряжении человек бессознательно напрягает мышцы. Напряжение, удерживаемое в мышцах, добавляет физический дискомфорт или боль, которая проявляется в виде головной боли, боли в спине, животе или концентрации внимания на лице, шее и плечах еще больше усугубляет умственное напряжение. Йога, используя прогрессивные техники расслабления мышц, разрушает этот повторяющийся цикл напряженного ума - напряженных мышц, который является реакцией на стресс.

Исследования студентов, показали, что умственные и физические упражнения, включая йогу, способны уменьшить психические расстройства и улучшить их самочувствие. Выявлено так же, существует значительное снижение экзаменационного стресса при лучшей успеваемости и чувстве благополучия у обучающихся, практикующих йогу [1].

Йога предлагает комплексные решения для управления здоровьем в целом. Это может привести к снижению уровня стресса и тем самым предотвратить вегетативную дисрегуляцию. Снижение воспринимаемого стресса приводит к уменьшению негативных ощущений тревоги и депрессии, улучшению самочувствия, улучшению сенсомоторных показателей. Сегодняшние студенты - это специалисты-профессионалы завтрашнего дня, и хороший специалист должен быть физически и

психически здоров, чтобы вести качественную жизнь и профессиональную деятельность в любой области.

Нами было проведено исследования влияния занятий йогой на стрессоустойчивость студентов. Студенты занимались на дополнительных занятиях в центре «Классическая йога» г. Нижнего Новгорода 2 раза в неделю. Под наблюдение находились 25 студентов разных вузов города, посещающих занятия начального уровня в клубе. Они составили экспериментальную группу (ЭГ). Контрольную группу (КГ), так же 25 человек, составили студенты, занимающиеся другими направлениями физической культуры в фитнес клубах города так же 3 раза в неделю.

Целью исследования было определение влияния занятий йогой на стрессоустойчивость студентов и сравнение динамики стрессоустойчивости после курса занятий.

Для определения стрессоустойчивости использовалась методика Щербатых Ю.В. (2005). На рисунке показаны результаты исходного и итогового тестирования участников обеих групп.

Диагностика с помощью теста на стрессоустойчивость показала, что на констатирующем этапе 48% студентов в ЭГ и 40% студентов в КГ имели признаки повышенной чувствительности к стрессу, 24% студентов в ЭГ и 28% студентов в КГ находились в пределах нормы, и лишь у 28% студентов в ЭГ и у 32% студентов в КГ присутствует устойчивость к стрессу.

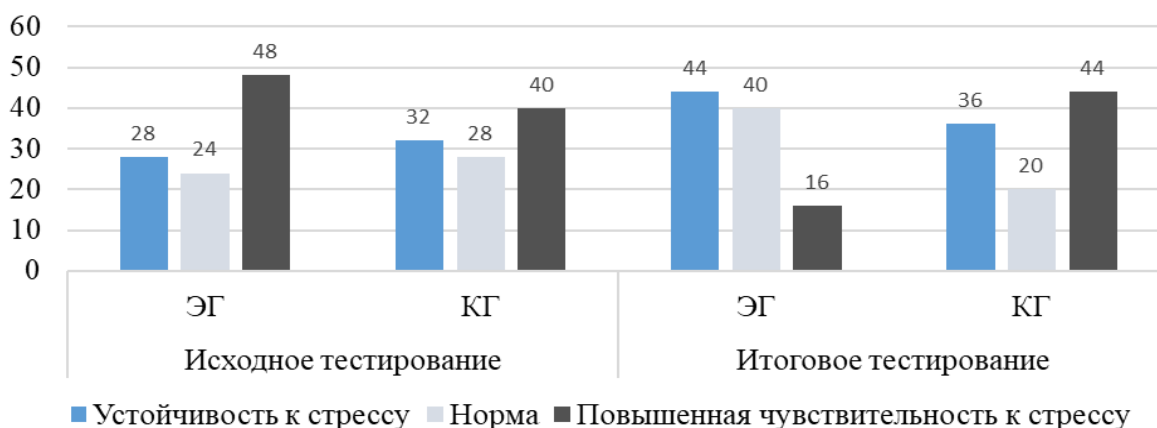


Рисунок 1. Показатели динамической чувствительности к стрессу у подростков по методике выявления стрессоустойчивости

Результаты итогового тестирования показали иную картину. У 16% студентов в ЭГ и 44% студентов в КГ были выражены признаки повышенной чувствительности к стрессу, 40% студентов в ЭГ и 20% студентов в КГ находились в пределах нормы, и 44 % студентов в ЭГ и у 36% студентов в КГ присутствует устойчивость к стрессу.

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что занятия с использованием системы йоги гораздо более эффективны для развития стрессоустойчивости студентов младших курсов, чем традиционные занятия фитнесом. Полученные в исследовании данные являются основанием для того, чтобы сделать вывод о необходимости специальной работы формированию навыков стрессоустойчиво-

сти студентов и наличии эффективных средств физической культуры для реализации такой работы.

Литература

1. Власова Н.Л. эффективность избранных упражнений хатха-йоги в повышении стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к экзаменам // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2016. Т. 1. № 4. С. 38-43
2. Анищенко А.П., Заборова В.А., Гуревич К.Г., Ломоносов К.М. Эффективность модифицированной методики с использованием средств йоги в аспекте качества жизни студентов // Теория и практика физической культуры. - 2019. № 6. С. 55-57
3. Ларионова О.В. Хатха-йога как вид физической нагрузки в методике оздоровления студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. № 6 (172). С. 146-150
4. Соколова И.Ю., Ермолаева И.Ю. Йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. - 2015. № 2 (4). - С. 368-370

УДК 372.8

ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «ГИМНАСТИКА»

Федотова Яна Дмитриевна

студентка группы ФБЖ-17-1

Лабазова Анастасия Васильевна

студентка группы ФБЖ-17-1

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

THE PROBLEM OF INJURIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE EXAMPLE OF THE SECTION «GYMNASTICS»

Fedotova Y.D., Labazova A.V.

e-mail: fedotovaiana2@gmail.com

Аннотация: Данная статья посвящена анализу травматизма на уроках физкультуры, рассмотрены причины получения травм, а также конкретно рассмотрен травматизм на занятиях по разделу «Гимнастика»

Ключевые слова: физическая культура, травматизм, причины травматизма, опасность, гимнастика, работа учителя

Abstract: This article is devoted to the analysis of injuries in physical education classes, the causes of injuries are considered, as well as specifically considered injuries in classes under the section «Gymnastics»

Keywords: physical culture, injuries, causes of injuries, danger, gymnastics, teacher's work

Ни для кого не секрет, что урок физической культуры являются одними из самых травмоопасных занятий в школе, а занятия профессиональным спортом просто не представляются нам без травм. В общей структуре детского травматизма на уроках физической культуры стоит на четвертом месте после бытового, уличного и школьного.

Эта проблема является достаточно актуальной и требует общего анализа и разработки мер профилактики данного вида травматизма.

Рассмотрим статистику травмированности детей на уроках физической культуры. По частоте случаев среди всех возрастных групп больше остальных подвержены

травмам на уроках физической культуры дети 12-14 лет, после них идут ученики младших классов (7-11 лет), на третьем месте - старшеклассники. У мальчиков повреждения, полученные на занятиях физической культурой, наблюдаются в два раза чаще, чем у девочек.

Также по данным НИИ травматологии, 55,1 % травм, полученных учащимися, приходится на занятия по спортивной гимнастике, 23 % - по легкой атлетике, лыжной подготовке и на коньках, 8,2 % - по спортивным играм, на другие виды травматизма приходится 13,7 % повреждений.

Такие значения четко показывают, что проведение целенаправленной работы по профилактике спортивного травматизма у школьников является одной из важных задач, решаемую, не только учителями физической культуры, но и администрацией школ, медицинскими работниками, а также родителями учащихся.

Причинами травм на уроках физической культуры могут являться многие факторы. Это может быть:

- * недостаточный медицинский контроль за состоянием здоровья, физической подготовленностью занимающихся;
- * несоблюдение дисциплины и установленных правил во время уроков;
- * ненадлежащее состояние мест занятий, пользование неисправным инвентарем для занятий, отсутствие строгого контроля за необходимой формой одежды, обувью учащихся;
- * неблагоприятные для проведения занятий или соревнований санитарно-гигиенические и метеорологические условия;
- * нарушение методики проведения уроков, соревнований, недостаточный уровень квалификации учителя.

Истоки травматизма многогранны и, как правило, приводят к самим травмам при комплексном воздействии.

Итак, как следует из статистических данных, наибольший процент травм среди школьников приходится на занятия гимнастикой, которая является самым травмоопасным видом учебной программы. Одними из наиболее распространенными специфическими причинами детского травматизма при занятиях этим видом являются:

- неудовлетворительное состояние спортивных снарядов,
- использование матов низкого качества или с неподходящим покрытием, неправильная их укладка,
- ненадлежащая организация урока (отсутствие учителя во время выполнения занимающимися упражнений на снарядах, нахождение их всех вместе у одного из снарядов, отсутствие контроля учителя за выполнением детьми упражнений),
- неправильная методика проведения занятий (форсированные нагрузки, отсутствие полноценной страховки, плохое владение приемами самостраховки).

Наиболее встречающаяся причина травм - азарт и завышенная самооценка учеников, что более относится к мальчикам 10-14 лет, и потому они требуют особого внимания учителя.

Новые формы и методы в работе учителей физической культуры

Также причиной травм может быть недостаточная освещенность гимнастического зала. Естественное и искусственное освещение в зале должно следовать нормативным требованиям, изложенным в соответствующих документах (Новый САНПИН 2.4.2.2821-10). Запыленность освещения приводит к затененности, поэтому как минимум раз в месяц необходимо их очищать. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительных установок. На всех розетках в зале важно устанавливать предохранительные заглушки.

Окрашенные в светлые и теплые тона стены зала способствуют увеличению светового потока отражения. Важно также следить и за окраской спортивных снарядов. Поэтому, на занятиях физической культурой нужно способствовать созданию психологически целесообразной, способствующей повышению двигательной активности цветовую гамму.

Из-за повышения требований к профилактике борьбы с травмоопасностью в школах, нужно заострить внимание учителей на анализе и своевременном устранении причин, способствующих возникновению травмоопасных ситуаций. Один из видов профилактики - систематические беседы с учениками по недопустимости происшествий на занятиях физической культурой.

Особенно важной частью работы по профилактике травматизма является обучение занимающихся самостраховке при падении, так как большая часть всех травм — это результат падений.

Навыки безопасного падения, развитые в детстве, сохраняются на всю жизнь и дают возможность избежать травмоопасных случаев. Наблюдения показывают, что учащиеся, не изучившие элементы самостраховки, падают, как правило, опасно. Зато, даже после поверхностного овладения данным навыком у детей вырабатывается устойчивая привычка. Технику выполнения таких приемов необходимо отрабатывать до полного автоматизма. Детям начальной школы элементы безопасного падения необходимо осваивать в игровой форме.

В заключение следует отметить, что четкая организация работы учителя, следование установленным правилам и нормам позволяет в большей степени предотвратить возможность появления несчастных случаев на уроках физической культуры. Сознательное и ответственное отношение к четкой организации деятельности, усвоение безопасных методов работы и обучение приемам самостраховки - залог полноценной профилактики, а, следовательно, отсутствия детского травматизма.

Литература

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2013.
2. Боген М.М. Тактическая подготовка - основа многолетнего спортивного совершенствования. - М.: Физическая культура, 2011.
3. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. - М.: Дашков и К, 2012.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Академия, 2010.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ
СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

¹Балина Мария Владимировна

старший преподаватель кафедры ФКиС

²Шмелев Александр Евгеньевич

преподаватель ФК

¹Мытник Елизавета Эдуардовна

студентка 233 группы лечебного факультета

¹ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»,

Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Нижний Новгород

²Институт пищевых технологий и дизайна - филиал ГБОУ ВО НГИЭУ Нижний Новгород

**FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCES OF STUDENTS IN THE
PROCESS OF LESSONS WITH PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY**

Balina M.V., Shmelev A.E., Mytnik E.E.

e-mail: bali-mariya@yandex.ru

Аннотация: физическая культура в вузах представлена как важнейший базовый компонент формирования, развития и саморазвития личности студента, и имеет все возможности для формирования компетенций здоровьесбережения будущих профессионалов. В статье представлена модель программы здоровьесформирования студентов, структура и содержание которой может быть положена в основу соответствующего модуля дисциплины «Физическая культура» и реализована в рамках учебного процесса в вузе.

Ключевые слова: студенты, здоровьесформирующие компетенции, программы здоровьесформирования студента.

Abstract: physical education in universities is presented as the most important basic component of the formation, development and self-development of a student's personality, and has all the possibilities for building competencies for the health care of future professionals. The article presents a model of students' health-forming programs, the structure and content of which can be taken as the basis for the corresponding module of the discipline "Physical Culture" and implemented as part of the educational process at the university.

Keywords: students, health-forming competencies, student health-education programs.

Здоровье является жизненно важной потребностью человека, но в наше время эта потребность переросла в ценность с медицинской, социальной, экономической, этической, правовой, политической и международной точек зрения. Здоровье - это необходимость, но это также и право человека - право на хорошую жизнь, самореализацию и развитие.

Здоровье и его детерминанты, как для отдельного человека, так и для общества в целом - становятся все более значимыми как социально-экономический фактор, как личная и общественная ценность, право и ответственность каждого человека [3]. Современный концепт «здоровье» трактуется по-новому и являет собой что-то больше, чем отсутствие болезней, стремится к более высоким уровням самовыражения с помощью индивидуальных траекторий здоровьесформирования.

В последние годы появились исследования, в которых актуализируются проблемы активизации само-процессов у обучаемых в условиях различных образова-

тельных учреждений. Как свидетельствует проведенный обзор психолого-педагогических исследований по проблематике самореализации в условиях здоровьесформирования, несмотря на довольно устойчивый интерес к ней широкого круга ученых и педагогов, до сих пор нет исследований теории и практики процесса формирования компетенции здоровьесформирования у студентов вузов, в процессе физического воспитания, хотя имеющиеся работы составляют для этого серьезную научную источниковедческую базу.

Компетенции в области укрепления здоровья необходимы лицам различных профессий (специалисты в области общественного здравоохранения, социальных и политических наук, педагогики, психологии и др.) [2]. Учитывая сложность понятия компетентности, мы проанализировали учебные планы для медицинских, педагогических и инженерных специальностей со степенью "бакалавр" и установили, что они изучают большое количество дисциплин, развивающих навыки здоровьесформирующей деятельности. Однако, наибольший удельный вес в становлении и развитии здоровьесформирующих компетенций имеет дисциплина «Физическая культура», присутствующая во всех направлениях подготовки.

В процессе занятий физической культурой в вузе формируется индивидуальная физическая культура личности, основанная на материальных и духовных ценностях, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека [1]. Сформировать физическую культуру личности невозможно без реализации личностью студентов здоровьесформирующих компетенций.

Целью исследования явилась разработка технологии составления индивидуальных программ здоровьесформирования студентов.

Индивидуальные программы здоровьесформирования студентов должны разрабатываться самими студентами, при наличии грамотного сопровождения этого процесса со стороны педагога, в рамках курса «Физическая культура». Проектирование таких программ целесообразно выносить в отдельный модуль (блок) теоретического материала с последующей реализацией.

Пример базовой структуры для индивидуальных программ здоровьесформирования студентов представлен далее. Эта структура может приниматься в исходном виде или видоизменяться для использования в учебном процессе.

Важным шагом для обеспечения эффективности индивидуальных программ здоровьесформирования студентов является планирование. План определяет сферу действия программы и содержит определение ее целесмыслового ориентира, цели, конкретизированных (персонифицированных) задач и заданий. Целесмысловой ориентир такой программы - способствовать формированию здоровья через развитие самоактуализации, что, в свою очередь, способствует оптимальному развитию личности и вносит свой вклад в общество в целом.

При такой направленности индивидуальные программы здоровьесформирования студентов нацелены на формирование индивидуумов с высоким уровнем физической

Проблемы валеологического и экологического образования человека

культуры, которые ведут физически активный, здоровый образ жизни, стимулирующий их продвижение в направлении самоактуализации.



Рисунок 1. Модель индивидуальной программы здоровьесформирования

Средства и формы физической культуры, представленные на рисунке, как и задачи в эмоциональной и познавательной сферах, могут служить годовыми целями для индивидуализированных программ. Специфические навыки и области развития, ассоциированные с этими целями, можно использовать для определения краткосрочных заданий. Программа может содержать несколько уровней заданий, количество которых отражает требуемую специфичность. Внимание, которое уделяется каждой из трех направлений конкретизированных задач, должно определяться его потребностями. Программа адаптивного физического воспитания создается так, чтобы выполнить индивидуальные задания, особые для каждого учащегося.

Представленные в работе материалы помогут специалистам вузов в организации разработки индивидуальных программ здоровьесформирования студентов при активном участии самих студентов, а также в становлении и развитии компетенций здоро-

всего формирования студентов на основе их состояния здоровья, интереса к определенному виду двигательной активности, а также их способностей и склонностей.

Литература

1. Бурханова И.Ю. Формирование физической культуры личности студентов с особыми образовательными потребностями в процессе адаптивного физического воспитания // Стратегические линии развития инклюзивного высшего образования на современном этапе сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. - 2018. С. 161-166
2. Голикова Е.М., Тиссен П.П., Абакумова Ю.Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции будущего педагога в условиях персонифицированной образовательной среды // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. № 1. С. 54-56
3. Лопатина А.Б. Состояние здоровья студентов // Международный научно-исследовательский журнал. - 2017. № 01 (55) Часть 3. С. 41-42

УДК 502:37

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ: ТЕОРИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
В РОССИИ**

Мотцулев Максим Георгиевич

студент 2 курса ФАМ

Егорычева Елена Владимировна

старший преподаватель кафедры ВКФ

Волжский политехнический институт (филиал) ВолгГТУ, г. Волжский

**VALEOLOGICAL AND ENVIRONMENTAL EDUCATIONAL PROGRAMS:
THEORY OF USE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT IN RUSSIA**

Mottsulev M.G., Egorycheva E.V.

e-mail: motcylev@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются программы валеологического и экологического образования, проводимые в настоящее время на территории России. Проводится исследование их структуры, проблематики и перспектив развития.

Ключевые слова: валеология, экология, образовательные программы, педагогика.

Abstract: the article discusses the programs of valeological and environmental education, currently conducted in Russia. A study is being made of their structure, problems and development prospects.

Keywords: valeology, ecology, educational programs, pedagogy.

Здоровье и благополучие человека наряду с экологической безопасностью окружающей среды заняли на современном этапе развития одну из лидирующих позиций в списке глобальных проблем человечества. Неблагоприятная экологическая обстановка и ускоряющиеся темпы жизненных циклов становятся причинами ухудшения психического и соматического состояния населения. Для человека, живущего в условиях постоянных стрессов и нервных перегрузок, экологические и валеологические познания становятся не просто желательным, а необходимым фактором формирования успешной личности. Именно по этой причине введение общедоступных валеологических и экологических образовательных программ стало одной из главных задач систем образования и здравоохранения по всему миру. «Введение в образовательную

среду эколого-валеологического информационно-образовательного блока связано с глобальным экологическим кризисом взаимодействия человека и природы, который привел к утрате ценностного отношения к среде обитания и ценностного отношения к здоровью» [1]. По мнению специалистов мирового сообщества, специальные предметные курсы дисциплин валеологической и экологической направленности могли бы существенно улучшить положение вещей в данной области. Главной проблемой проводимых мер на современной стадии является то, что для их планомерного функционирования необходима непрерывность получения эколого-валеологических знаний, начиная с самого раннего возраста. Это поможет сформировать у подрастающего поколения бережное и ответственное отношение к природе и собственному здоровью.

Обучение и воспитание в дошкольном возрасте частично возлагается на семью, однако этого зачастую может быть недостаточно. Оказать дополнительную поддержку на этом этапе могут педагоги-валеологи. В различных дошкольных образовательных учреждениях и кружках возможно проведение своеобразных уроков-игр или уроков-конкурсов валеологической и экологической грамотности. Опираясь на факт того, что у детей данного возраста хорошо развито игровое восприятие, эти мероприятия помогут сформировать своеобразный фундамент правильного отношения к своему здоровью и окружающему миру. На основе этого существенно упростится последующее внедрение образовательных блоков в рамках школьных программ.

Этап школьного обучения считается наиболее важным для формирования у обучающихся твердых стереотипов о необходимости постоянной заботы и поддержания как собственного здоровья, так и благосостояния окружающей среды, ведь именно на этом этапе у большинства молодых людей формируются главные ценностные ориентиры, которые сохраняются на протяжении всей жизни.

Специалисты отмечают, что современная система образования в начальных классах достаточно сильно перегружена, что приводит к умственным и психологическим перегрузкам. В таких условиях внедрение дисциплин валеологической направленности обучает детей младшего школьного возраста не только базовым основам здорового образа жизни (соблюдению гигиенических норм, распорядка дня и т.д.), но и помогает использовать современные методики «повышения компенсаторных сил организма с целью борьбы со стрессами и неврозами» [2]. Особо важную роль это играет у учащихся, часто или длительно болеющих различными заболеваниями, либо живущих в регионах с неблагоприятной экологической обстановкой. Для реализации образовательных программ создаются специальные валеологические службы в некоторых лицеях и школах. Так «перспективным в этом плане является специальный курс «Педагогическая валеология», который внедряется в некоторых средних школах Москвы, Санкт-Петербурга, Казани, Липецка, Набережных Челнов, Ижевска, Самары, Омска, Челябинска, Ростова-на-Дону и др. В 2000-2011 годы более 7000 школ России включили в свое расписание уроки валеологии как обязательный учебный предмет» [3].

Еще больше потенциал введения валеологической и экологической информации расширяется с началом предметных дисциплин. Естественные науки сами по себе направлены на познание учащимися основных законов природы, взаимодействия ее с человеком и формирование умения применять эти законы на практике. «Актуальность внедрения в школьные курсы физики, химии и других учебных предметов материала по экологии, валеологии ... диктуется объективными запросами общества в здоровых, экологически и информационно грамотных гражданах, которые являются гармонично развитыми личностями с гуманистическим мироощущением» [4]. Кроме того, подобные включения повысят практическую ценность получаемой учащимися базы знаний. Особо перспективным выглядит внедрение в образовательный процесс получения экологических и валеологических знаний интернет-технологий, которые откроют обучающимся огромный объем информации для самостоятельного изучения. В такой ситуации в профессиональные задачи педагога войдет формирование у учеников стимула к самостоятельному поиску и оперированию информацией по обозначенным дисциплинам. Таким образом, конечной целью школьных образовательных курсов является формирование личности, в рамки ценностных ориентиров которой входят как сохранение собственного здоровья, так и рациональный подход к окружающему миру.

В дальнейшем в общих учреждениях высшего образования при правильности предыдущего обучения будет не сложно поддерживать стимул к здоровому образу жизни и экологически грамотному поведению при помощи учебных и внеучебных мероприятий просветительского характера (специальные курсы, круглые столы, конференции, конкурсы и т.д.). Однако здесь важно уделить особое внимание некоторым специальным направлениям обучения, а конкретно: педагогическому, физкультурному и экологическому. Дело в том, что именно выпускники вузов данной направленности будут играть решающую роль в возможности осуществления всех вышеописанных образовательных программ, так как формирование валеологической и экологической культуры немыслимо без грамотных специалистов и педагогов в данных направлениях.

«Значительная роль в формировании культуры здоровья может быть отведена выпускникам физкультурных вузов и факультетов физической культуры. Поэтому усовершенствование системы подготовки педагогов физической культуры должно быть направлено на формирование культуры здоровья студентов, как личностно и профессионально значимого качества» [5]. Инновационные программы подготовки педагогов включают не только обилие нового теоретического материала, но и практический опыт проведения соответствующих мероприятий в условиях школы. Эти преподаватели не только должны иметь широкие знания в области валеологии, но и собственным примером показывать насколько полезными и значимыми могут быть образовательные программы по поддержанию здоровья. Сейчас «более 80 учебных заведений ведут валеологическую подготовку специалистов. В отдельных крупных городах до настоящего времени функционируют институты валеологии (в Ростове-на-Дону, Санкт-Петербурге,

Москве). К этому можно добавить, что в некоторых вузах (в Самарском, Армавирском, Липецком педагогических институтах) созданы и действуют факультеты педагогической валеологии, где готовят педагогов-валеологов...» [3]. Помимо этого, существуют многочисленные центры повышения квалификации, которые ведут переподготовку существующих педагогических кадров для соответствия меняющимся требованиям времени.

Несколько хуже обстоит ситуация с экологическим направлением. Дело в том, что «непременным условием эффективного действия системы экологического образования является его правовое обеспечение. На сегодняшний день неоднородность и отсутствие системности в правовом регулировании общественных отношений в области экологического образования вызваны как недостаточной методологической обоснованностью, так и отсутствием «головного» нормативного акта в этой области» [6]. И хотя подготовка высокоуровневых специалистов в данной области ведется, необходимо большее закрепление правовых аспектов данного вопроса.

На основе изученного материала можно сделать вывод, что системы валеологического и экологического образования в Российской Федерации на данный момент находятся в начале своего развития и поиска новых возможностей. Некоторые программы и образовательные курсы уже начали мероприятия по собственной реализации. Их эффективность покажет время.

Литература

- Дмитриева О.И. Формирование эколого-валеологической среды в профессиональной подготовке школьников Самарского медико-технического лицея // Известия Самарского научного центра РАН. - 2011. №2-5. С. 1058-1062
- Симоненко С.М., Оглоблин К.А. Теоретические основы курса «Применение здоровьесберегающих технологий в школе» // ИТС. - 2005. №3. С. 91-96
- Бачиева Э.Ю., Асадулаева Ф.Р. Система валеологического образования младших школьников и перспективы ее развития // Ученые записки университета Лесгафта. - 2011. №11. С. 22-25
- Абрамова Н.Ю., Кассовская С.А., Кузнецова Н.Е. Интернет-технологии в формировании информационной, валеологической и экологической культуры учащихся при изучении естественнонаучных дисциплин // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2006. №4. С. 362-366
- Оглоблин К.А. Реализация стратегии подготовки будущих педагогов физической культуры к валеологической деятельности в образовательных учреждениях // Ученые записки университета Лесгафта. - 2011. №11. С. 112-116
- Османов М.Х. Некоторые проблемы экологического образования в России // МНКО. - 2018. №6 (73). С.181-182

УДК: 378.172

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Розводовский Руслан Орестович

преподаватель кафедры ФКиС

Розводовская Нина Васильевна

преподаватель кафедры ФКиС

Урлина Алина Юрьевна

студент 113 гр. педиатрического факультета

ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Нижний Новгород

STUDY OF FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS 'BODY DURING HIGHER EDUCATION

Rozvodovsky R.O., Rozvodovskaya N.V., Urlina A.Y.

e-mail: jassiko2007@yandex.ru

Аннотация: статья посвящена сравнительной характеристике функционального состояния организма студентов младших и старших курсов. Контингент исследования составили студенты, не занимающиеся дополнительно физической культурой и спортом. Приведены результаты сравнения функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем, а также физической работоспособности студентов младших курсов и старшекурсников.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физические упражнения, двигательная активность, функциональное состояние организма.

Abstract: The article is devoted to a comparative description of the functional state of the organism of junior and senior students. The research contingent was composed of students who were not additionally involved in physical education and sports. The results of comparing the functional state of the cardiovascular, respiratory and neuromuscular systems, as well as the physical performance of junior and undergraduate students are presented.

Keywords: students, health, physical exercises, physical activity, functional state of the body.

В современном мире укреплению и сохранению здоровья отводится большое внимание. Сохранение здоровья будущих специалистов во время обучения в ВУЗе во многом определяет эффективность их будущей профессиональной деятельности. Специалистами отмечается тесная взаимосвязь показателей здоровья с уровнем двигательной активности [3]. Двигательная активность является одним из важнейших компонентов поддержания и укрепления здоровья. Крепкое здоровье способствует увеличению возможностей людей, повышает их успеваемость в различных сферах общества[1].

«Физическая культура» как учебная дисциплина присутствует в учебных планах всех направлений подготовки, однако, только на 1-3 курсах. После этого занятия физической культурой студент ведет в самостоятельном режиме. Если за время освоения дисциплины «Физическая культура» у студента не сформирована потребность в систематических самостоятельных занятиях, то, как правило, уровень двигательной активности на старших курсах обучения значительно снижается. Это, в совокупности с увеличением учебной нагрузки студента, ведет к снижению показателей функционального состояния организма, уровня общей физической работоспособности и здоровья в целом [4]. Студенты, как правило, ведут пассивный малоподвижный образ жизни, нередко не соблюдают режим дня, не всегда правильно питаются, перекусывают на перерывах, недосыпают. Студенты также подвергаются большим нагрузкам: умственным, волевым, физическим, моральным, нравственным. Всё это накапливается и начинает проявляться на 5-6 курсах, что может сказаться на их дальнейшем здоровье. Плохое здоровье будущих специалистов сказывается на их продуктивности и конкурентоспособности на рынке труда [2].

Физическая культура служит для сохранения и укрепления здоровья, помогает повысить физиологические показатели, способствует поддержанию работоспособно-

сти, снижает тревожность, нормализует метаболизм. Помимо этого, она защищает организм от неблагоприятных факторов, закаляет и защищает его. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию заболеваний.

Исследование функционального состояния основных систем жизнеобеспечения и работоспособности студентов было проведено в период января-февраля 2020 года на базе Приволжского исследовательского медицинского университета. В исследовании приняли участие 68 студентов. Первую группу составил 34 студента с 1-3 курсов занимающихся физической культурой только в рамках учебной программы. Во вторую группу вошли так же 34 студента (с 4-6 курсов) не занимающихся дополнительно физической культурой и спортом. Все студенты были отнесены к основной группе здоровья, возраст испытуемых 18- 28 лет.

Для определения функционального состояния основных систем жизнеобеспечения организма и физической работоспособности мы воспользовались общепринятыми изменениями и функциональными пробами. Так, для определения состояния сердечно-сосудистой системы использовали измерение ЧСС в покое, для определения функционального состояния дыхательной системы – пробу Штанге (задержка дыхания на вдохе), для определения функционального состояния нервно-мышечной системы – пробу Ромберга (простой вариант), для определения физической работоспособности - пробу Руфье. Достоверность межгрупповых различий определяли при помощи t критерия Стьюдента для независимых выборок. В таблице представлены результаты исследования функционального состояния организма студентов исследуемых групп и данные математической обработки.

Таблица 1. Результаты констатирующего исследования функционального состояния организма студентов младших и старших курсов

Показатели	Студенты 1-3 курсов, n=34	Студенты 4-6 курсов, n=34	Достоверность различий
ЧСС в покое (уд/мин)	65±2,14	68±3,52	t = 1,78 p > 0,05
Результаты в пробе Штанге (сек)	114±5,56	84±4,52	t = 2,12 p < 0,05
Результаты в пробе Ромберга (сек)	21±1,25	14±1,13	t = 2,1 p < 0,05
Результаты в пробе Руфье (баллы)	5,4±0,25	6,1±1,98	t = 1,36 p < 0,05

Как видно из таблицы, у студентов старших курсов, не занимающихся самостоятельно физической культурой и спортом после окончания освоения учебной дисциплины «Физическая культура» на 3 курсе, наблюдается ухудшение функционального состояния основных систем жизнеобеспечения и работоспособности. Это выражается в увеличении ЧСС в покое и снижении физической работоспособности по результатам теста Руфье. Так же было зафиксировано значительное достоверное снижение показателей состояния дыхательной и нервно-мышечной системы организма по результатам соответствующих проб.

Таким образом, проведенное исследование функционального состояния организма позволило констатировать, что студенты младших курсов обладают лучшими по

сравнению со старшекурсниками показателями функционирования основных систем жизнеобеспечения организма. За время обучения в университете у большинства студентов снижается уровень двигательной активности, что неблагоприятно сказывается на их физиологических показателях, следовательно, занятия физическими упражнениями в самостоятельном режиме должны стать нормой для каждого студента, поскольку они могут способствовать сохранению здоровья и повышению конкурентоспособности будущего специалиста на рынке труда.

Литература

1. Бочарин И.В., Мартусевич А.К., Гурьянов М.С., Киселев Я.В., Канатьев К.Н., Полебенцев С.Н. Результаты скринингового обследования состояния сердечно-сосудистой студенческой молодежи г. Нижнего Новгорода // International Journal of Medicine and Psychology. - 2020. Т.3. №1. С. 118-121
2. Жукова Е.И., Ананьев Л.Б. Подготовка студенческой молодежи к профессиональной деятельности // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. 2019. № 33. С. 17-19
3. Понкратьева Л.П., Минина В.А. Значение физической активности в жизни человека // Молодой учёный. – 2016. № 24 С. 568-571
4. Снежницкая В.В., Бурханова И.Ю., Стафеева А.В. Оптимизация учебного процесса по физической культуре на основе использования современных физкультурно-спортивных технологий//Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология.-2018.№61(3).С.271-275

УДК 612.143

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ЗОЛОТОГО СЕЧЕНИЯ» В ОЦЕНКЕ
ТРЕНИРОВАННОСТИ И ГАРМОНИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

Соколов Вадим Вадимович

кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии

ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет», г. Вологда

**USING THE "GOLDEN SECTION" IN ASSESSING THE FITNESS AND
HARMONY OF A PERSON**

Sokolov V.V.

e-mail: valeolog58@mail.ru

Аннотация: в статье рассматривается возможность использования метода оценки тренированности и гармоничности развития студентов с помощью «золотого сечения» показателей артериального давления в возрастном и профессиональном аспектах.

Ключевые слова: студенты, артериальное давление, «золотое сечение», тренированность, гармоничность.

Abstract: the article considers the possibility of using the method of assessing fitness and harmony of students' development using the "golden section" of blood pressure indicators in the age and professional aspects.

Keywords: students, blood pressure, "golden section", fitness, harmony.

Оценка тренированности и гармоничности развития подрастающего поколения остается актуальной темой, так как педагог любой специальности должен оперативно реагировать на результаты своей деятельности и формировать у обучающихся навыки самоконтроля. Это особенно важно в процессе физкультурной подготовки и тренерском деле.

Существующие методы оценки тренированности по частоте сердечных сокращений, времени задержки дыхания, проба Руфье-Диксона, Гарвардский степ-тест, кар-

Проблемы валеологического и экологического образования человека

дио-респираторный индекс (КРИС), 12-минутный тест Купера – просты и оперативны, но они не отражают уровня гармоничности развития интегрировано. PWC-170 и МПК (максимальное поглощение кислорода) – требуют наличия специального, стационарного оборудования.

«Золотое сечение» как универсальный показатель гармонии выражается числом 1,62..., и широко используется в оценке морфологических (статических) структур, тогда как функциональные (динамические) процессы не подвергаются анализу на предмет соответствия «золотому сечению» [1].

Целью данной работы является попытка применить этот показатель для оценки уровня тренированности и гармоничности функционального развития человека путем измерения артериального давления в возрастном и профессиональном аспектах.

Объектом исследования послужили студенты различных педагогических специальностей Вологодского государственного университета, спортсмены молодежной хоккейной команды и статистические данные нормальных возрастных показателей по артериальному давлению.

Общеизвестно [2], артериальное давление с возрастом возрастает, что отражено на рисунке 1. (Данные «20» и «21» соответствуют возрастам 20-50 лет и 50-80 лет соответственно).

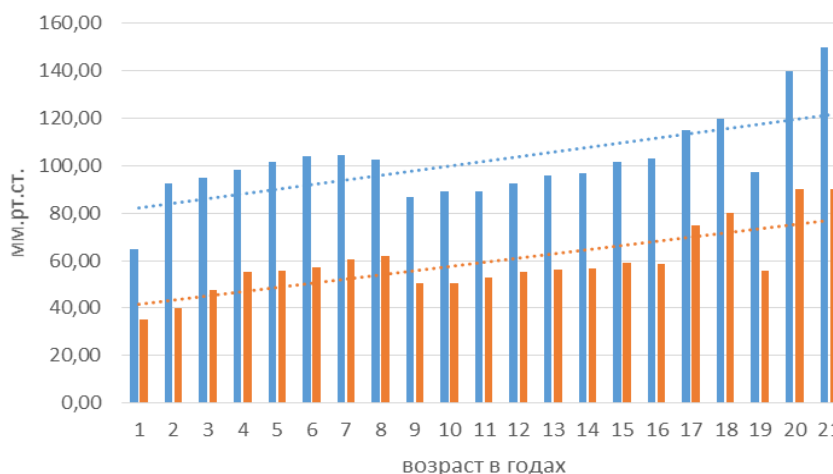


Рисунок 1. Возрастные изменения артериального давления

Отношение систолического давления к диастолическому мы проверили на соответствие «золотому сечению» - 1,62... Рисунок 2 отражает возрастную динамику этого соотношения.

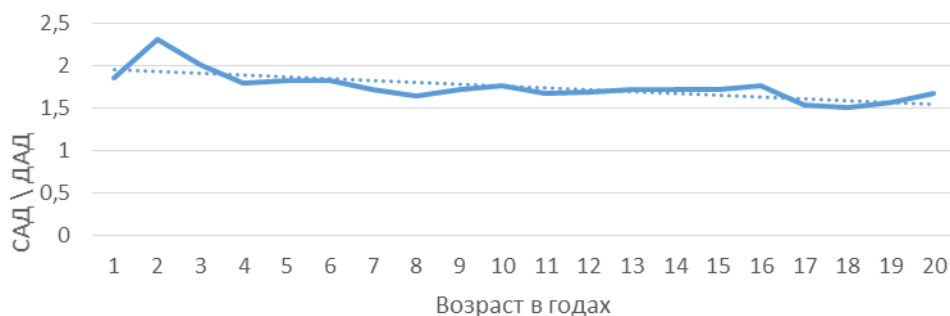


Рисунок 2. Соотношение САД и ДАД с возрастом

Как можно видеть: к возрасту 16-18 лет соотношение максимального и минимального давлений приближается к величине 1,62..., т.е. к «золотому сечению». В этом возрасте завершается физический рост у большей части молодежи (без учета пола) и стабилизируются гормональные и вегетативные процессы. Основные двигательные качества достигают совершенства.

На рисунке 3 представлены отклонения (в %%) от «золотого сечения». Как можно видеть с возрастом эти отклонения снижаются, что для здорового человека является показателем гармонии и стабильности работы сердечно-сосудистой системы.



Рисунок 3. Отклонения от золотого сечения с возрастом.

Таблица 1. Взаимосвязь между рейтингом тренированности, САД \ ДАД и кардиореспираторным индексом (КРИС)

Номер спортсмена	САД\ДАД	Рейтинг	КРИС
1	1,66	4	0,99
2	1,78	9	0,79
3	1,58	16	0,59
4	1,86	13	0,75
5	1,86	11	0,65
6	1,83	5	0,71
7	1,66	10	0,64
8	1,56	12	0,71
9	1,94	15	0,62
10	1,66	14	0,57
11	1,71	1	0,7
12	1,86	3	0,91
13	2,03	6	0,79
14	1,75	4	0,93
15	2,07	7	0,76
16	1,7	2	0,86
17	2,05	13	0,67
18	1,77	8	0,75
Коэффициент корреляции	-0,019		0,734

Представляло интерес установить связь показателя САД \ ДАД с уровнем тренированности спортсменов. В эксперименте приняли участие 18 молодых хоккеистов. Предварительно они были обследованы по PWC-170, МПК, КРИС и Пробе Штанге. Каждый получил суммарный рейтинговый номер: чем больше, тем уровень трени-

ванности ниже. Провели расчет коэффициента корреляции между рейтингом и показателем САД \ ДАД. Данные представлены в таблице 1.

Согласно данным таблицы уровень суммарного рейтинга тренированности высоко коррелирует уровнем КРИС, но, практически, никак не связан с «золотым сечением». Интересно, что между САД \ ДАД и КРИС коэффициент корреляции составляет 0,035, т.е. связи практически нет.

Таким образом, полученные данные не позволяют использовать «золотое сечение» (соотношение систолического давления к диастолическому) в качестве показателя тренированности.

Наконец, мы предприняли попытку использовать данный показатель как меру психоэмоциональной «гармонизации» у студентов разных педагогических специальностей. С каждой специальности в одно и тоже время (утро) в ходе «Дня здоровья» были обследованы по 30 студентов разного пола и года обучения. Представлены итоги этого исследования на рисунке № 4.

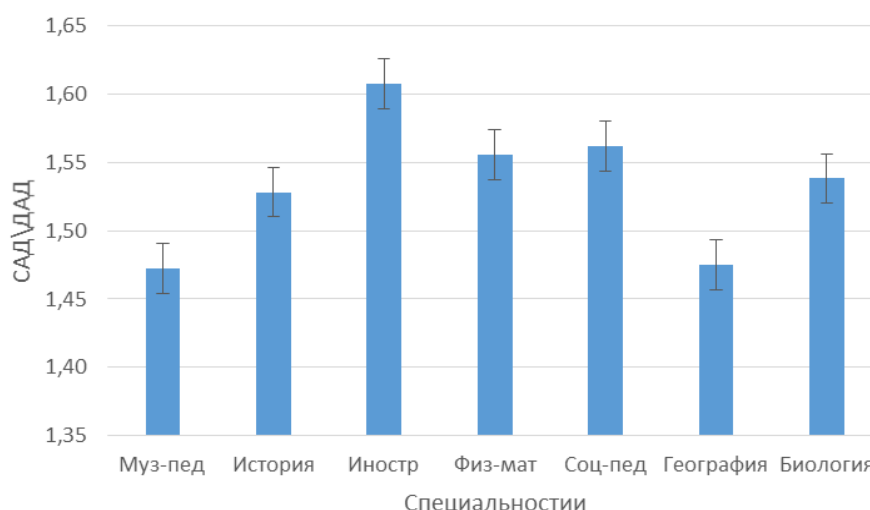


Рисунок 4. Проявление соотношения САД \ ДАД у студентов разных специальностей

Данные достоверно различаются и это, возможно, обусловлено спецификой обучения, соответственно психоэмоциональной составляющей предметов и стилем обучения. Наиболее «гармоничными» являются студенты факультета иностранных языков, поскольку максимально приближаются к величине 1,62...

Завершая изложение и краткое обсуждение полученных данных мы не претендуем на всю полноту объяснения фактов. Тем не менее, можно констатировать, что соотношение САД к ДАД имеет возрастные особенности и к зрелому возрасту (у здоровых людей) стремится к «золотому сечению».

Это соотношение для оценки тренированности использовать нельзя, т.к. оно практически не коррелирует с традиционными показателями, если не признать, что тренированность – это результат стрессов и дисгармонии.

Наконец, удалось выявить, но не объяснить «профессиональные» особенности проявления изучаемого соотношения.

Литература

1. Ливио Марио. ф - Число Бога. Золотое сечение – формула мироздания. -М: АСТ, 2015. С. 241-294

2. Любимова З.В., Маринова К. В., Никитина А. А. Возрастная физиология. Учебник для ВУЗов. - М: Владос, 2003. С.118-119

УДК 796:37.03

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Чесно Андрей Витальевич

преподаватель

Ватраль Ольга Павловна

преподаватель

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», г. Москва

**MODERN APPROACHES TO FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF
STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Chesno A.V., Vatrал O.P.

e-mail: andrey.chesno@mail.ru

Аннотация: в статье раскрываются современные подходы формирования здорового образа жизни у обучающихся образовательных организаций. Разработаны рекомендации усовершенствования современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры в процессе физического воспитания в образовательных организациях.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая культура, здоровый образ жизни.

Abstract: the article reveals modern approaches to the formation of a healthy lifestyle in students of educational institutions. Recommendations for improving modern approaches to introducing students to the values of physical culture in the process of physical education in educational institutions are developed.

Keywords: students, physical education, healthy lifestyle.

Важной составляющей подготовки обучающихся образовательных организаций к будущей профессиональной деятельности является формирование ее социальной активности в гармонии с физическим развитием на основе приоритета здоровья и признание ценностей физической культуры. Поэтому современные подходы приобщения обучающихся различного возраста к ценностям физической культуры рассматриваются как одно из перспективных направлений модернизации системы образования в образовательных организациях. Это связано с необходимостью совершенствования содержания занятий физического воспитания, на приоритетность ведения здорового образа жизни будущих специалистов различных сфер деятельности. Следовательно, определение современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры в процессе физического воспитания является актуальной проблемой образовательных организаций.

Анализ работ ученых свидетельствует о том, что на сегодня наиболее действенным из современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры является формирование мотивов, интересов, потребности и позитивного отношения к физическому совершенствованию. Особенности формирования положи-

тельной мотивации детей и студенческой молодежи к обучению раскрывают во многих трудах [1, 2].

Цель исследования заключается в совершенствовании современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры в процессе физического воспитания в образовательных организациях.

Исследуя проблему современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры, необходимо отметить, что в теории физического воспитания уже давно сформировалось мнение о необходимости разработки проблем внутренней мотивации обучающихся к физической культуре. Это связано с низким уровнем физического воспитания, которое коррелирует с отрицательной ее мотивацией или недостаточной эффективностью, а субъективные запросы на отдельные виды спорта в некоторых случаях противоречат биологическим и социальным задачам индивидуального физического совершенствования. Поэтому формирование мотивов в осознанном использовании средств физической культуры является важным педагогическим задачам для приобщения детей и студенческой молодежи к ценностям физической культуры [3, 4].

Одним из компонентом современных подходов приобщения, обучающихся к ценностям физической культуры являются интересы. Интерес к занятиям физической культурой и спортом – это повышенное проявление внимания к овладению специальными знаниями, умениями, навыками по физическому воспитанию. Кроме того, анализ данных о развитии интереса заниматься физической культурой свидетельствует о том, что у студенческой молодежи это становится внутренней потребностью при условии: повышения воспитательного и образовательного влияния занятий по физической культуре и спортивных тренировок; индивидуального подхода к студентам с различным отношением к занятиям физической культурой и спортом; вооружение их приемами самостоятельных занятий физическими упражнениями в течение дня; взаимосвязи учебной, внеучебной, физкультурно-массовой работы со студентами; привлечение студентов к организации физкультурно-массовых мероприятий; соблюдение в образовательной организации единых требований по внедрению самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня обучающего [5].

С учетом условий формирования интереса к физической культуре нами исследованы четыре этапа, которые проходят студенческая молодежь в своем развитии. На первом этапе появляется созерцательный интерес к выполнению физических упражнений, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивной тренировки и тому подобное. На втором этапе развивается созерцательно-действенный интерес, когда студентом уже не только нравится наблюдать, но и желание выполнять упражнения, показать свое умение товарищам. Третий этап – это развитие причинно-познавательного интереса, где студенты ищут ответы на многочисленные вопросы, изучают литературу по физическому воспитанию и спорту. На четвертом этапе формируется познавательно-творческий интерес, когда обучающиеся не только осознают

суть изученных средств, форм, методов, а вооружаются методами самовоспитания и самосовершенствования.

Следующим среди современных подходов приобщения студенческой молодежи к ценностям физической культуры является формирование потребности к физическому совершенствованию. Ученые сходятся на том, что потребность является источником человеческой активности, а удовлетворение потребностей рассматривается как основа для воспитания всесторонне и гармонично развитых людей.

К основным направлениям современных подходов формирования у обучающихся потребности физической культуры мы относили: ознакомление обучающихся с деятельностью их собственного организма; освещение роли физкультурно-спортивной работы с ведущей деятельностью обучающихся; активизация интереса субъекта в собственной физической организации; формирование убеждений обучающихся в необходимости заниматься физическими упражнениями; стимуляция потребности общаться; опора на индивидуальные возможности и интересы; активизация потребности в достижении результата; использование внутренних и внешних стимулов.

Психолого-педагогические факторы способствуют направлению личности обучающихся на позитивное отношение к дисциплине «Физическая культура» и осмыслению ценностей физической культуры через мотивы общественного и личностного характера. Социально-педагогические факторы направляют ценностные ориентации образовательной организации, его педагогический состав на личностно-развивающее обучение обучающихся. Социальные факторы способствуют престижности занятий физической культурой, спортом и создают условия для ведения здорового образа жизни обучающихся.

Определяя современные подходы, которые влияют на формирование положительного отношения студентов к ценностям физической культуры, мы выделили:

- личностно-духовные, которые характеризуют ценностные ориентации студентов на физическую культуру и степень их реализации в процессе учебной деятельности, удовлетворенность этим процессом;
- психолого-педагогические подходы предусматривают профессиональную направленность учебно-воспитательного процесса, его эффективность, обеспечение индивидуализации, активизации физического самовоспитания и самосовершенствования учебного процесса, а также создание условий для самоактуализации и самореализации будущих специалистов;
- социально-психологические подходы, ориентированные на обеспечение гуманистических отношений студентов в процессе занятий, взаимопонимания и поддержку;
- организационно-методические подходы, которые направлены на овладение знаниями и умениями, которыми обеспечивается решение задач, стоящих перед физической культурой;

- эстетические и санитарно-гигиенические условия занятий, удобное расписание занятий, наличие соответствующего инвентаря, спортивной экипировки и условий быта.

Таким образом, рассмотрев современные подходы приобщения обучающихся к ценностям физической культуры, можно констатировать, что на сегодня этот вопрос остается чрезвычайно актуальным для физического воспитания в образовательных организациях. К сожалению, обучающиеся большинства образовательных учреждений занимаются физическими упражнениями только на обязательных занятиях на дисциплине «Физическая культура». Понятно, что при таком состоянии сформировать физическую культуру обучающийся крайне трудно. Поэтому в физическом воспитании обучающихся актуальной проблемой остается процесс приобщения молодежи к ценностям физической культуры.

Литература

1. Демкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? // Высшее образование в России. - 2016. № 5. С. 50-55.
2. Кислякова М.И., Чесно А.В. Применение фитнес-трекеров с целью повышения физической активности обучающихся образовательных учреждений // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. - Воронеж. 2019. С. 132-136.
3. Чесно А.В. Клубная форма организации занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: сборник материалов II Региональной научно-практической конференции. - Сургут. 2019. С. 68-71.
4. Чесно А.В. Технология оценки физической подготовленности студентов // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVIII Международной научно-практической конференции. - Нижний Новгород. 2019. С. 83-87.
5. Суриков А.А., Кожанов В.И. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. № 1. С. 119-125.

УДК 796.614

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Шефер Надежда Владимировна

преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин

Мартынов Михаил Петрович

доцент кафедры ФКиС

Николаева Юлия Александровна

доцент кафедры ФКиС

ФГБОУ ВО «Курская ГСХА», г.Курск

PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF SELF-INSULATION

Schaefer N.V., Martynov M.P., Nikolaeva Y.A.

e-mail: karaganda83@bk.ru

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы, когда в условиях самоизоляции, находясь дома, физическая культура и спорт являются важными факторами в укреплении и сохранении здоровья.

Ключевые слова: самоизоляция, свободное время, физическая культура.

Abstract: The article discusses problems when, in conditions of self-isolation, while at home, physical education and sport are important factors in strengthening and maintaining health.

Keywords: self-isolation, free time, physical education.

Свободное время, которого достаточно в условиях самоизоляции, используется отдельным студентом преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении студента в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, играми, сказываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм поведения непосредственно окружающей общественной среды [1,2,3].

Физическая культура имеют в условиях самоизоляции весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного студента в частности [1,2,3], поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества студентов, оказывают прогрессивное влияние на его формирование, гармоническое развитие и воспитание. В свою очередь, каждый студент должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования личности даже в период самоизоляции.

Наиболее объективным показателем развития физической культуры является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для студентов оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов [1,2,3].

Проведённый нами опрос показал, что 86% занимающихся физической культурой не выходят на оптимальные режимы занятий. Среди студентов зооинженерного факультета Курской ГСХА занимаются в неделю 6-8 часов - 6,3%; среди студентов факультета ветеринарной медицины - 8%; среди студентов агротехнологического факультета - 8,7%; среди студентов инженерного факультета - 10,7%; среди студентов экономического факультета - 4%; среди студентов факультета СПДО - 6%.

Перед тем, как приступить к тренировкам во время самоизоляции, необходимо расписать тренировочный план на каждый день, а также выделить конкретное время для занятий. Идеально тренироваться утром или вечером, но не сразу перед сном, иначе будет сложно уснуть. В программе тренировок дома часто фигурируют отжимания, приседания с весом, подтягивания и другие упражнения для прокачки мышц. Это базовые упражнения, которые помогают в короткие сроки привести тело в форму, если выполнять их регулярно. В будущем рекомендуется использовать гантели ведь вес можно увеличивать постепенно и в таком случае может увеличиться прогресс. Круговые тренировки дома дают взрывную нагрузку мышцам, а потому считается эффективным для похудения, рельефа, увеличения физической силы и развития возможностей собственного тела. Чтобы втянуться в занятия, рекомендуется начать с базы. Перед каждой тренировкой нужна разминка, а в конце – растяжка.

Также более актуальные методики занятия физической культурой в домашних условиях являются такие как дыхательная гимнастика, которая определяет последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся различные заболевания бронхов и легких. В целом улучшается общее состояние здоровья человека: повышается трудовая активность и нервная система восстанавливается, а физические показатели возрастают. Притом, что каждый может выполнять в условиях самоизоляции упражнения дыхательной гимнастики по 30 минут в день без особых усилий, результат чувствуется почти сразу, который не заставит себя долго ждать. Следует быть внимательным и осторожным к приемам выбора метода профилактики дыхательной гимнастики.

Чтобы не нарушать покой граждан и соседей в многоквартирном доме можно заниматься кардиотренировками с правильно рассчитанной нагрузкой. Во время проведения занятий увеличивается частота сердечных сокращений, организм насыщается кислородом, благодаря чему усиливается обмен веществ и происходит сжигание жиров. Кардиотренировка - это аэробная нагрузка, направленная на интенсивную работу сердца и легких. Регулярные тренировки длительностью до 60 минут дают возможность укрепить интенсивность работы сердечнососудистой системы и улучшить выносливость, снижения веса и поддерживая тело в прекрасной физической форме. Любая тренировка, заставляющая сердце работать в учащенном режиме, относится к кардионагрузке. Кардиотренировки можно проводить в любое время, что позволяет планировать свой день максимально комфортно и рационально. Более того, нагрузку можно давать не только в тренажерном зале и во время быстрой ходьбы, бега, но и даже подъем на 5 этаж и выше без лифта можно рассматривать как тренировку с кардиоэффектом. Важно при систематических тренировках повышается стрессоустойчивость и улучшается самочувствие в целом. Происходит выработка эндорфина (гормона радости) и благодаря чему можно легко отучиться от привычки заедать стресс, который более актуальный при самоизоляции.

Для студентов в режиме самоизоляции систематические занятия физической культурой приобретает исключительное значение. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Литература

1. Железняков А.Г., Шефер Н.В. Физические способности студенток первого курса зооинженерного факультета // Научное обеспечение агропромышленного производства: Материалы Международной научно-практической конференции. 20-21 февраля 2018 г. – Курск: Изд-во Курск. гос. с.-х. ак., 2018. С. 378-383
2. Панкратьева О.В., Железняков А.Г., Панкратьева Е.А. Исследование физических способностей студенток Курской сельскохозяйственной академии // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2017. № 30. С.59-63
3. Панкратьева О.В., Николаева Ю.А., Железняков А.Г. Двигательная подготовленность студенток зооинженерного факультета // Научное обеспечение агропромышленного производства: Материалы Международной научно-практической конференции. 20-21 февраля 2018 г. – Курск: Изд-во Курск. гос. с.-х. ак., 2018. С.371-375

**ВЛИЯНИЕ ТИПОВ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО
СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

Беляев Андрей Геннадьевич

кандидат биологических наук, доцент

Платонова Александра Ильинична

студентка

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,
г. Великие Луки

**INFLUENCE OF INTERPERSONAL RELATIONSHIP TYPES ON COACHES
EMOTIONAL BURNOUT-TEACHERS OF SPORTS GAMES**

Belyev A.G., Platonova A.I.

e-mail: itar69.69@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются особенности межличностных отношений тренеров-преподавателей по спортивным играм, которые могут быть детерминантами возникновения эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спортивные игры, спортивный тренер, межличностные отношения, типы межличностных отношений.

Abstract: the article discusses the features of interpersonal relations of trainers and teachers in sports games, which can be determinants of the occurrence of emotional burnout in the process of professional activity.

Keywords: sports games, sports coach, interpersonal relationships, types of interpersonal relationships.

Знания особенностей психики и методик их измерения способствуют решению ряда важных проблем спортивной деятельности: находить наиболее эффективные пути педагогического воздействия, реализовать имеющиеся резервы возможности психики, прогнозировать успешности в соревновательной деятельности, создавать оптимальный психологический климат команде. [1]

Межличностные отношения представляют собой систему установок, ориентации, ожиданий, стереотипов и иных диспозиций, через которые люди осуществляют взаимное восприятие и взаимную оценку. В отличие от общественных, деловых отношений, межличностные отношения иногда называют психологическими или экспрессивными, подчеркивая их эмоциональную содержательность [2].

Цель нашего исследования - определить особенности выраженности типов межличностных отношений тренеров – преподавателей по спортивным играм.

Констатирующий эксперимент проводился в течение 2019г. В исследовании принимали участие тренеры-преподаватели по спортивным играм Псковской области. Всего в исследование участвовало 24 тренера в возраст от 25 до 55 лет.

В таблице 1 мы можем увидеть, что у большинства тренеров-преподавателей выраженность всех типов межличностных отношений находится в пределах нормы, то есть их взаимодействие в малых группах имеет форму адаптивного поведения.

Так, авторитарный тип межличностных отношений на низком уровне выражен у 42 %, на умеренном – у 58 % опрошенных, то есть все тренеры, участвующие в опросе, уверены в себе, в своих силах.

Таблица 1. Выраженность типов межличностных отношений у тренеров-преподавателей по спортивным играм (в %)

Тип отношений \ Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8
Низкий	42	67	33	67	92	67	33	25
Умеренный	58	33	67	33	8	33	50	67
Высокий							17	8
Экстремальный								

Условные обозначения: 1 – Авторитарный; 2 – Эгоистичный; 3 – Агрессивный; 4 – Подозрительный;

5 – Подчиняемый; 6 – Зависимый; 7 – Дружелюбный; 8 – Альтруистический.

Проявление эгоистических черт, преобладающая ориентация на себя, склонность к соперничеству характеризуют эгоистичный тип отношений. Данный тип на низком уровне проявился у 67 % тренеров и у 33 % - на умеренном.

33 % опрошенных имеют низкий уровень агрессивного типа отношений. Для них характерны незначительное проявление настойчивости, упорства в достижении целей. Умеренный уровень проявился у 67 % тренеров. Им свойственны средний уровень упрямства, упорства, энергичности.

У большинства тренеров (67 %) низкий уровень подозрительного типа отношений, у 33 % - умеренный. Этим тренерам свойственно адекватное критичное отношение ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

Зависимый тип отношений также у всех тренеров находится в пределах адаптивного поведения (67 % - низкий, 33 % - умеренный уровень), то есть им свойственны конформность, мягкость.

И лишь по двум типам межличностных отношений – дружелюбному и альтруистическому – имеются показатели, выходящие за пределы адаптивного поведения и относящиеся к экстремальному.

Так, дружелюбный тип у 50 % тренеров выражен на умеренном уровне, у 33 % - на низком. Это свидетельствует о том, что в рамках адаптивного поведения они склонны к сотрудничеству, кооперации, могут проявлять гибкость и компромиссность при решении проблем и в конфликтных ситуациях. А тренеры, у которых данный тип выражен на высоком уровне (17 %), проявляют чрезмерное дружелюбие и любезность со всеми, стремятся к принятию и социальному одобрению, удовлетворению требований всех. Перечисленные особенности межличностных отношений не позволяют тренеру удовлетворять собственные потребности и приводят к постоянному подчинению интересам других.

Такой тип межличностных отношений, как альтруистический, также у большинства тренеров-преподавателей находится в пределах адаптивного поведения: 25 % имеют низкий уровень, у 67 % - умеренный. Это проявляется в ответственном отношении к людям, деликатности, сострадании, симпатии, заботе. Но при этом 8 % ис-

пытуемых имеют высокий уровень альтруизма, что выражается в гиперответственности, навязчивом стремлении оказывать помощь, даже отступая от своих интересов.

Данная методика позволяет также определить показатели по основным факторам: доминирование и дружелюбие. По показателю «Доминирование» среднее значение составило 3,4 балла. Положительное значение свидетельствует о выраженном стремлении тренеров-преподавателей по спортивным играм к лидерству в общении, к доминированию. По показателю «Дружелюбие» среднее значение также положительное и составило 1,9 балла, что в свою очередь указывает на стремление испытуемых к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими.

Таким образом, изучив особенности межличностных отношений тренеров-преподавателей по спортивным играм, мы сделали вывод о том, что у большинства из них различные типы отношений находятся в пределах нормы, то есть в рамках адаптивного поведения. Показатели «Доминирование» и «Дружелюбие» указывают на их доминирующую и дружелюбную позицию в отношении к окружающим.

В дальнейшем исследовании мы планируем изучить межличностные отношения как фактор возникновения эмоционального выгорания.

Литература

1. Лоскутова Э.А. Психологические основы спортивной деятельности. // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2013. № 22. С. 49-51.
2. Королева О.А. Влияние межличностных отношений на карьерный рост в коллективе (организации). // Вестник университета. - 2014. № 3. С.243.

УДК: 796/799

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ ФУТБОЛОМ

¹Бурханов Сергей Владимирович

студент группы ИТ-19-1

²Ерунов Сергей Сергеевич

преподаватель кафедры ФВ

¹ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина»,
г. Нижний Новгород

²ФГАОУ ВО «Нижегородский Государственный Университет им. Н.И. Лобачевского»,
г. Нижний Новгород

DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL WORKING ABILITY OF GIRLS OF 14-15 YEARS, ENGAGING IN MINI FOOTBALL

Burkhanov S.V., Erunov S.S.

e-mail: burkhanov.00@mail.ru

Аннотация: в статье изложены результаты применения экспериментально программы, направленной на развитие общей физической работоспособности футболисток 14-15 лет. Представлены основные средства ее повышения, на основании результатов исследования доказана программы эффективность программы, реализованной в экспериментальной группе.

Ключевые слова: футбол, девушки, общая физическая работоспособность.

Abstract: the article presents the results of the application of an experimental program aimed at developing the overall physical performance of soccer players aged 14-15. The main means of increasing it are presented; based on the results of the study, the program proved the effectiveness of the program implemented in the experimental group.

Keywords: football, girls, general physical performance.

В настоящее время женский мини-футбол стал одним из самых популярных видов спорта как за рубежом, так и в России. На сегодняшний день в мире насчитывается около 25 млн. профессиональных футболисток. Их спортивная тренировка включает все основные стороны подготовки: техническую, физическую, тактическую, психическую и интегральную. Однако, уровень и возможности физической подготовки определяется не только правильностью построения тренировочного процесса, но и физиологическими особенностями организма спортсмена.

Общая физическая работоспособность в футболе является необходимой, поскольку ее физиологическая сущность заключается в оптимальном для данного уровня тренированности функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсмена. Эти же физиологические системы являются лимитирующими для развития такого двигательного качества как выносливость, которая необходима не только для достижения высокого уровня спортивного мастерства, но и для поддержания должного для тренировочного процесса уровня здоровья.

Цель работы: определить эффективность разработанной программы развития работоспособности мини-футболисток.

Оценка работоспособности эксперименте проводилась с использованием Гарвардского степ-теста.

Исследование проводилось на базах общеобразовательных школ № 18 и 29 г. Нижнего Новгорода в период с сентября по ноябрь 2019 года. Все девушки в возрасте 14-15 лет занимались мини-футболом в рамках школьных секционных занятий. 10 девушек школы № 29 составили экспериментальную группу (ЭГ) и 10 девушек школы № 18 – контрольную (КГ).

Исследование было проведено в 3 этапа. На подготовительном этапе был проведен анализ научно методической литературы по проблеме исследования

На этапе непосредственного проведения было проведено исходное тестирование, реализована программа повышения общей работоспособности у футболисток экспериментальной группы

С целью развития общей выносливости в экспериментальной группе использовались упражнения аэробного характера, такие, как: быстрая ходьба, чередуемая с медленным, медленный бег 30–50 мин., непрерывное плавание 20–30 мин. (раз в неделю, самостоятельно); фартлек, медленное ведение 1–2 мячей с одной стороны поля на другую с выполнением ударов по воротам, двусторонняя продолжительная игра с установкой не выполнять ускорений длительностью 10–20 мин).

Занятия в экспериментальной группе проводились с учетом физиологических циклов женского организма. При планировании учебно-тренировочного процесса

принимали во внимание влияние фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ) на общую физическую работоспособность и общее состояние занимающихся.

Ученые установили взаимосвязь между фазами ОМЦ и общей физической работоспособностью спортсменок. В период ОМЦ наблюдается два пика работоспособности. Первый происходит на 5–7-й сутки цикла и совпадает с увеличением концентрации эстрогенов, второй на 16–18-й сутки цикла и совпадает с увеличением концентрации прогестерона. С 7 по 11-й сутки цикла (во второй фазе) наблюдается достаточно высокий уровень работоспособности. Второй пик работоспособности наблюдается с 19 по 25-ые сутки. Самый низкий уровень переносимости физических нагрузок и работоспособности наблюдается в период с 12 по 15-ые сутки. Именно в это время тренировочные нагрузки, связанные с развитием общей физической работоспособности уменьшали на 25-50%. Также, в этот период снижали нагрузки на мышцы живота, таза и нижних конечностей.

После проведения экспериментальной работы было проведено итоговое тестирование.

На аналитическом этапе исследования обобщались и анализировались результаты и делались выводы.

В результате проведенной работы были получены следующие результаты. Анализ средних в КГ величин показывает, что произошло улучшение работоспособности. Так до проведения эксперимента средний показатель в группе составил 37,8 балла, после проведения эксперимента результат значительно вырос и составил 44,6 балла. Прирост показателя составил 18%.

Анализ средних величин в ЭГ показывает, что произошло улучшение работоспособности. Так до проведения эксперимента средний показатель в группе составил 39,2 балла, после проведения эксперимента результат значительно вырос и составил 66,9 балла. Прирост показателя составил 70,1%.

Математическая обработка результатов исследования показала наличие достоверных различий в показателях контрольной и экспериментальной групп после проведения исследования ($t = 2,86$, при $p < 0,05$), хотя до проведения исследования группы достоверно не различались ($t = 1,48$, при $p > 0,05$).

Таким образом, проведенные исследования и результаты функциональной пробы в ходе эксперимента показали улучшение показателей в большей степени в экспериментальной группе. Следовательно, предположение о положительном влиянии разработанной программы, на уровень работоспособности девушек, занимающихся мини-футболом 14-15 лет является верным.

Литература

1. Соловьев М.М., Святченко П.Б., Давыдов М.В., Чёмов В.В. Развитие специальной выносливости в мини-футболе с использованием средств и методов лёгкой атлетики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. № 3 (169). С. 322-325
2. Серов М.Н. Влияние дополнительных внеурочных занятий по мини-футболу на развитие физических качеств у школьников 14-15 лет. // В сборнике: Вопросы физической культуры, спорта и здоро-

УДК 796.35

ИСТОРИЯ МУЖСКИХ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ФЛОРБОЛУ (1996-2018)

Быков Анатолий Валентинович

кандидат педагогических наук, доцент

филиал ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова», г. Северодвинск, Архангельская область

HISTORY OF THE MEN'S FLOORBALL WORLD CHAMPIONSHIP (1996-2018)

Bykov A.V.

e-mail: floorball@list.ru

Аннотация: в статье представлены данные по истории развития флорбола на международной арене. Показаны основные этапы становления мужского флорбола как вида спорта. Выявлены победители и призеры мужских чемпионатов мира по флорболу.

Ключевые слова: флорбол, чемпионат мира, мужчины, история, призеры.

Abstract: the article presents data on the history of floorball development in the international arena. The main stages of the formation of male floorball as a sport are shown. The winners and prize-winners of the men's floorball world championships were revealed.

Keywords: floorball, world championship, men, history, prize-winners.

Введение. Флорбол – командный игровой вида спорта из хоккейного семейства [1]. Официальной датой рождения флорбола является 12 апреля 1986 года. В то время, как наши соотечественники в России празднуют день космонавтики, все любители флорбола в нашей стране и во всем мире отмечают рождение флорбола на международной спортивной арене. Именно в этот день 34 года назад состоялось объединение трех национальных федераций – Швеции, Финляндии и Швейцарии, в Международную федерацию флорбола (IFF). Три страны решили, что пора объединяться и идти по пути становления флорбола на мировой арене и заявить о себе как полноценный и полноправный вид спорта. Еще до объединения национальных федераций прошла первая международная игра между мужскими сборными командами Швеции и Финляндии, которая была сыграна в городе Солентуна (Швеция) 29 августа 1985 года и завершившаяся победой шведских флорболистов со счетом 13 - 1. Автором первого гола в истории игры был финн Пекка Кайнулайнен.

Первым президентом международной федерации флорбола (МФФ) стал швед венгерского происхождения Андрас Житром (András Czitrom). Осенью 1992 года в столице Швейцарии Цюрихе состоялся первый международный конгресс федерации флорбола на котором было принято решение о проведении в 1993 году кубка Европы и чемпионатов Европы 1994 и 1995 г.г. Начиная с 1996 года МФФ организует и проводит чемпионаты мира среди мужчин. В связи с этим весьма интересным представляется исследование истории проведения чемпионатов мира среди мужских по настоящее время.

Спорт высших достижений, резервы, спорт для всех

Основная часть. С 11 по 18 мая 1996 года в Швеции состоялся первый чемпионат мира среди 12 мужских национальных команд мира (табл. 1). В турнире участвовала и российская сборная, которая заняла по его итогу шестое место. Финальной игрой Швеция - Финляндия, которая закончилась со счетом 5-0 в пользу команды Швеции, смогли насладиться 15 106 зрителей легендарной Глобен Арены в Стокгольме (это рекорд посещаемости дворца спорта, который не побит до сих пор). На конгрессе МФФ, состоявшемся в период чемпионата, президентом был избран швед Томас Эрикссон [2].

Отметим, что чемпионаты мира среди мужских команд проходят раз в два года (по четным годам). С 1996 года по настоящий момент проведено 12 чемпионатов мира, при этом количество национальных сборных команд за эти годы увеличилось с 12 до 34 стран, которые участвуют в турнире. Выявлено, что три раза хозяевами финального турнира были шведская и чешская сторона, по два раза турниры были проведены в Финляндии и Швейцарии, по одному разу в Норвегии и Латвии.

Таблица 1. Хронология проведения чемпионатов мира по флорболу среди мужских команд (1996-2018)

№	Год	Место проведения, страна	Кол-во стран	Особенности
1.	1996	Stockholm, Skellefteå & Uppsala, Швеция	12	Команды были поделены на 2 группы А и Б
2.	1998	Prague & Brno, Чехия	14	14 команд были разделены на два дивизиона А и Б
3.	2000	Drammen, Oslo, & Sarpsborg, Норвегия	16	16 команд были разделены на два дивизиона А и Б
4.	2002	Helsinki, Финляндия	24	А дивизион – 8 команд, Б дивизион – 16 команд
5.	2004	Zurich & Klöten, Швейцария	26	Два дивизиона А и Б – по 10 команд
		Leganes, Испания		Впервые С-дивизион
6.	2006	Stockholm, Helsingborg, & Malmö, Швеция	26	Два дивизиона А и Б – по 10 команд
		San Lorenzo, Испания		С-дивизион
7.	2008	Prague & Ostrava, Чехия	29	Два дивизиона А и Б – по 10 команд
		Bratislava, Словакия		С-дивизион
8.	2010	Helsinki & Vantaa, Финляндия	31	16 команд разделены на 4 группы
		4 квалификации: Польша, Испания, Сингапур, Канада		Впервые было проведено 4 квалификационных турнира
9.	2012	Zurich & Bern, Швейцария	28	16 команд разделены на 4 группы
		5 квалификаций: Германия, Словения, Польша, Япония, США		Квалификационный турниры сыграны в 5 странах
10.	2014	Göteborg, Швеция	32	16 команд разделены на 4 группы
		6 квалификаций: Польша, Словакия, Голландия, Латвия, Н.Зеландия, Канада		Квалификационный турниры сыграны в 6 странах
11.	2016	Riga, Латвия	34	16 команд разделены на 4 группы
		6 квалификаций: Словакия, Эстония, Польша, Словения, Таиланд, США		Квалификационный турниры сыграны в 6 странах
12.	2018	Prague, Чехия	31	16 команд разделены на 4 группы
		6 квалификаций: Эстония, Словакия, Латвия, Ю. Корея, Канада		Квалификационный турниры сыграны в 5 странах

Отметим, что формула розыгрыша чемпионата мира постоянно трансформируется, это зависит, в первую очередь, от количества команд, а, во вторую, от уровня национальных сборных. Изначально, с начала 2000-х, это система была по дивизионам, которая постепенно трансформировалась в квалификационные турниры с участием 16 сборных команд в финальной части соревнований.

Анализ победителей и призеров показал, что самой титулованной командой на планете является шведская сборная, имеющая в своём активе 8 золотых медалей. Конкуренцию ей в последнее время составляет финская команда, которая, начиная с 2008 года четырежды поднимала кубок мира над головой.

Таблица 2. Победители и призеры мужских чемпионатов мира по флорболу (1996-2018)

№	Страна	1 место	2 место	3 место
1.	Швеция	8	4	-
2.	Финляндия	4	6	2
3.	Швейцария	-	1	7
4.	Чехия	-	1	2
5.	Норвегия	-	-	1

Заключение. Раскрыты исторические аспекты развития мужского флорбола в мире. Определены основные пути трансформации розыгрыша чемпионата мира среди мужских команд. Выявлены победители и призеры чемпионатов мира с 1996 года по настоящий момент.

Литература

1. Быков А.В., Сутугина Л.Н., Трухин Н.А. Анализ игр чемпионатов мира по флорболу среди женских и мужских команд (1996-2009): история, статистика, результативность, рейтинг // Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта". - 2010. № 11 (69). С. 19-23
2. Международная федерация флорбола [Электронный ресурс]. - URL: <https://floorball.sport>.

УДК 796.35

ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО ФЛОРБОЛУ СРЕДИ ЖЕНСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД (1997-2019)

Быков Анатолий Валентинович

кандидат педагогических наук, доцент

филиал ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет

имени М.В. Ломоносова», г. Северодвинск, Архангельская область

HISTORY OF THE MEN'S FLOORBALL WORLD CHAMPIONSHIP (1996-2018)

Bykov A.V.

e-mail: floorball@list.ru

Аннотация: в статье обозначены основные эпохи развития женского флорбола на международной арене. Выявлено, что с 1997 года проведено двенадцать чемпионатов мира по флорболу, система розыгрыша которых от года в год трансформировались относительно количества команд-участниц. Анализ призеров соревнований показывает, что ведущими странами в женском флорболе являются Швеция, Финляндия и Швейцария.

Ключевые слова: флорбол, чемпионат мира, женщины, история, призеры.

Abstract: the article identifies the main epochs of the development of female floorball in the international arena. It was revealed that since 1997, the twelve floorball world championships have been held, the draw system of which has been

transformed from year to year relative to the number of participating teams. An analysis of the competition winners shows that Sweden, Finland and Switzerland are the leading countries in women's floorball.

Keywords: floorball, world championship, women, history, prize-winners.

Введение. Флорбол – перспективный вид спорта, относящийся к командным игровым видам спорта. Официальное название игры «флорбол» (floorball) получил 12 апреля 1986 года, когда состоялось объединение трех ассоциаций и была создана Международная Федерация Флорбола (IFF), членами которой стали Швеция, Финляндия и Швейцария. Именно тогда флорбол получил международный статус [1].

Отметим, что первая международная игра среди женских сборных команд Швеции и Норвегии была сыграна 8 мая 1993 года в городе Оребро (Швеция). Победу праздновали шведские флорболистки со счетом 6-0.

Для развития женского флорбола среди национальных команд стран с 1993 по 1995 были проведены несколько международных соревнований, таких как кубок и чемпионаты Европы. Это позволило понять, что необходимо двигаться вперед и выходить на мировой уровень.

Основная часть. Первый чемпионат мира среди женских команд прошел на Аландских островах (Финляндия) с 3 по 10 мая 1997 (табл. 1). Отметим, что чемпионаты мира в это время проходят раз в два года (по нечетным годам) [2].

Таблица 1. Хронология проведения чемпионатов мира по флорболу среди женских команд (1997-2019)

№	Год	Место проведения, страна	Кол-во стран	Особенности
1.	1997	Godby and Mariehamn, Åland, Финляндия	10	Команды были поделены на 2 группы А и Б
2.	1999	Borlänge, Швеция	12	Сборные были поделены на два дивизиона А и Б
3.	2001	Riga, Латвия	16	Два дивизиона А и Б
4.	2003	Bern, Gümliigen, & Wünnewil, Швейцария	18	Два дивизиона А и Б
5.	2005	Сингапур	17	Два дивизиона А и Б
6.	2007	Frederikshavn, Дания	20	Два дивизиона А и Б
7.	2009	Västerås, Швеция	24	20 команд на два дивизиона
		Квалификация: Idrija, Словения		Впервые проведен квалификационный турнир
8.	2011	St. Gallen, Швейцария	23	16 команд поделены на 4 группы
		4 квалификации: Испания, Польша, Австралия, Канада		4 квалификационных турнира
9.	2013	Brno & Ostrova, Чехия	23	16 команд на 4 группы
		4 квалификации: Латвия, Польша, Ю.Корея, Канада		4 квалификационных турнира
10.	2015	Tampere, Финляндия	24	16 команд на 4 группы
		5 квалификаций: Польша, Латвия, Словакия, Австралия, Канада		5 квалификационных турниров
11.	2017	Bratislava, Словакия	31	16 команд на 4 группы
		6 квалификаций: Испания, Италия, Н. Зеландия, Канада		6 квалификационных турниров
12.	2019	Neuchâtel, Швейцария	30	16 команд на 4 группы
		6 квалификаций: Словакия, Польша, Н. Зеландия, США		6 квалификационных турниров

На первом турнире участвовали женские команды из 10 стран. В финальном матче шведские флорболистки в упорной борьбе одержали победу над представительницами страны Суоми 4-2. В соревнованиях приняла участие и российская команда – в свое группе наши девушки заняли третье место и в мате за 5 место обыграли чешских флорболисток 5-3. Для нашей страны, на данный момент, это наивысшее достижение в женском флорболе [3].

До 2009 года чемпионат мира проводился в двух дивизионах, а начиная с соревнований в Швеции для попадания в когорту сборных-участниц финального турнира необходимо проходить через сито квалификаций. В связи с расширением географии флорбола в 2011 году впервые были разыграны азиатская и американская квалификации. В настоящий момент, помимо попадания через квалификационные турниры, в финальной части соревнований есть разделение на уровни – 16 сборных команд разделены на 4 группы - А и Б (сильнейшие группы по рейтингу), С и Д (рейтинг ниже). Это уравнивает команды, и они получают больше принципиальных матчей на турнире.

Отметим, что только пять стран в мире были призерами чемпионатов мира. Как и в мужском флорболе, лидирующие позиции в рейтинге занимают шведские спортсмены. Девять раз из двенадцати представительницы этой скандинавской страны завоевывали золотые медали. Дважды радость победы на чемпионате мира познала финская национальная команда и единожды швейцарские флорболистки. На пьедестал также удалось забираться сборным Норвегии и Чехии, которые завоевывали бронзовые медали.

Таблица 2. Победители и призеры женских чемпионатов мира по флорболу (1997-2019)

№	Страна	1 место	2 место	3 место
1.	Швеция	9	1	2
2.	Финляндия	2	7	3
3.	Швейцария	1	4	4
4.	Норвегия	-	-	2
5.	Чехия	-	-	1

Заключение. Проведя краткий исторический анализ следует сказать, что женский флорбол постепенно набирает обороты. Простота и доступность хоккея в зале, несомненно, привлекает все больше девушек для занятий этим командным игровым видом спорта. Тенденция развития игры на международной арене показывает, что сильнейшими флорболистками мира являются шведские, финские и швейцарские спортсменки, которые, на данный момент, являются ведущими. Все большее количество стран входят в международную семью флорбола. Флорбол развивается и имеет прекрасные перспективы занять одно из ведущих мест на международной спортивной арене.

Литература

1. Быков А.В., Сутугина Л.Н., Трухин Н.А. Анализ игр чемпионатов мира по флорболу среди женских и мужских команд (1996-2009): история, статистика, результативность, рейтинг // Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта". - 2010. № 11 (69). С. 19-23
2. Быков А.В. Результативность бросков и ударов в мировом женском флорболе на современном этапе развития игры // Теория и практика физической культуры. - 2012. № 11. С. 073-076.
3. Международная федерация флорбола [Электронный ресурс]. - URL: <https://floorball.sport>.

**ОЦЕНКА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПРАКТИКЕ
ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

¹Грушин Александр Алексеевич

кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер СССР и РФ

²Нагейкина Светлана Вячеславовна

доцент кафедры физического воспитания, заслуженный мастер спорта СССР, Олимпийская чемпионка

¹Олимпийский комитет России, г. Москва

²ФГБОУ ВО «Государственный университет землеустройства», г. Москва

**ASSESSMENT OF THE INTENSITY OF TRAINING LOADS IN THE PRACTICE
OF TRAINING SKIERS-RACERS**

Grushin A.A., Nageykina S.V.

e-mail: sveti-2000@yandex.ru

Аннотация: в статье приводятся данные ретроспективного анализа процедуры оценки интенсивности тренировочных нагрузок, выполняемых в 70-90-е годы, и результаты исследований по обозначенной тематике, проводимых в 90-х годах двадцатого века.

Разработанная шкала нормирования выполняемой физической нагрузки была успешно внедрена в практику подготовки вначале женской сборной команды страны по лыжным гонкам, а затем и мужской. Использование результатов исследования не только повысило эффективность управления процессом подготовки, но и внесла определенную ясность по вопросу определения оптимального соотношения между низкоинтенсивными и высокоинтенсивными тренировками в общем объеме циклической нагрузки годового макроцикла.

Ключевые слова: частота сердечных сокращений (ЧСС), порог аэробного обеспечения (ПАО), порог анаэробного обеспечения (ПАНО), максимальное потребление кислорода (МПК), шкала нормирования интенсивности тренировочных нагрузок, концентрация молочной кислоты в крови (La), скорость передвижения (v).

Abstract: the article presents the data of a retrospective analysis of the procedure for assessing the intensity of training loads performed in the 70-90-ies, and the results of research on this topic conducted in the 90-ies of the twentieth century.

The developed scale of normalization of physical activity was successfully implemented in the practice of training first the women's national team in cross-country skiing, and then the men's team. Using the results of the study not only increased the effectiveness of training management, but also brought some clarity on the issue of determining the optimal ratio between low-intensity and high-intensity training in the total volume of the cyclical load of the annual macrocycle.

Keywords: heart rate (HR), aerobic maintenance threshold (PAO), anaerobic maintenance threshold (PAO), maximum oxygen consumption (MPC), training load intensity normalization scale, lactic acid concentration in the blood (La), movement speed (v)

Введение. Оценка интенсивности выполняемых тренировочных нагрузок по ответной реакции организма на её воздействие является одним из основных инструментов управления тренировочным процессом в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости.

На протяжении нескольких последних десятилетий проблема нормирования физической работы с учетом индивидуальных особенностей спортсмена не теряет своей актуальности. Специалисты, осуществляющие свою деятельность в сфере физической культуры и спорта, проводили и продолжают проводить исследования, связанные с разработкой шкалы оценки воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена. В результате чего, в специальной литературе можно найти множество

форм распределения физической нагрузки с использованием так называемых “зон интенсивности”.

Цель исследования - выявить физиологические и педагогические границы “зон интенсивности” по наиболее доступным и понятным тренерам-практикам показателям.

Методики и организация исследований. На первом этапе исследования были рассмотрены подходы к оценке интенсивности выполняемых тренировочных нагрузок в период с 1970 по 1990 годы.

На втором этапе определялся наиболее информативный и доступный показатель физической напряженности организма. В основу оценки ответных реакций организма на воздействие физической работы был определен индивидуальный показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС), зарегистрированный в лабораторных тестированиях по определению уровня максимального потребления кислорода (МПК).

Результаты ступенчато-возрастающих тестов (до отказа), проводимых с использованием беговой дорожки (тредбан) начиная с ранних этапов подготовительного периода на протяжении нескольких лет, позволили определить диапазоны изменений пульсовых эквивалентов, соответствующим уровням максимального потребления кислорода, порога анаэробного обеспечения (ПАНО) и порога аэробного обеспечения (ПАО).

Процедура нормирования выстраивалась с учетом вышеозвученных пульсовых значений, выраженных в процентах от ЧСС МПК.

Результаты исследования. Трудно регистрируемый для 60-70-х годов переменный характер тренировочной нагрузки из-за постоянного изменения скоростей передвижения, а также отсутствия портативного оборудования для регистрации этих изменений, наложило отпечаток и на исследование по изучению воздействия выполняемой нагрузки на организм лыжника-гонщика. Поэтому в основном для оценки интенсивности использовались такие показатели, как скорость передвижения, частота шагов и частота сердечных сокращений, измеряемая пальпаторно или придуманной радиометрической аппаратурой (Корягин Н. И., 1969, Раменская Т. И., 1970, Огольцов И. Г., 1971 и др.). На основании результатов работ этого направления была предложена следующая форма нормирования интенсивности (Таблица 1).

Таблица 1. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в период 1970-1980 годов

ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ	V_{сop} – СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	ЧСС – ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
I ЗОНА – низкая интенсивность	80-90% от V _{сop}	80-90% от ЧСС _{сop}
II ЗОНА – средняя интенсивность	90-95% от V _{сop}	90-95% от ЧСС _{сop}
III ЗОНА – высокая интенсивность	95-100% от V _{сop}	95-100% от ЧСС _{сop}
ЧСС_{сop} = 175 ± 5 уд/мин. V_{сop} = определялось в тесте		

В начале 80-х годов появляется много данных по физиологии соревновательной деятельности и физиологических воздействиях тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Отсутствие портативного (полевого) оборудования по-прежнему нега-

Спорт высших достижений, резервы, спорт для всех

тивно влияло на усовершенствование нормирования интенсивности. Тем не менее в 1984 году появляется новая форма распределения физической работы с учетом конкретных диапазонов ЧСС, скорости передвижения и концентрации молочной кислоты в крови (La), которая выглядела следующим образом (Таблица 2).

Таблица 2. Нормы распределения тренировочных нагрузок в 80-90-х годах 20 века

ЗОНЫ	ЧСС – ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	La – КОНЦЕНТРАЦИЯ МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ	V – СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ
I ЗОНА (восстановительная)	120-140 уд/мин	2-2,5 мл/л	65-75% от V сор
II ЗОНА (поддерживающая)	140-160 уд/мин	3-4 мл/л	75-85% от V сор
III ЗОНА (развивающая)	160-180 уд/мин	4-8 мл/л	86-95% от V сор
IV ЗОНА (соревновательная)	Более 181 уд/мин	Более 8 мл/л	96-100% от V сор

К сожалению, показатели, используемые для нормирования интенсивности, не отражали в полной мере индивидуальные возможности спортсмена.

Исследования 80-х годов по выявлению физиологических и педагогических границ “зон интенсивности” были связаны с множеством показателей, основными из которых являлись следующие:

1. Скорость потребления кислорода (V_{O_2});
2. Частота сердечных сокращений (ЧСС);
3. Концентрация молочной кислоты (La);
4. Темп или ритм движений;
5. Скорость выполнения упражнений;
6. Плотность занятий.

Из всех рассматриваемых показателей наиболее достоверными являются значения скорости потребления кислорода, но технические трудности по его измерению в полевых условиях ограничивают возможность его использования в повседневной тренировочной работе.

Концентрация молочной кислоты, невзирая на ее определенную инертность и необходимость прерывания физической работы, наиболее востребована при коротких интервальных или повторных тренировках и в меньшей степени при непрерывной и длительной работе.

Скорость передвижения, темп, ритм и плотность занятий некорректно отражают напряжение функционирования систем организма.

На сегодняшний день наиболее доступным и используемым показателем оценки силы воздействия тренировочной нагрузки является частота сердечных сокращений (Баталов А.Г., Манжосов В.Н., Кубеев А.В., 1993; Волков Н.Н., 2005; Мартынов В.С., 2006; Платонов В.Н., 2009; Грушин А.А., 2010, 2013).

Если квалифицировать тяжесть циклической нагрузки, опираясь на физиологические данные, то можно выделить три важнейших показателя:

1. Максимальное потребление кислорода (МПК);
2. Порог анаэробного обмена (ПАНО);
3. Порог аэробного обмена (ПАО).

На основании результатов 28 лабораторных тестирований с участием 244 высококвалифицированных спортсменов, были определены диапазоны изменений пульсовых эквивалентов, соответствующие вышеозвученным физиологическим параметрам.

Результаты этой части исследований могут быть представлены в следующем виде (Таблица 3).

Таблица 3. Диапазоны изменений пульсовых эквивалентов ПАНО И ПАО по отношению к ЧСС МПК на протяжении годового макроцикла

	ЧСС ПАО в % от ЧСС	ЧСС ПАНО в % от ЧСС мин
Разброс	65,4-75,1 %	87,8-94,1%
Среднее значение	68,7 %	91,6 %
Стандартное отклонение	-2,0%	-1,5%
Диапазон колебаний	65,0-75,0%	88,0-94,0%

На основании этих данных были разработаны две формы нормирования интенсивности выполнения физической работы.

Пятизональная форма оценки напряженности функционирования организма спортсмена выглядит следующим образом (Таблица 4).

Таблица 4. Форма нормирования интенсивности выполняемых тренировочных нагрузок

Зоны интенс.	ЧСС в % от ЧСС МПК	VO2 в % от МПК	La (лактат)	Механизм энерго-обесп.	Направленность	Виды тренировки
I зона	< 65%	<56%	<1,8	кислородный	аэробно-восстановительная, ниже ПАО	аэробные тренировки восст. интенс.
II зона	65-75%	57-66%	1,8-2,5	кислородный	аэробно-развивающая (ПАО)	аэробные тренировки экстенсивн. интенс.
III зона	76-87%	67-78%	2,6-4,0	кислородный	смешанная, (ПАО-ПАНО)	аэробные тренировки промежуточн. интенс.
IV зона	88-94%	79-89%	4,1-6,0	кислородный лактатный	анаэробно-развивающая (ПАНО)	аэробные тренировки высокой интенс. анаэр-лактат. тр-ки
V зона	94%>	90%>	6,1>	лактатный фосфатный	анаэробно-развивающая ПАНО и выше ПАНО	аэробные тренировки высокой интенс. анаэр-лактат. тр-ки анаэр-алактат. тр-ки

Четырехзонное распределение представляет разновидность пятизональной, где первая и вторая зоны объединены.

По ходу проведения исследования дополнительно была проведена работа по выявлению различия между показателями ЧСС МПК и ЧСС МАХ, результаты которой отображаются следующей формулой:

$$\text{ЧСС МПК} = 0,95 \text{ ЧСС МАХ.}$$

Данная зависимость может быть использована в практике спортивной подготовки спортсменов, которые не имеют возможности проходить тестирования в лабораторных условиях. Наличие мониторов сердечного ритма может помочь им в регистрации индивидуальных максимальных значений ЧСС, полученных в результате тренировочной и соревновательной деятельности. На самый крайний случай, нельзя исключать возможности определения этого показателя и простым пальпаторным способом.

В зависимости от использования средств по определению уровня МПК в лабораторных тестированиях мы можем получить значение пульсовых эквивалентов, несколько отличающихся друг от друга. Тем не менее результаты данных исследований были внедрены в практику спортивной подготовки сборных команд страны, что в конечном счете положительно повлияло на систему управления тренировочным процессом и повысило общекомандную спортивную результативность. Период 1990-2002 годов оказался наиболее успешным в истории отечественного лыжного спорта.

Выводы. Разработанные формы нормирования интенсивности тренировочных нагрузок могут быть использованы при планировании тренировочной программы и контроля за содержанием годичных циклов спортивной подготовки не только в лыжных гонках, но и в других циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости.

Литература

1. Баталов А.Г., Кубеев А.В., Манжосов В.Н. Контроль спортивной нагрузки в лыжных гонках // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: ежегодник. – М., 1993. С. 217-225
2. Волков Н.И. Физические критерии нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений // Физиология человека. – 2005. С. 125-134
3. Гордон С.М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие. – М.: Физическая культура, 2008.
4. Грушин А.А. Моделирование многолетней спортивной подготовки высококвалифицированных лыжниц-гонщиц: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - М., 2013. 25 с.
5. Грушин А.А., Баталов А.Г., Сонькин В.Д. Функциональные показатели работоспособности и спортивный результат у элитных лыжниц-гонщиц // Вестник спортивной науки. – М. 2013. № 3. С. 3-9.
6. Ишмаев Н. И., Направленность взаимодействия тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков в зависимости от интенсивности прохождения дистанции 10 км. / В сб.: «Лыжный спорт» - 1979, вып. 2, С. 30-32
7. Корягин Н.И. Экспериментальное обоснование метода дозирования тренировочной нагрузки у лыжников-гонщиков по частоте сердечных сокращений. канд...дисс. - М., 1969
8. Мартынов В.С. Физиологическая характеристика циклических видов спорта // Система подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2006 С. 80-95
9. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: ФиС. 1971
10. Платонов В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации // Теория и практика физической культуры. – 2009. №9. С. 18-34
11. Раменская Т.И. Экспериментальное обоснование соотношения работы разной интенсивности в соревновательном периоде тренировки лыжников-гонщиков старших разрядов. канд...дисс.- М., 1970
12. Evertsen F., Medbo J.I., Bonen A. Effect of training intensity on muscle lactate transporters and lactate threshold of cross-country skiers // Acta Physiologica – 2001. Vol. 173 (2). P. 195-205
13. Seiler K.S., Kjerland G.O. Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an “optimal” distribution? // Scand J Med Sci Sports. – 2006. V. 16 (1). P. 49-56

**ИССЛЕДОВАНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ
КЛАССОВ О ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА**

Ершова Екатерина Александровна

студентка группы ФБЖ-15-1

Бурханов Сергей Владимирович

студент группы ИТ-19-1

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

**RESEARCH ON THE AWARENESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS ABOUT
THE PROBLEM OF DOPING**

Yershova E.A., Burkhanov S.V.

e-mail: katrin-ershova@list.ru

Аннотация: статья посвящена изучению осведомленности подростков 15-17 лет о проблеме допинга в спорте и о влиянии его применения на организм спортсмена. В рамках исследования был проведен опрос обучающихся старших классов как занимающихся в спортивных секциях, так и не вовлеченных в тренировочный процесс и проанализированы результаты.

Ключевые слова: допинг, спорт, подростки, опрос

Abstract: The article is devoted to the study of the awareness of adolescents aged 15-17 about the problem of doping in sport and the impact of its use on the athlete's body. As part of the study, a survey was conducted of high school students both involved in sports sections and those not involved in the training process, and the results were analyzed.

Keywords: doping, sports, teens, survey

Допинг – это медицинские препараты, которые применяют спортсмены для искусственного повышения работоспособности в период тренировочного и соревновательного процессов. В каждом виде спорта допинг индивидуальный, он может иметь совершенно различные свойства и по-разному действовать на человека [2]. Если следить за темой допинга, можно заметить, что список запрещаемых препаратов пополняется практически каждый день.

Нет единого мнения о понятии допинга и как такового одного медицинского средства, но за применение любого допингового вещества следуют очень серьезные меры по наказанию [3].

Допинговые вещества категорически запрещены в современном мире, это связаны не только с проблемой в нечестной конкуренции, но и с тем что данные медицинские вещества поражают весь организм человека и могут оставить его инвалидов на всю жизни. Так, например, анаболики – способствуют психическим расстройствам и уничтожению жизненно-важных органов, стероиды – вызывают вегетативное расстройство, язву желудка и кишечника, диуретики – нарушают водный баланс в организме и вызывают сердечно сосудистые заболевания, стимуляторы – постепенно поражают практически все органы человека, модуляторы – вызывают гормональное нарушение организма, а миостатин – полное нарушение метаболизма, травма связок. И это лишь малая часть всех заболеваний, которые присущи человеку, употребляю-

щему допинг. Почти любое вещество из данной группы через какое-то время вызывает полное истощение организма и проблемы с желудком, печенью и почками. Данные проблемы бывают в 95% случаях.

Причиной широкого распространения допинга в современном спорте, является мнение спортсменов и тренеров, что без данных средств добиться высоких результатов нереально[1]. Тренера часто уговаривают спортсменов на эти риски, но даже допинг не может гарантировать хороших результатов в спортивном сезоне. Зато он может гарантировать серьезные проблемы со здоровьем в обычной жизни.

Целью проведенного исследования было определение информированности подростков старшего школьного возраста о допинге и последствиях его применения.

В феврале 2020 года нами был проведен социологический опрос, результаты которого представлены далее. В опросе приняли участие 40 человек в возрасте от 15 до 17 лет, обучающихся в старших классах общеобразовательных школ города Нижнего Новгорода. Респонденты были разделены на 2 группы по 20 человек: занимающиеся и не занимающиеся спортом. Результаты опроса представлены в таблице.

Таблица 1. Результаты опроса респондентов по проблеме допинга

Вопросы	Группы	Ответы (в %)		
		да	нет	Не знаю
Как Вы думаете, является ли допинг серьезной проблемой для спорта?	Занимающиеся спортом	100	0	0
	Не занимающиеся спортом	85	0	15
По Вашему мнению, следует ли считать допинг нормой для современного спорта?	Занимающиеся спортом	80	5	15
	Не занимающиеся спортом	65	20	15
Приходилось ли Вам самому использовать какие-либо стимулирующие препараты (в том числе, запрещенные) с целью повышения спортивного результата?	Занимающиеся спортом	40	60	0
	Не занимающиеся спортом	10	80	10
Знаете ли Вы о том, что употребление многих стимулирующих препаратов наносит вред здоровью?	Занимающиеся спортом	95	0	5
	Не занимающиеся спортом	60	35	5
Как Вы думаете, следует ли бороться с допингом?	Занимающиеся спортом	80	0	20
	Не занимающиеся спортом	100	0	5

Как видно из таблицы, при ответе на первый вопрос можно сделать выводы, что большая часть опрошенных считают допинг серьезной проблемой для спорта. Так в группе занимающихся спортом все респонденты ответили положительно. В группе не занимающихся допинг считают серьезной проблемой для спорта 85% Опрошенных. И 15 % не знают, что ответить на данный вопрос.

Далее на вопрос «По вашему мнению, следует ли считать допинг нормой для современного спорта?» были получены ответы, из которых мы можем заметить, что большинство людей, участвующих в опросе, считают, что допинг не уместен в спорте (в группе занимающихся спортом 80% и в группе не занимающихся – 65%). Конечно, есть такие респонденты, кто считает допинг нормой для спорта (таковых 5% в группе занимающихся, и в 20% в группе не занимающихся спортом). Затруднились с ответом по 15 % респондентов из каждой группы.

На вопрос «Приходилось ли Вам самому использовать какие-либо стимулирующие препараты (в том числе, запрещенные) с целью повышения спортивного результата?» не могут не радовать. Принимали препараты для повышения работоспособности 40% в группе занимающихся спортом, причем респонденты отметили, что это были не запрещённые препараты. В группе не занимающихся таких оказалось 10%.

На вопрос «Знаете ли вы о том, что употребление многих стимулирующих препаратов наносит вред здоровью?» были получены ответы, из которых можно сделать вывод о том, что почти все опрошенные знают о вреде допинга, однако, лучше осведомлены о побочных влияниях и отрицательном воздействии на организм подростки из группы занимающихся спортом (95%), в группе не занимающихся такой процент составил также большую часть (60%).

На вопрос «Как вы думаете, следует ли бороться с допингом?» были получены ответы, которые показывают, что 100% опрошенных из группы не занимающихся спортом согласны с этим, и так же считают 80% респондентов из группы спортсменов.

Таким образом, проведенное исследование показало достаточно высокую осведомленность о проблеме допинга и его влиянии на организм занимающихся, как среди подростков, занимающихся спортом, так и среди не занимающихся спортом школьников. Следует отметить, что уровень осведомленности и проблеме применения допинга гораздо выше среди подростков, которые в настоящее время привлечены к тренировочному процессу.

Литература

1. Скитневский В.Л. Региональная система физического воспитания как составляющая системы физического воспитания Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. - 2008. №12. С. 71.
2. Сысоева Ю.В., Седнев А.В. Проблема допинга в современном спорте // Молодой ученый. — 2019. № 11. С. 268-269.
3. Холопов А.В., Сумина В.В. Допинг в спорте // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. – 2017. Спецвыпуск № 3. С 49-55.

УДК: 796.082

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Желтиков Олег Витальевич

магистрант группы МФК-19-1

Бурханов Сергей Владимирович

студент группы ИТ-19-1

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

**MEANS OF DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF SAMBOISTS
10-11 YEARS**

Zheltikov O.V., Burkhanov S.V.

e-mail: cambuct23051997@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрено содержательное обеспечение развития координационных способностей детей 11-12 лет, занимающихся самбо на этапе начальной подготовки и определены тесты для оценки уровня развития координационных способностей.

Ключевые слова: самбо, координационные способности, этап начальной подготовки.

Abstract: the article discusses the meaningful support for the development of coordination abilities of children 11-12 years old involved in sambo at the stage of initial training and defines tests to assess the level of development of coordination abilities.

Keywords: sambo, coordination abilities, stage of initial preparation.

Самбо - очень молодой, но быстро набирающий обороты вид спорта, являющийся единственным видом спорта на международной арене, чей официальный язык - русский. Самбо активно развивается за пределами России, ежегодно проводятся чемпионаты Мира и Европы, на которых принимают участие лучшие самбисты планеты.

Многолетний учебно-тренировочный процесс самбистов разделен на несколько этапов. На этапе начальной подготовки задачами его являются формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

Ведущими качествами в самбо являются: скоростные способности, вестибулярная устойчивость, выносливость, координационные способности. Менее влияющими на спортивный результат качествами являются: мышечная сила, гибкость, а также особенности телосложения [1]. На наш взгляд, самой основной способностью, требующей развития на этапе начальной подготовки является координационная. Наиболее важными видами координационных способностей в самбо являются точность дифференцирования движений, ориентирование в пространстве, равновесие, способность к реакциям в сложных условиях, быстрота перестроения двигательной деятельности.

Методических работ посвященных подготовке самбистов на этапе начальной подготовки немного, в стандарте подготовки отсутствуют примеры и указания на каждом году обучения развивать какие координационные способности. Не прописаны средства (упражнения) необходимые к изучению на каждом этапе обучения, отсутствуют тесты на частные виды координационных способностей.

Целью исследования явилось выявление средств развития координационных способностей самбистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки

Исследованиями в области физической культуры и спорта установлено, что в разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие координационных способностей протекает гетерохронно и разнонаправленно.

Однако наиболее интенсивно показатели разных координационных способностей нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет

Средствами развития координационных способностей являются подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта упражнения и собственно развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретном виде спорта. Методами развития координационных способностей в самбо являются методы стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный [2]. Все представленные группы средств и методов используются на начальном этапе подготовке самбистов 10-11 лет. Далее представим варианты упражнений, которые могут быть использованы для развития специфических для самбо видов координационных способностей.

1. Круговая тренировка - всесторонне развитие КС, метод вариативного упражнения, и использовать как развивающее средство (4-6 станций).

2. «Пятнашки» - выполняются в игровом варианте. Развивает перестроение двигательных умений и навыков, скорость реакции на быстро меняющиеся условия среды.

3. «Тэнбол» - выполнение в парах в игровом варианте. Развивает скорость реакции, дифференцирование мышечных усилий, статокINETическую устойчивость.

4. «Бой петухов» - игровой и соревновательный метод, развивающий статокINETическую устойчивость, дифференцирование мышечных усилий, скорость реакции и равновесие.

5. Кувырок в парах. Стандартно-повторный метод, подводящие упражнения. Развивает равновесие. Дифференцирование мышечных усилий.

6. Кувырок назад через партнёра. Стандартно-повторный метод, подводящие упражнения. Развивает устойчивость, дифференцирование мышечных усилий, статокINETическая устойчивость.

7. Перетягивание с вожжами. Соревновательно - игровой метод. Развивает устойчивость, статокINETическую устойчивость, скорость реакции.

8. Борьба за набивной мяч. Соревновательно - игровой метод. Развивает устойчивость, дифференцирование мышечных усилий, статокINETическую устойчивость, скорость реакции.

9. Салки. Соревновательно - игровой метод. Развивает устойчивость, статокINETическую устойчивость, скорость реакции.

10. Отрыв от ковра. Соревновательно - игровой метод. Развивает статокINETическую устойчивость, дифференцирования мышечных условий, скорость реакции и равновесие.

Для оценки уровня развития координационных способностей самбистов на этапе начальной подготовки возможно использовать следующие тесты: челночный бег 3x10 метров, три кувырка вперёд, ведение мяча рукой в беге с изменением направления

движения, прыжки на разметку, бег к пронумерованным набивным мячам., перешагивание через гимнастическую палку, бег змейкой.

Таким образом, основными видами координационных способностей, особо значимых для достижения спортивного результата в самбо, являются статокINETическая устойчивость, перестроение двигательных действий, способность к расслаблению мышц, равновесие и общие координационные способности. Предложенные в работе средства могут быть использованы для построения учебно-тренировочных программ по самбо на этапе начальной подготовки.

Литература

1. Григорьева Е.Л., Стафеева А.В. Повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры на основе обучения элементам самбо // Современные наукоемкие технологии. - 2016. № 7-1. С. 114-117
2. Миниханов В.А Развитие координационных способностей в процессе спортивной тренировки занимающихся спортивными видами единоборств с применением специфических двигательных тренировочных заданий // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2018. Т. 13. № 2. С. 63-70

УДК 004.89

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ КАК ИНСТРУМЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ДИСЦИПЛИН ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЙ

Крутиков Александр Константинович

аспирант кафедры электронных вычислительных машин

Подковырин Виталий Дмитриевич

старший преподаватель кафедры физического воспитания

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров

THE USE OF ARTIFICIAL NEURAL NETWORKS AS A FORECASTING TOOL IN PLANNING THE TRAINING OF ATHLETES DISCIPLINES OF TRACK AND FIELD THROWING

Krutikov A.K., Podkovyrin V.D.

e-mail: yadrodisk@yandex.ru

Аннотация: в статье рассмотрены возможности использования искусственных нейронных сетей как средства прогнозирования при осуществлении планирования спортивной подготовки легкоатлетов метателей на этапе высшего спортивного мастерства. Приведена структура прототипа системы для осуществления прогнозирования, результаты экспериментов, графики и таблицы.

Ключевые слова: легкоатлетические метания, нейронная сеть, нейрон, алгоритм обучения, прогнозирование, планирование, спортивная подготовка, толкание ядра, система, каскадная нейронная сеть.

Abstract: the article discusses the possibilities of using artificial neural networks as a means of forecasting when planning sports training for athletes throwing at the stage of higher sportsmanship. The structure of the prototype system for forecasting, the results of experiments, graphs and tables are given.

Keywords: athletics throwing, neural network, neuron, training algorithm, forecasting, planning, sports training, shot put, system, cascade neural network.

Современный спорт, как профессиональный, так и любительский, динамично развивается и представляет собой среду жесткой конкуренции.

Конкурентная среда спорта касается не только спортсменов, но и широкого ряда специалистов, задействованных в спортивной подготовке, организации спортивных мероприятий и т.п. Своеобразной вершиной этой сферы являются состязания между атлетами, спортсменами и спортивными командами в разных дисциплинах. Но вся предварительная подготовка основывается на соревновании между собой специалистов тренеров, методистов разных «школ», селекционеров, менеджеров.

Победу в любой конкуренции одерживают специалисты, обладающими современными и более совершенными научными технологиями, в том числе и в области физической культуры и спорта. В условиях динамично развивающихся информационных технологий (ИТ) и областей искусственного интеллекта (ИИ), необходимо использовать средства ИТ и ИИ для достижения целей в профессиональной сфере.

Легкоатлетические метания – группа спортивных дисциплин, включающая в себя толкание ядра, метание диска, метания копья и метание молота. Все дисциплины входят в программу чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских Игр. Очки, места и медали, полученные в данных дисциплинах, учитываются при подведении итогов командных зачетов [1]. Дисциплины легкой атлетики, в том числе и легкоатлетические метания, характерны тем, что результатом является некоторое численное значение, в частности в метаниях, это численное значение, измеряемое в метрах.

В спорте прогнозирование используется и как один из элементов спортивной подготовки, и как средство заработка. Прогнозируются исходы отдельных турниров и результаты выступления спортсменов и команд во всём состязании, итоговые места и суммы очков [2]. В легкой атлетике прогнозироваться могут, и как правило прогнозируются места спортсменов в конкретном соревновании, и их результаты в профильной дисциплине. Математические методы, средства ИТ и ИИ активно используются в прогнозировании результатов дисциплин легкой атлетики [3,4,5].

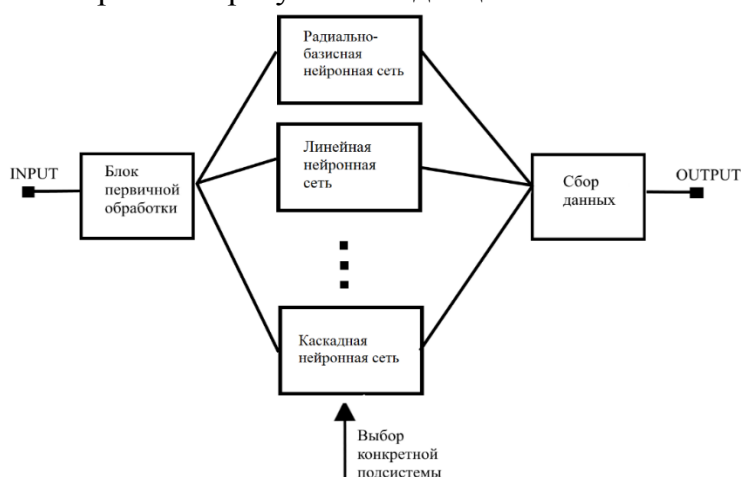


Рисунок 1. Структура прототипа системы прогнозирования спортивных результатов

В данной работе в качестве инструмента прогнозирования выбраны искусственные нейронные сети [6]. В среде MATLAB разработан прототип системы прогнозирования спортивных результатов на модульной основе. В составе каждого модуля – определенная структура искусственной нейронной сети. Структура прототипа системы приведена на рисунке 1.

Каждая нейронная сеть перед своей работой должна быть обучена, в соответствии с имеющимися статистическими данными, включенными в обучающую выборку. Для каждой сети используется определенный алгоритм обучения.

Система предполагает использование в прогнозировании профильного результата в легкоатлетических метаниях. Обучающая выборка состоит из набора векторов, каждый из которых, в свою очередь, содержит набор вещественных чисел. Каждое число в векторе — это результат некоторого контрольного теста, упражнения в определенный тренировочный период или цикл, который и характеризуется вектором. Итоговый вектор состоит из чисел, являющихся профильными результатами, которые спортсмены-метатели показали в каждый период/цикл тренировочной подготовки.

При непосредственном прогнозировании на вход сети поступает вектор, состоящий из контрольных показателей *текущего* тренировочного периода, а на выходе нейронной сети будет получен прогнозируемый результат.

Пример фрагмента обучающей выборки для прогнозирования результата в метании диска приведен на рисунке 2.

№ вектора	Рывок штанги, кг	Прыжок места, см	Спец упражнение №1, м	Присед со штангой, кг	Спец упражнение №2, м	Жим лежа, кг	Спец упражнение №3, сек.	Итоговый вектор (результат в метрах)
№1 (период март-апрель)	100	322	45,11	205	15,44	130	11,4	56,34
№2 (период апрель)	110	324	43,98	210	16,11	135	11,2	56,1
№3 (период апрель-май)	120	322	44,56	210	16,81	145	11,1	58,38

Рисунок 2. Пример фрагмента обучающей выборки

Выборка может содержать неограниченное количество векторов, учитывающих результаты за все годы подготовки. Ограничением является объем памяти, используемый ЭВМ. Стоит отметить, что в качестве параметров могут добавляться погодные и фармакологические показатели.

На данный момент, разработанный прототип системы позволяет получить прогноз в отношении определенного старта или контрольной тренировки, проводимой в некотором периоде или цикле подготовки. Изменяя входные параметры, при прогнозе, специалисты могут получать и корректировать прогнозное значение на выходе, и тем самым, при необходимости, корректировать тренировочную подготовку. При дальнейшей программной реализации системы на языках высокого уровня, планируется создание механизма, позволяющего выявить основные прогнозоформирующие предикторы, т.е. наиболее значимые параметры обучающей выборки.

Одной из сетей, успешно продемонстрировавшей себя в прогнозировании результатов легкоатлетических метания стала каскадная нейронная сеть [6]. Пример структуры в среде MATLAB приведен на рисунке 3.

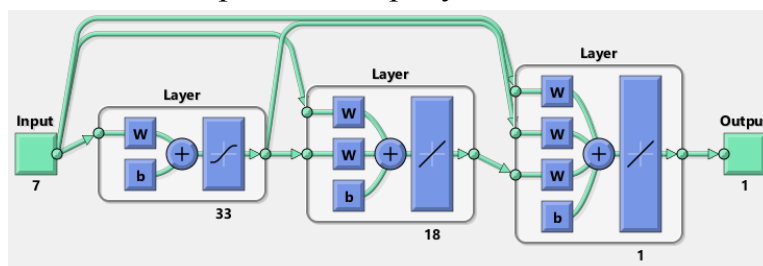


Рисунок 3. Структура каскадной нейронной сети в среде MATLAB

Пример фрагмента графика, полученного после тестовой работы сети на основе данных обучающей выборки в дисциплине толкание ядра, приведен на рисунке 4. Перепад на графике – совпадает с перепадами значений в обучающей выборке, характеризующих травму спортсмена и спад результата.

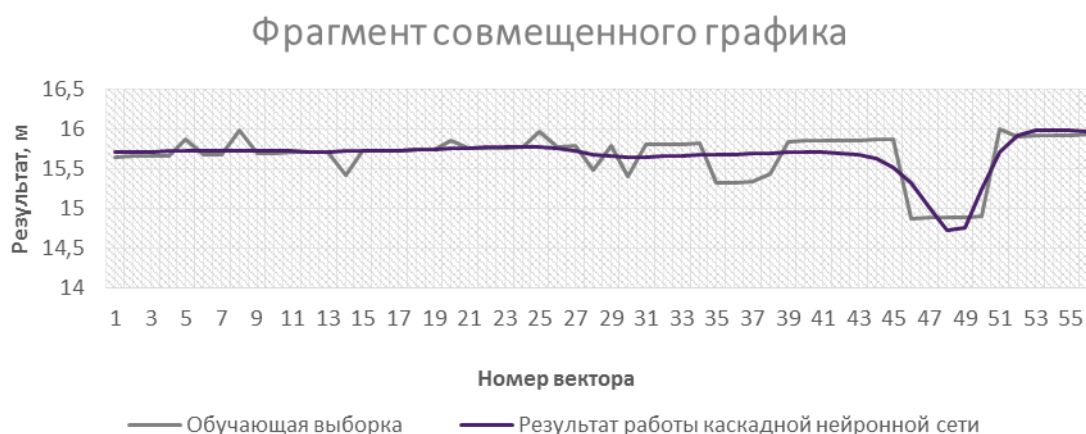


Рисунок 4. Пример симуляции нейронной сети на обучающей выборке более чем 300 векторов

При обучении каскадной нейронной сети используется ряд специализированных алгоритмов обучения, основным критерием при правильном обучении является минимальная среднеквадратичная ошибка (MSE).

Экспериментальные данные с использованием алгоритма обучения нейронной сети на основе обратного распространения ошибки с использованием Байесовской регуляризации приведены в таблице 1. Во входном слое функция активации – гиперболический тангенс (tansig), в последующих слоях – линейная (purelin). Во всех случаях алгоритм потребовал 1000 эпох обучения.

Таблица 1. Результаты экспериментов с использованием Байесовской регуляризации

Структура сети	1000 эпох обучения
5,1	MSE= 0.0254
10,5,1	MSE= 0.0149
20,15,1	MSE= 0.0271
33,18,1	MSE=0.0120
40,21,11,1	MSE=0.0136
84,41,23,1	MSE=0.0144

С последующим прогнозированием, сеть справилась успешно [6]. Точного результата прогноза достичь не удалось, но среднеквадратичная ошибка прогнозирования не превысила значения 0,71.

Для повышения точности прогнозов, ведется работа по модернизации обучающих выборок, модернизации системы, и разработки аппарата определения наиболее значимых параметров.

Специалисты, на основе личного опыта могут составлять собственные обучающие выборки, и на их основе обучать нейронные сети. Использование системы на основе нейронных сетей в прогнозировании может помочь избежать субъективного фактора в оценке достижений легкоатлетов, и более грамотно спланировать тренировочную подготовку.

Литература

1. Легкоатлетические метания [Электронный ресурс] URL: <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s01/e0001554/>
2. Прогнозирование в спорте [Электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/4_174852_lektsiya--prognozirovanie-v-sporte.html
3. Ясницкий Л.Н., Кировоса А.В., Ратегова А.В., Черепанов Ф.М. Прогноз результатов Чемпионата мира 2015 по легкой атлетике методами искусственного интеллекта. // Современные проблемы науки и образования. – 2014. № 4.
4. Крутиков А.К., Подковырин В.Д. Компьютерные технологии и технологии искусственного интеллекта как инструмент прогнозирования спортивных результатов в легкой атлетике / Актуальные проблемы и современные тенденции развития легкой атлетики в России и в мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященная памяти профессора Г.В. Цыганова (24 мая 2019 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. С. 256-261.
5. Курамшин Ю.Ф. Проблемы прогнозирования высших спортивных достижений. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2005. № 18. С. 40-58.
6. Мельцов В.Ю., Подковырин В.Д., Клюкин В.Л., Крутиков А.К., Использование каскадной нейронной сети прямой передачи для прогнозирования спортивных достижений в толкании ядра. – Казань: Научно-технический вестник Поволжья, 2018. №4. С. 136-139

УДК 303.796:612+378

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ВЫНОСЛИВОСТЬ» У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КУРСКОЙ ГСХА

Мартынов Михаил Петрович

доцент кафедры ФКиС

Панкратьева Оксана Вадимовна

кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой ФКиС

Конотопченко Ольга Александровна

старший преподаватель кафедры ФКиС

ФГБОУ ВО «Курская ГСХА», г.Курск

ESTIMATION OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY “ENDURANCE” AT FIRST-YEAR STUDENTS KURSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY

Martynov M.P., Pankratyeva O.V., Konotopchenko O.A.

e-mail: p-ksana@inbox.ru

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы развития выносливости – одного из важнейших физических качеств, которое проявляется в повседневной, профессиональной, спортивной деятельности студентов. Выносливость отражает общий уровень работоспособности обучающегося, а в спортивной деятельности служит предпосылкой развития других физических качеств.

Ключевые слова: выносливость, общая выносливость, специальная выносливость, комплекс ГТО, физическая подготовленность, тестирование.

Abstract: the article discusses the development of endurance - one of the most important physical qualities, which is manifested in the daily, professional, sports activities of students. Endurance reflects the general level of student's working capacity, and in sports activity serves as a prerequisite for the development of other physical qualities.

Keywords: endurance, general endurance, special endurance, TRP complex, physical fitness, testing.

Ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе [1,6].

В теории и методике физической культуры выносливость определяется как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности мощность нагрузки, и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы [1,6].

Поэтому выносливость проявляется в двух основных формах:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.
2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Различают специальную и общую выносливость. Общая выносливость есть совокупность функциональных возможностей организма, способствующих продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности с высокой эффективностью [4,5]. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные способности, которые мало специфичны и мало зависят от вида выполняемых упражнений. Поэтому, если в беге или плавании студент повысит свои аэробные возможности, то это улучшение скажется и в беге на лыжах, коньках, гребле, езде на велосипеде. Чем ниже мощность выполняемой работы и больше количество участвующих в ней мышц, тем меньше её результативность будет зависеть от совершенства двигательного навыка и больше - от аэробных возможностей [1,2,4,6]. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе такой направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью.

Основой высокой физической работоспособности является общая выносливость. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объёмов различных физических нагрузок, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками.

Наилучшими средствами для приобретения общей выносливости служит длительный бег с относительно небольшой интенсивностью (особенно кросс), плавание, велосипед, передвижение на лыжах, гребля. Бег в равномерном темпе всегда остаётся

основным средством, особенно для начинающих и недостаточно подготовленных студентов [2,3,4].

Рабочей программой по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрен регулярный педагогический контроль за динамикой физической подготовленности каждого студента в начале и в конце учебного года. С этой целью используются обязательные контрольные упражнения, отражающие уровень развития жизненно необходимых физических качеств. Для определения выносливости применяется бег на 2 км у девушек, бег на 3 км у юношей.

В текущем учебном году уровень физической подготовленности студентов первого курса на входящем контрольном этапе по основному физическому качеству выносливость мы определяли по рабочей программе дисциплины и по нормативам ГТО VI ступени для мужчин и женщин 18 – 24 лет.

Тестирование проходили студенты первого курса всех факультетов. В данной статье рассматриваются показатели физического качества «выносливость» по проведенным тестам для юношей в беге на дистанцию 3 км и в беге на 2 км у девушек.

Всего тестировались на 1 курсе всех факультетов академии 314 человек, из них 229 человек - основная группа. Юноши Курской ГСХА тестировались на дистанции 3 км, из 125 человек прошли тестирование 89 человек – это 71,2%. Среди тестируемых на 1 курсе в основной группе – 114 девушек, в тестировании на дистанцию 2 км приняли участие 78 человек, что составляет 68,4 %.

Результаты оценивались по видам нормативов: по рабочей программе на баллы от «5» до «1» и «не выполнили» нормативы; по нормативам ГТО VI ступени – «золотой», «серебряный», «бронзовый» значки и «не сдали» нормы ГТО.

По результатам тестирования юношей на дистанцию 3 км получены следующие результаты:

1. По рабочей программе на 5 баллов норматив выполнили 7 человек (7,9%), 4 балла – 3 человека (3,4%), 3 балла – 4 человека (4,5%), 2 балла – 10 человек (11,2%), 1 балл – 21 человек (23,6%), не выполнили нормативы – 44 студента (49,4%).

2. По нормативам ГТО 6 ступени: «золотой» значок – 7 человек (7,9%); «серебряный» – 11 человек (12,4%); «бронзовый» – 27 человек (30,3%). Не выполнили нормы ГТО – 44 человека (49,4%).

У девушек результаты тестирования на дистанцию 2 км следующие:

1. По рабочей программе на 5 баллов норматив выполнили 6 студенток (7,7%), на 4 балла – 7 человек (9,0%), на 3 балла – 8 человек (10,3%), на 2 балла – 15 человек (19,2%), на 1 балл – 32 человека (41,0%), не выполнили нормативы – 10 человек (12,8%).

2. По нормативам ГТО 6 ступени: «золотой» значок – 9 человек (11,5%); «серебряный» – 12 человек (15,4%); «бронзовый» – 19 человека (24,4%). Не выполнили нормы ГТО – 38 человек (59,4%).

По результатам тестирования юношей и девушек первого курса по физическому качеству выносливость мы определили, что по рабочей программе показатели на 1 балл и не выполнили нормативы даже на 1 балл - 73,0% юношей и 53,8% девушек; нормы ГТО VI ступени также не сдали 60,7 % юношей и 59,4 % девушек, т.е. большая часть первокурсников. Поэтому, исходя из результатов проведенного тестирования, можно сделать вывод, что такое важнейшее физическое качество как выносливость в этой возрастной категории - (студенческая молодежь) за последние годы резко снизилось и находится на очень низком уровне. Поэтому при построении учебного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту это необходимо учитывать, обязательно регулярно включать занятия на развитие данного физического качества.

Литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. - М.: Гардарики, 2008. 366 с.
2. Железняков А.Г., Шефер Н.В. Физические способности студентов первого курса зооинженерного факультета // Научное обеспечение агропромышленного производства: Материалы Международной научно-практической конференции. 20-21 февраля 2018г. – Курск: Изд-во Курск.гос.с.-х.ак., 2018. С.378-383.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. 464 с.
4. Панкратьева О.В., Железняков А.Г., Панкратьева Е.А. Исследование физических способностей студентов Курской сельскохозяйственной академии // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2017. № 30. С. 59-63.
5. Панкратьева О.В., Николаева Ю.А., Железняков А.Г. Двигательная подготовленность студентов зооинженерного факультета // Научное обеспечение агропромышленного производства: Материалы Международной научно-практической конференции. 20-21 февраля 2018г. – Курск: Изд-во Курск.гос.с.-х.ак., 2018. С.371-375.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. завед., 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. 478 с.

УДК 796.035

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Никитина Ярослава Александровна

преподаватель кафедры ФОТ

Темботов Алим Арсенович

студент 5 курса факультета АОФК

Картамышева Маргарита Александровна

студентка 3 курса факультете АОФК

**ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар**

EFFECTIVENESS OF FREE-STYLE WRESTLING CLASSES FOR YOUNG MEN AGED 18-20 YEARS IN PREPARATION FOR PASSING THE NORMS OF THE COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Nikitina Y.A., Tembotov A.A., Kartamysheva M.A.

e-mail: yas8102@yandex.ru

Аннотация: в работе представлены результаты педагогического констатирующего эксперимента по оценке влияния занятий вольной борьбой на общую физическую подготовленность юношей 18-20 лет. Для оценки использовался комплекс «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: вольная борьба, юноши 18-20 лет, комплекс ГТО, общая физическая подготовленность.

Abstract: the paper presents the results of a pedagogical ascertaining experiment on assessing the influence of free-style wrestling on the general physical fitness of young men 18-20 years old. For evaluation, the "Ready for Labor and Defense" complex was used.

Keywords: freestyle wrestling, youths 18-20 years old, the complex "Ready for work and defense", general physical fitness.

Развитие физической культуры и спорта является приоритетной задачей по укреплению здоровья подрастающего поколения. Ежегодные данные о заболеваемости в подростковом и юношеском возрасте не внушают оптимизма. В последнее время практики физической культуры все чаще обращаются к возрождению системы физического воспитания через использования традиционных видов спорта. Борьба является одним из древних видов спорта. Не зависимо от региона происхождения – борьба предъявляет особые требования к физической подготовке занимающихся, и требует высокого уровня развития всех физических качеств [1,2,3,4].

Борьба является действенным средством физической подготовки и укрепления здоровья юношества. При регулярных занятиях различными видами борьбы происходит значительное влияние на развитие всех физических качеств, что, по мнению некоторых ученых и тренеров, делает данный вид спорта одним из универсальных средств физической подготовки. Не зря во многих регионах Российской Федерации борьба является основным средством физического воспитания подрастающего поколения и выполняет больше задачу повышения физической подготовленности, нежели достижения спортивных результатов [5,6,7,8,9].

В научной литературе встречается достаточно работ по оценке влияния занятий различными видами борьбы на физическое состояние различных возрастных групп, и практически отсутствуют работы, оценивающие эффективность занятий при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Педагогический эксперимент проводили на базе МКУ ФОК «Победа» г.п. Залукокоадже, Зольского района, Кабардино-Балкарской республики. В констатирующем эксперименте приняло участие 30 юношей в возрасте от 18-20 лет. Занятия по вольной борьбе проводились в соответствии с целями и задачами, поставленными на учебный год тренерским штабом. В соответствии с требованиями методическими работниками ДЮСШ были разработан календарный план график и план обучения и тренировочных задач.

Для оценки эффективности воздействия тренировочных занятий по вольной борьбе на физическую подготовленность был проведен констатирующий эксперимент.

Занимающиеся юноши-борцы были протестированы по параметрам комплекса «Готов к Труд и Обороне» в начале и конце года для оценки динамики показателей

общей физической подготовленности. Данный были так же переведены в рейтинговую оценку по параметрам золотой значок, серебряный значок и бронзовый значок.

Результаты, полученные в ходе тестирования по 9 параметрам физической подготовленности населения 6 ступени для мужчин 18-29 лет, представлены в таблице.

Таблица 1. Показатели уровня физической подготовленности юношей 18-20 лет ($M \pm m$) (n=25)

Тесты	Начало года	Н	Конец года	Н	Р
1. Бег 100м (с)	15,9± 0,12		15,1 ±0,01	БЗ	>0,05
2. Бег на 3 км (мин, с)	13,41 ± 1,10	БЗ	12,27± 0,9	ЗЗ	< 0,05
3. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	17 ±1,6	ЗЗ	23 ±1,3	ЗЗ	< 0,05
4. Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	25,1± 2,6	БЗ	41 ± 1,2	ЗЗ	< 0,05
5. Наклон вперед из положения стоя (см)	6,6 ±2,3	БЗ	13,9 ±1,1	ЗЗ	< 0,05
6. Прыжок в длину с места (см)	209± 3,2		218,2 ±2,1	СЗ	< 0,05
7. Метание спортивного снаряда 700г (м)	34,1 ±1,5	БЗ	37,1± 0,7	ЗЗ	< 0,05
8. Кросс 5 км (мин, с)	17,40± 0,56	ЗЗ	16,37 ±0,32	ЗЗ	< 0,05
9. Плавание 50 м (с)	52,4 ±2,5	СЗ	41,7 ±1,2	ЗЗ	< 0,05
Примечание: название испытаний в редакции Методических рекомендаций по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2018 Н – Норматив; БЗ – Бронзовый значок, СЗ – серебряный значок; ЗЗ – золотой значок					

Педагогическое тестирование по комплексу «Готов к труду и обороне» юношей занимающихся вольной борьбой в начале года, выявило достаточно высокий уровень физической подготовленности. Однако, в двух из девяти, юноши не выполнили норматив.

Так, например, в показателях быстроты в тесте Бег 100м юноши в начале года не смогли продемонстрировать положительный результат. Неудовлетворительным оказался результат при оценке взрывной силы в показателе Прыжок в длину с места, что не соответствовало ни одному из уровней.

На основе полученных результатов тренерско-методическим составом были рассмотрены планы по общей физической подготовке юношей – борцов и скорректированы в зависимости от целей и задач.

В конце года было проведено повторное тестирования и оценен прирост показателей по общей физической подготовке.

Достоверность прироста была выявлена в восьми случаях из 9, что свидетельствует об эффективности тренировочного процесса.

В конце года отмечали улучшение результатов по скорости, что соответствует бронзовому уровню, однако, это единственный показатель без достоверного изменения.

Достоверное улучшение показателей в тесте Бег на 3 км с 13,41 до 12,27 мин повысило уровень с бронзового до золотого знака, что свидетельствует о повышении выносливости и функциональных возможностях занимающихся.

Полученные данные по тесту Кросс 5 км (мин, с) так же свидетельствуют о возрастании показателя выносливости и в конце соответствует золотому знаку. Достоверный прирост показателей был так же выявлен при оценке силовой выносливости в

тестах Подтягивание из виса на перекладине, и Рывок гири 16 кг. Оба результата в конце года соответствовали золотому знаку. В течение более чем в два раза за год достоверно улучшился показатель по тесту Наклон вперед из положения стоя и стал соответствовать золотому уровню.

Так же достоверно к концу года улучшился показатель по тесту Прыжок в длину с места. По нормативу Метание спортивного снаряда 700г (м) так же было выявлено улучшение результата до золотого знака.

При оценке норматива Плавание 50 м (с) фиксировали достоверное улучшение результата.

Для оценки выполнения норм «Готов к труду и обороне» была проанализирована успешность выполнения нормативов в конце года.

В начале года в изучаемой группе из 25 человек: шестеро – без знака, четверо с бронзовым, пятеро с серебряным знаком, и лишь десять с золотым знаком. К концу года произошли изменения: у четырнадцати человек уже выявляли золотой знак, у семерых серебряный и только у шести бронзовый. Без знаков юношей борцов к концу года выявлено не было.

Данные полученные в ходе констатирующего эксперимента свидетельствуют об эффективности занятий вольной борьбы и об ее общеразвивающих параметрах. Можно сделать вывод, что регулярные занятия вольной борьбой эффективно повышают уровень физической подготовленности и развития физических качеств юношей 18-20 лет.

Литература

1. Ончукова Е.И., Трофимова О.С. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2018. № 1. С. 182-183
2. Трофимова О.С., Фоменко В.В., Маринович М.А. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий старшеклассников, имеющих вредные привычки // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. 2019. № 33. С. 80-83
3. Ончукова Е.И. Организационно- методические основы физкультурно-оздоровительных технологий Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар, 2018. 105 с.
4. Осик В.И., Трофимова О.С., Гуляева В.А. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2019. № 2. С. 9-14
5. Трофимова О.С., Фоменко В.В., Маринович М.А. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий старшеклассников, имеющих вредные привычки // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. 2019. № 33. С. 80-83
6. Разяпова Р.А., Трофимова О.С. Эффективность использования изометрических упражнений на занятиях восточными единоборствами // В книге: Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа Материалы конференции. - 2014. С. 134-135
7. Дворкин Л.С., Трофимова О.С. Влияние занятий атлетической гимнастики на телосложение студентов 1-4 курса // Культура физическая и здоровье. - 2016. № 4 (59). С. 65-68
8. Осик В.И., Романенко Н.И., Ончукова Е.И., Гуляева В.А. Актуализации творческого потенциала учителей физической культуры на примере ВФСК ГТО // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - 2019. Т. 21. С. 31-36

9. Ончукова Е.И., Килимник А.А., Назарова С.И. Возможности использования средств оздоровительной физической тренировки и фитнеса в повышении психофизической подготовки бойцов смешанных единоборств 18-21 лет // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. 2018. № 31. С. 28-30

10. Горбунова О.В., Никитина Я.А., Короткий А.Ю. Эффективность занятий футболом в подготовке к выполнению норм комплекса "ГТО" мальчиков 9-10 лет // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. 2019. № 33. С. 102-105

УДК 796.6

ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ШКОЛЫ В РОССИИ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Овчинников Юрий Дмитриевич

кандидат технических наук, доцент,

доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Букреева Наталья Олеговна

студентка факультета спорта, кандидат в мастера спорта, избранный вид спорта «Велоспорт»

ФГБОУ ВПО Кубанский государственный университет физической культуры,

спорта и туризма, г. Краснодар

CYCLING SCHOOLS IN RUSSIA: PROSPECT OF DEVELOPMENT

Ovchinnikov Y.D., Bukreeva N.O.

e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Аннотация: в настоящее время велосипедный спорт в России и мире набирает стремительные обороты в развитии. Следует заметить, что не в каждом регионе России развивается велоспорт и есть велошкола для обучения детей. Велоспорт необходимо популяризировать, чтобы большинство детей училось ездить на велосипеде, не на самокате. Студентка Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Букреева Наталья Олеговна проанализировала и выявила перспективные велосипедные школы в России, которые занимаются с детьми и подростками, привлекая их не только в велоспорт, но и развивают систему двигательной деятельности молодежи с учетом малоподвижного образа жизни.

Ключевые слова: велосипед, велошкола, развитие велоспорта, метод «проектных технологий».

Abstract: currently cycling in Russia and the world is gaining rapid momentum in development. It should be noted that not every region of Russia develops cycling and there is a bicycle school for teaching children. Cycling needs to be popularized so that most children learn to ride a bike, not a scooter. Student of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism Bukreeva Natalia Olegovna analyzed and identified promising bicycle schools in Russia that deal with children and adolescents, involving them not only in cycling, but also develop a system of motor activity for young people, taking into account a sedentary lifestyle.

Keywords: bicycle, cycling school, development of cycling, method of “design technologies”.

Велоспорт некогда популярный в эпоху СССР и показывающий высокие спортивные достижения, в 90 гг. претерпел изменения в тактике и стратегии развития. Являясь олимпийским видом, велоспорт был культивируемым на региональном уровне, а именно создавался спортивный резерв с помощью высококвалифицированных кадров [2]. Советская система велоспорта воспитала плеяду замечательных велогонщиков известных не только в СССР, но и мире: В. Капитонов (1960), Ааво Пиккуус(1978), С. Сухорученков (1980), С. Копылов (1982) и другие, которые служили примером для подрастающего поколения.

Современный велоспорт стал высокотехнологичным, изменилась система подготовки велогонщиков, которая позволяет снизить нагрузки и показать более высокие результаты[1]. Велоспорт в России не достаточно развит на региональном уровне[3,4,5]. Современное поколение детей и подростков предпочитает велосипеду скутер или самокат. Необходимо популяризировать велосипед не на уровне проекта «велошеринга», а создавать разноуровневую систему подготовки детей и подростков в велошколах[8]. Велошколам необходимо выполнять социальную функцию дополнительного образования и воспитания детей и подростков в условиях измененной социальной среды: системы безопасности, досуга, оздоровления и представления российского велодвижения.

Материалы исследований. Используя, метод информационного анализа студента факультета Спорта Кубанского государственного университета, спорта и туризма Букреева Наталия Олеговна, кандидат в мастера спорта, избранный вид спорта «Велоспорт» собрала информацию о самых известных велошколах в России для популяризации велоспорта среди детей и подростков.

Город Москва: Спортивная школа олимпийского резерва (СШОР) была основана в Москве на базе «Трудовые резервы» и в результате реорганизации в 1988 году стала структурным подразделением МГФСО[12]. Ежегодно в школу записывается до 50 мальчиков и девочек в возрасте от 10 лет. В школе работают 20 высококвалифицированных тренеров, 17 из них – тренеры высшей квалификационной категории.

Задачей школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Звание «Заслуженный тренер России» носят: Васин Александр Евгеньевич, подготовил чемпионов мира и Европы, установивших мировой рекорд в командной гонке на треке в 2009 году, в составе команды были МСМК Иван Савицкий, МСМК Константин Куперасов, МСМК Матвей Зубов. Он же подготовил победителя первенства Европы в индивидуальной гонке на шоссе МСМК Кирилла Яцевича (первый тренер – Завьялов Александр Алексеевич, Отличник физической культуры и спорта). Прилуцкий Василий Алексеевич, его воспитанники братья Иван и Евгений Ковалевы – участники Олимпийских Игр в Пекине в 2008 году (6 место в командной гонке на треке), в Лондоне в 2012 году - 4 место в командной гонке, многократные чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы и России. В 2012 году в составе сборной команды России они установили новый рекорд страны в командной гонке на треке. В 2013 году завоевали серебряные медали в Чемпионате Европы (элита).

Подрастает молодое поколение – МСМК Алексей Курбатов, МС Максим Андреев, Павел Чурсин, его первый тренер, Пичугин Александр Иванович, награжден знаком «За заслуги перед городом Москвой».

За молодёжью тянется и юниорский состав, с которым работают ЗТР Титов Алексей Павлович и ЗТР Качалин Игорь Николаевич. С женской командой школы работа-

ет Кондель Виктор Владимирович. Его воспитанница ЗМС Евгения Романюта – чемпионка Европы, участница Олимпийских Игр 2012 года (7 место в гонке «омниум» – многоборье), бронзовый призёр Чемпионата Европы среди элиты 2013 года, МСМК Мишина Мария – победительница первенств Европы и мира, чемпионка Европы 2013 года среди молодежи и бронзовый призер чемпионата Европы 2013 года среди элиты, все включены в состав сборной команды России. Набирают темп МС Мария Абрамова, МСМК Тамара Балаболина и Александра Гончарова. Следует отметить, что в нашей школе сестер Гончаровых три, это еще Евгения и Елизавета. МСМК Терентьев Василий Васильевич подготовил многократную победительницу первенств России, серебряного призера Чемпионата мира среди юнирок МСМК Алину Бондаренко. С девушками осуществляет подготовку Колганов Павел Анатольевич. Тренеры Шпак Анатолий Алексеевич и Толков Александр Николаевич отмечены государственными наградами. Команду велошоссе возглавляет Толкачев Александр Владимирович, Отличник физической культуры и спорта. С юношеской командой работают ЗТР Ежов Виктор Николаевич и Отличник физической культуры и спорта Савельев Анатолий Николаевич. Большой вклад в подготовку резерва вносят Заслуженные тренеры России Леонов Владимир Петрович, Бормотов Александр Владимирович, Ковылин Максим Михайлович, Отличник ФКиС – Машурик Виктор Иванович.

Тренерским составом подготовлено заслуженных мастеров спорта -7, из действующих спортсменов в 2012 году это звание присвоено Ивану Ковалеву, в 2013 году Евгении Романюта.

Звания мастер спорта международного класса удостоен 61 спортсмен, мастер спорта – 134 спортсмена.

Спортсмены школы доминируют в составе сборной команды города Москвы и с честью защищают её во всех соревнованиях, имеют представительство в составе сборных команд России. В 2009 году спортсмены в составе сборной команды России выиграли первенство Мира и установили мировой рекорд в командной гонке на 4 км среди юниоров. За 2009 и 2010 годы школа занимала первое место в России и выиграла гранты «Фонда развития и поддержки Олимпийцев», учрежденные Олимпийским Комитетом России. Во всероссийских соревнованиях и первенствах России ежегодно принимают участие девочки и мальчики с 14 лет. Ежегодно школа проводит 4 соревнования в рамках открытых первенств «МГФСО» на треке и шоссе утверждаем специальную программу для малышей от 10 до 13 лет, которые принимают участие в соревнованиях.

Основными задачами СШОР по велоспорту являются:

- популяризация здорового образа жизни через занятия велоспортом; подготовка спортивного резерва в сборные команды Москвы и России;
- подготовка спортсменов высокого класса для участия в Олимпийских Играх, чемпионатах и первенствах Мира и Европы;

- привлечение к тренерской деятельности воспитанников, окончивших занятия велоспортом и имеющим высшее профессиональное образование.



Рисунок 1. Воспитанники московской школы велосипедного спорта на сборах

Город Санкт-Петербург: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по велосипедному спорту» [10].

Учреждение создано на основании постановления Правительства Санкт-Петербурга № 307 от 26.03.2007 г. для достижения следующих целей:

- организация и предоставление дополнительного образования в области велоспорта;
- проведения региональных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- обеспечение подготовки сборной команды Санкт-Петербурга, подготовка кадров для основного и резервного составов сборной России.

Основу «ШВСМ по велоспорту» составил Центр олимпийской подготовки «Локомотив», который возглавляет Заслуженный тренер СССР, профессор кафедры велоспорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта Кузнецов А.А. Спортсменами велоклуба «Локомотив» были завоеваны 8 золотых Олимпийских медалей и более 60 золотых медалей Чемпионатов Мира. Гордостью школы являются трехкратный Олимпийский Чемпион В. Екимов, Олимпийские Чемпионы М. Игнатьев, В. Манаков, В. Осокин, А. Краснов, Д. Нелюбин, и шестикратная Чемпионка Мира Г.Царева.

Основным направлением является подготовка спортсменов в гонке на треке и шоссе [7]. В «ШВСМ по велоспорту» работают опытные тренеры-преподаватели, которые подготовили чемпионов и призеров Олимпийских игр, Первенства Мира и Европы – Заслуженные тренеры России Колосов В.В., Куликов А.И., Кравчук О.В., тренеры-преподаватели высшей категории Балахнин С.В., Вакуленко О.В. и другие [9].

Занятия в группах проводятся на Олимпийском велотреке, на Приморском и Выборгском шоссе, на велотрассе в п. Парголово, и в тренажерных залах. Тренеры-преподаватели работают с группами высшего спортивного мастерства, спортивного совершенствования, учебно-тренировочными группами и с группами начальной подготовки [6].

За время существования этого вида спорта в школе подготовлены чемпионы и призеры России, призеры и чемпионы Первенства Санкт-Петербурга, призера всероссийских соревнований, учащиеся имеющие первые спортивные разряды и КМС. 10 воспитанника ГБУ СШ «Локомотив» входят в состав сборной Санкт-Петербурга и готовятся к спартакиаде школьников. Эти достижения появляются благодаря участию тренеров, которые постоянно проводят внутри школьные соревнования отбирая талантливых спортсменов. Тренировки проходят в Шуваловском парке, Осиновой Роще и в поселке Левашово. ГБУ СШ «Локомотив» занимает второе место в рейтинге СШ по маунтинбайку по Санкт-Петербургу.



Рисунок 2. Воспитанники питерской велошколы.

Город Ижевск: Лучшим способом отдохнуть от учебы и укрепить физическое и психологическое здоровье может стать Муниципальное бюджетное учреждение Специализированная спортивная школа олимпийского резерва «Импульс» им. И.Н. Валиахметова - место, где собираются друзья по интересам, где можно заниматься любимым видом спорта и радоваться своим успехам [11].

Секция велоспорта открыта в 1936 году на базе Машиностроительного завода. В 1971 году секция преобразовалась в спортивную школу – ДЮСШ, а в 1984 году школе присвоено наименование - СДЮШОР по велоспорту, с 2011 года – БОУДОД СДЮШОР по велоспорту УР. Школа имеет две спортивные базы и велодром для проведения учебно-тренировочной занятий с отделениями - шоссе, МТБ, велокросс, BMX-спорт, триатлон (дуатлон), отделение воспитанников с ограниченными возможностями.

За период работы школа воспитала более 100 Мастеров спорта СССР и России, 10 Мастеров спорта международного класса, 2 Заслуженного мастера спорта. Ежегодно в школе проходит обучение более 300 учащихся.

В 2013 году в школе имеют массовые спортивные разряды 115 человек; первый спортивный разряд – 14 человек; кандидат в мастера спорта – 36 человек; мастер спорта России – 12 человек; мастер спорта международного класса – 3 чел. (Арекеев Александр, Бельков Максим, Соколов Дмитрий); юный судья по спорту – 18 чел; судейские категории – 29 чел.

Учащиеся школы приняли участие в российских и международных соревнованиях – 274 старта.

Печенин Евгений, мастер спорта России, в финале кросс-кантри по велоспорту-МТБ выступил на Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году.

Показали высокие спортивные результаты и вошли в состав сборных команд России и Удмуртской Республики 17 человек.

В школе работает 11 тренеров-преподавателей, из них штатных - 8 чел. Имеют и подтвердили вновь высшую квалификационную категорию тренеры-преподаватели – 6 чел, первую квалификационную категорию тренера-преподавателя - 1 тренер. Имеют почетные звания "Заслуженного тренера Удмуртской Республики" – 5 человек, почетное звание "Заслуженный работник физической культуры УР" – 3 чел. Имеют знак "Отличник физической культуры России" – 7 чел., знак «За заслуги в развитии ФК и С в УР» - 6 чел. Награждены Почетными грамотами УР – 4 чел., Федерального агентства по физической культуре и и С РФ – 1 чел.

3 тренера-преподавателя постоянно работают со сборной командой УР (Белокрылов В.А., Базанов Л.Е. – велоспорт-МТБ, Вичужанин В.А. – триатлон (дуатлон).



Рисунок 3. Воспитанники ижевской велошколы

Закключение. Таким образом, велоспедный спорт только набирает обороты в развитии в России. Представлены самые популярные велошколы, имеющие потенциал развития в условиях цифровой модели общества, которая настраивает подростков на малоподвижный потребительский образ жизни.

Литература

1. Быков А.Ю., Лагутина М.Д. Велоспорт в программе олимпийских игр // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. - 2019. № 1. С. 15-22
2. Горская И.Ю., Пушкин А.С. Средства обучения технике старта и стартового разгона начинающих гонщиков BMX // Современные здоровьесберегающие технологии. - 2016. № 4 (5). С. 82-90
3. Залиханова А.А., Ковылин М.М., Сопов В.Ф. Особенности мотивационной сферы спортсменов, представляющих различные дисциплины велоспорта // Теория и практика физической культуры. - 2015. № 4. С. 49-51
4. Краснова А.И., Карабанова Н.Ю. История велосипеда и одежды для велоспорта // Вестник молодых ученых Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. - 2017. № 3. С. 272-274
5. Кокоулина О.П. Тенденции развития велоспорта в Москве и России // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. Т. 3. № 2. С. 16-22

6. Коротченкова М.В. Оптимизация системы спортивной подготовки олимпийского резерва России по велоспорту путем включения в модель СШОР этапа предварительной подготовки спортсменов с 6 лет // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2016. Т. 1. № 4. С. 22-31
7. Молдованова И.В., Осипов В.М., Межуева Т.В. Исследование влияния соотношения средств общей и специальной физической подготовки у квалифицированных велосипедистов на динамику изменения показателей прохождения дистанции // Вестник педагогических инноваций. - 2018. № 2 (50). С. 78-82
8. Овчинников Ю.Д. Проект велошеринга как часть современной городской среды // Наука о человеке: гуманитарные исследования. - 2019. № 2 (36). С. 180-185
9. Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С., Ашхамахов К.И., Ивашенко Т.А. Современные проблемы обучения, воспитания, образования // Научные Известия. - 2017. № 6. С. 74-80
10. СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР «ШВСМ по велоспорту» [Электронный ресурс] URL: velodrom.spb.ru
11. СШОР "Импульс" [Электронный ресурс] URL: VELOIMPULS.RF
12. СШОР по велосипедному спорту - МГФСО [Электронный ресурс] URL: mgfso.ru/cycling-school

УДК 796.001

**АКТУАЛЬНОСТЬ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА СРЕДИ ОСНОВНОЙ
МАССЫ ОБЩЕСТВА**

Окунева Юлия Сергеевна
студентка 3 курса ФФКиС

Чибрикова Дарья Александровна
студентка 3 курса ФФКиС

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

THE RELEVANCE OF AMATEUR SPORTS AMONG THE PUBLIC

Okuneva J.S., Chibrikova D.A.
e-mail: yuliya.okuneva.98@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрено влияние любительского и профессионального спорта на здоровье человека, следовательно, почему любительский спорт наиболее актуален для основной массы общества.

Ключевые слова: любительский спорт, профессиональный спорт, здоровье, спортсмены, всестороннее развитие, физическое развитие.

Abstract: the article considers the influence of amateur and professional sports on human health, therefore, why amateur sports are most relevant for the bulk of society.

Keywords: amateur sports, professional sports, health, athletes, all-round development, physical development.

С детства нам говорят, что необходимо заниматься спортом, чтобы быть физически и психологически здоровым человеком, так как спорт всесторонне развивает организм. Но каким именно никто не уточняет. Есть профессиональный спорт, где занятие, например, легкой атлетикой, является основной работой человека. Он готовится к соревнованиям и за его успехи он получает определенную сумму денег и другие награды. Есть любительский спорт, который занимает какую – то часть жизни человека, но не является ведущей деятельностью и не несет за собой денежные выплаты. В таком случае, многие выберут профессиональный спорт, потому что это выгоднее. Но верно ли это решение, возможно, нужно разобраться, что далеко не каждый сможет стать профессионалом. Возможно, любительский спорт – это то, что нужно для

большинства людей, так как он в большей степени укрепит здоровье и будет хорошим проведением досуга.

Целью исследования является рассмотрение влияния профессионального и любительского спорта на организм человека, почему именно любительский спорт наиболее актуален для основной массы общества.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Дать определение понятию «профессиональный спорт» и «любительский спорт».
2. Рассмотреть влияние профессионального и любительского спорта на организм человека.
3. Обосновать, почему любительский спорт наиболее актуален для общества.

Профессиональный спорт – это спортивно – предпринимательская деятельность, которая за счет высокой зрелищности состязаний дает коммерческую выгоду спортивных организаций, для телевидения и для спортсменов. Современная система обучения направлена на разносторонне - профессиональную и личную высококачественную подготовку будущего специалиста.

Современный профессиональный спорт представляет собой мощную систему, направленную на выполнение высоких результатов, в которую входят: спортсмены, как главный материал системы; тренеры; менеджеры; спортивные врачи; психологи и научные сотрудники. Подготовка спортсменов включает в себя массу важных элементов: программу тренировок, распорядок дня и правильное питание. Следовательно, чтобы показывать высокие результаты в спорте, необходимо прилагать огромные усилия и проявлять свои лучшие личностные качества. [1]

Итак, что же такое «любительский спорт». Любительский спорт – это многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявление перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта. Любителем является тот, кто занимается спортом по своему собственному желанию, ради удовольствия и поддержания своего физического развития. Из своего увлечения спортом занимающийся не извлекает никаких материальных выгод, он имеет иной источник дохода, занимающий его основную часть времени. Занятие спортом для него представляется как хобби. [2]

У профессионально спорта есть масса привилегий в качестве звания Чемпиона, медалей и кубков, больших сумм за победы, личный бренд, реклама и многое другое. Но с другой стороны вред, наносимый здоровью в результате занятий профессиональным спортом, огромен. Первое и самое основное – травмы. Занятие профессиональным равно получение травм, а иногда очень серьезных: существует чрезвычайно большой риск, что опорно-двигательная, нервная либо другая система не сможет в определенный момент отреагировать должным образом на получаемую нагрузку. Особенно часто это происходит в период интенсивных тренировок перед соревнова-

ниями, когда спортсмен вынужден наращивать интенсивность занятий, что повышает риск травмы.

Второе - нагрузка на мышцы и позвоночник. Огромным перегрузкам подвергаются практически все группы мышц, а также сухожилия и суставы. Особенные нагрузки испытывает хрящевая ткань, так как она истирается, появляются боли.

Третье – проблемы с нервной системой. При регулярных тренировках спортсмену приходится нервничать, переживать. С годами возникает износ нервной системы, появляется нервоз и другие заболевания.

Четвертое - это нарушение работы сердечно - сосудистой системы, когда сердечная мышца развивается настолько, что способна перекачивать 140–160 мл крови. Сокращения сердца у спортсменов могут достигать 180 ударов в минуту. При таких перегрузках и сердце, и сосуды изнашиваются очень быстро. [3]

Следовательно, необходимо понимать, что, несмотря на все привилегии профессионального спорта, он несет огромные проблемы со здоровьем.

В свою очередь любительский спорт может принести много пользы для здоровья человека. А именно, улучшение мышечного тонуса - это не контролируемое напряжение мышечных волокон, в результате которого происходит их сокращение в период нахождения в расслабленном состоянии. При этом укрепляется мышечный корсет человека.

Второе – увеличение силы и выносливости. Занятие спортом влечет за собой рост данных показателей. Вырабатывая выносливость, человек может совершать более длительное время работу, которая требует больших физических затрат.

Третье - повышение иммунитета и устойчивость к болезням. Это во многом зависит от организма, но спорт серьезно влияет на его укрепление, например, во время тренировок средняя температура тела повышается, это приводит к гибели вредоносных бактерий и вирусов. Ускоряется циркуляция крови, потоки которой очищают органы и ткани. Человек болеет реже.

Четвертое - поддержание нормы веса. Ожирение, как известно, приводит к росту сердечных заболеваний, сахарного диабета, заболеваний эндокринной системы. Занятие спортом помогает сжечь во время тренировки излишки калорий, так же они тратятся во время восстановления мышц после силовых тренировок. Но не нужно забывать и про правильное питание. [3]

Итак, из вышеперечисленного следует, что любительский спорт наиболее подходящее занятие для основной массы людей. Он намного пластичнее, доступнее и проще для общества. Занимаясь любительским спортом, человек не подвергает себя серьезным травмам, он отводит на занятие удобное для него время, всесторонне развивает свой организм, он может свободно переключиться на другой вид спорта при необходимости или заниматься сразу несколькими. Чтобы достичь успехов в профессиональном спорте, необходимо заниматься им с раннего возраста, но не у всех людей есть такая возможность в виду ряда причин финансового плана и наличия спор-

тивных ФОКов. Так же не у всех есть финансовая возможность, чтобы приобрести экипировку, найти хорошего тренера. Важен набор волевых, физических и психологических качеств, иными словами, талант к определенному виду спорта, к сожалению, не у всех есть выдающиеся способности именно в спортивной сфере. Многие приходят в зал, чтобы расслабиться от рабочих будней, переключиться или разгрузиться эмоционально. Основная масса занимается, чтобы привести себя в порядок, особенно перед летним сезоном.

Таким образом, можно сделать вывод, что профессиональный спорт влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. После всех спортивных достижений физически здоровыми остаются 12 % чемпионов. Необходимо верно расставить приоритеты: стоит ли занятие профессиональным спортом ваших усилий и здоровья. В этом случае вывод напрашивается сам собой, потому что любительский спорт намного безопаснее и удобнее для основной массы общества.

Литература

1. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон // Теория и практика физической культуры. - 2001. № 11. С. 19 - 21.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник // Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. 431 с.
3. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 2. / Гл. ред. Г.И. Кукушкин. - М.: «Физкультура и спорт», 1962. 388 с.

УДК 796.012.12

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ОСНОВЕ КОЛИЧЕСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ

Полевщиков Михаил Михайлович

кандидат педагогических наук, профессор, декан ФФКСиТ

Дорогова Юлия Александровна

кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой ТиМФКСиТ

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

RESEARCH OF ENDURANCE DEVELOPMENT BASED ON QUANTITATIVE ASSESSMENT

Polevshchikov M.M., Dorogova J.A.

e-mail: mmpol@yandex.ru

Аннотация: проведено исследование по количественной оценке уровня развития выносливости методом парных световых импульсов. На основе анализа графика порогового межимпульсного интервала уровень развития выносливости предложено оценивать по времени нахождения графика порогового межимпульсного интервала на «плато».

Ключевые слова: циклические виды спорта, выносливость, психофизиологические параметры, межимпульсный интервал.

Abstract: a study was conducted to quantify the level of development of endurance by the method of paired light pulses. Based on the analysis of the graph of the threshold interpulse interval, the level of development of endurance is proposed to be estimated by the time the graph of the threshold interpulse interval is on the "plateau".

Keywords: cyclic sports, endurance, psychophysiological parameters, interpulse interval.

Введение. Во многих видах спорта аэробной направленности большое значение имеет развитие выносливости, проявляющееся в виде способности длительно поддерживать необходимую мышечную работоспособность и сопротивляться развитию утомления. В практике педагогического и медико-биологического контроля в настоящее время отсутствуют единые методические установки при выборе наиболее адекватных критериев и способов диагностики уровня развития выносливости [1].

Методы и организация исследования. В регуляторных процессах, происходящих в организме человека, доминирующая роль принадлежит центральной нервной системе, поэтому при оценке состояния человека необходимо оценивать состояние самой центральной нервной системы [2].

В качестве психофизиологических параметров, характеризующих состояние центральной нервной системы, используются психофизиологические параметры состояния зрительного анализатора, так как эффективность его функционирования зависит, прежде всего, от уровня функционирования центральной нервной системы [3].

На факультете физической культуры, спорта и туризма Марийского государственного университета в результате проведенных исследований предложен способ оценки уровня развития выносливости, который заключается в следующем [4]. Испытуемому с помощью велоэргометра задают тест с постоянной нагрузкой и предъявляют последовательность парных световых импульсов длительностью 200 мс, разделенных начальным межимпульсным интервалом, равным 70 мс, повторяющихся через постоянный временной интервал 1 с,

В процессе тестирования периодически методом последовательного приближения определяют пороговый межимпульсный интервал, при котором два импульса в паре сливаются в один.

По полученным значениям порогового межимпульсного интервала строят график его динамики в координатах «пороговый межимпульсный интервал – время тестирования». Уровень развития выносливости оценивают по времени нахождения графика порогового межимпульсного интервала на «плато» (горизонтальная часть графика).

Результаты и их обсуждение. Исследование было выполнено на группах (контрольной и экспериментальной) спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта: бегуны на длинные дистанции и лыжники-гонщики (n=16). Квалификация испытуемых – I разряд и кандидаты в мастера спорта. Для определения динамики развития выносливости в ходе учебно-тренировочного процесса через каждые две недели тестирование повторялось с нагрузкой, соответствующей тренировочной. По результатам тестирования интенсивность и длительность нагрузки корректировались.

За неделю до соревнований проведено контрольное тестирование испытуемых. Анализ результатов тестирования показал, что если до начала учебно-тренировочного процесса различия во времени до наступления острого утомления («плато» графика порогового межимпульсного интервала) между контрольной и экспериментальной группой были статистически недостоверны, то тренировки в экс-

риментальной группе с индивидуально устанавливаемой и корректируемой нагрузкой привели к большему развитию выносливости, что подтвердилось результатами выступлений на соревнованиях.

Заключение. В результате экспериментальной работы показана возможность задания оптимальной тренировочной нагрузки и ее длительности для развития выносливости индивидуально для каждого занимающегося физической культурой и спортом, не допуская переутомления. Такой способ оценки уровня развития выносливости метрологически достоверен и обеспечивает получение положительного тренировочного эффекта. Установлено, что динамика порогового межимпульсного интервала отображает изменения уровня развития выносливости в ходе тренировочного процесса, а продолжительность времени нахождения графика порогового межимпульсного интервала на «плато» позволяет достоверно и объективно оценить уровень развития выносливости.

Литература

1. Роженцов В.В., Полевщиков М.М., Афоньшин В.Е., Дорогова Ю.А. Оценка уровня выносливости. // Современные наукоемкие технологии. – 2016. № 5. Ч. 1. С. 182-186
2. Маслов Н.Б., Блоцкий И.А., Максименко В.Н. Нейрофизиологическая картина генеза утомления, хронического утомления и переутомления человека–оператора // Физиология человека. – 2003. Т. 29. № 5. С. 123–133
3. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Оценка лабильности нервной системы человека // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2017. № 29 С. 100-103
4. Полевщиков М.М., Роженцов В.В. Способ оценки уровня развития выносливости / Приоритетная справка на изобретение № 2008108897 от 06.03.2008 г.

УДК 796.01:159.9

ПУТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Полевщиков Михаил Михайлович

кандидат педагогических наук, профессор, декан ФФКСиТ

Дорогова Юлия Александровна

кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой ТиМФКСиТ

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

WAYS TO USE PSYCHOPHYSIOLOGICAL PARAMETERS IN PREPARATION OF ATHLETES

Polevshchikov M.M., Dorogova J.A.

e-mail: mmpol@yandex.ru

Аннотация: проведено исследование по оценке развития утомления у человека на основе использования психофизиологических параметров. Показаны возможности использования таких параметров в подготовке спортсменов.

Ключевые слова: функциональное состояние, утомление, психофизиологические параметры, спорт.

Abstract: a study was conducted to assess the development of fatigue in humans based on the use of psychophysiological parameters. The possibilities of using such parameters in the training of athletes are shown.

Keywords: functional state, fatigue, psychophysiological parameters, sport.

Функциональное состояние человека служит характеристикой резервных возможностей организма и качества их регулирования, которое рассматривается для организма в целом и его отдельных систем.

Понятие «функциональное состояние» связано с такими понятиями, как физическая тренированность, работоспособность и утомление. Особенно актуальна проблема утомления, что объясняется тем, что феномен утомления имеет большое теоретическое, социальное и практическое значение.

Проблема утомления имеет огромное практическое значение и занимает центральное место в ряде прикладных областей, особенно в физиологии труда и спорта, так как утомление уменьшает продуктивность умственной работы, снижает работоспособность и производительность физического труда, ограничивает достижения спортсменов.

Физическая нагрузка, как и каждое воздействие, обладает дозозависимым фактором. Особенно актуальна проблема адекватности физической нагрузки в спортивной деятельности, так как именно оптимальность нагрузки является необходимым условием в развитии и поддержании состояния тренированности. Вместе с тем это наиболее слабое звено в системе управления тренировочным процессом, требующее особого внимания специалистов. При этом сам фактор величины нагрузки является не решающим, главное - степень ее соответствия состоянию организма и уровню его подготовленности.

В общем случае состояние биологической системы описывается большим количеством разнообразных показателей, число которых окончательно не установлено. В силу этого и ряда других причин получение детального описания организма человека в настоящее время невозможно, поэтому организм должен характеризоваться с более общих методологических позиций с использованием интегральных оценок.

Обоснованием возможности интегральной оценки функционального состояния человека служит теория систем, которая гласит, что наиболее информативными будут параметры, дающие суммарную оценку работы достаточно больших блоков системы.

В регуляторных процессах, происходящих в организме человека, доминирующая роль принадлежит высшей нервной деятельности. Значение функционального состояния и свойств центральной нервной системы в любой форме деятельности эмпирически уже давно нашло широкое признание. Исходя из роли центральной нервной системы в практических целях при исследовании функционального состояния человека в первую очередь необходимо уделять внимание именно центральной нервной системе.

В исследовании функционального состояния центральной нервной системы используются электрофизиологические и психофизиологические методы. Однако электрофизиологические методы остаются в основном инструментом для лабораторных исследований, для массовых обследований они малопригодны в силу ряда причин: сложности аппаратуры, необходимости в специальных изолированных камерах, дли-

тельности самого испытания, неоднозначности интерпретации результатов исследований и ряда других [1].

Психофизиологические методы позволяют исследовать взаимосвязь между деятельностью человека и его функциональным состоянием.

В зрительном акте участвует более половины коры головного мозга, поэтому в качестве психофизиологических параметров, характеризующих функциональное состояние центральной нервной системы, используются психофизиологические параметры функционального состояния зрительного анализатора (ЗА). Так как ЗА в меньшей степени зависит от изменений параметров, связанных с эмоциональным напряжением, то психофизиологические методы исследования функционального состояния ЗА используются для анализа функционального состояния центральной нервной системы при разных видах деятельности.

Одним из таких широко используемых психофизиологических параметров является критическая частота световых мельканий (КЧСМ) – частота перехода от видимости световых мельканий к ощущению их слияния. Метод КЧСМ находит применение в физиологии труда и спорта, так как величина КЧСМ характеризует общее функциональное состояние организма при различных уровнях общепфизической нагрузки, является информативным, простым и доступным психофизиологическим показателем для оценки работоспособности. Экспериментально установлено, что под влиянием физических нагрузок, их объема и интенсивности КЧСМ меняется, поэтому наблюдение за динамикой КЧСМ дает возможность судить о степени утомления организма, оптимизировать тренировочный процесс [2].

Для определения действительного соотношения возбуждения и торможения предложен способ определения РДО, в котором при фиксации движущегося объекта в области положения неподвижной точки фиксируется время упреждения или запаздывания, но движение объекта не останавливается [3]. Это не позволяет испытуемому получить информацию о результатах текущей реакции, в результате испытуемый не корректирует свои действия, что позволяет получить достоверную оценку соотношения процессов возбуждения и торможения.

При занятиях различными видами спорта для корректировки учебно-тренировочного процесса с успехом могут применяться психофизиологические параметры, определяющие результативность занятий. Такими параметрами являются: время ощущения, время восстановления, время зрительного восприятия и соотношение процессов возбуждения и торможения в ЦНС.

Литература

1. Афоньшин В.Е., Роженцов В.В., Полевщиков М.М., Шрага А.М. Оценка утомления при занятиях физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. - 2014. № 7. С. 75-78
2. Полевщиков М.М., Палагина Н.И. Метрологическое обоснование двигательных тестов для оценки уровня физической подготовленности студентов Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2014 № 23. С. 91-96
3. Роженцов В.В., Петухов И.В. Способ определения времени восприятия зрительной информации / Пат. № 2209030 РФ. МПК А61В 5/00. Оpubл. 27.07.2003. Бюл. № 21

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ИГРОВОГО ЦЕНТРА В
БАДМИНТОНЕ**

¹Полевщиков Михаил Михайлович

кандидат педагогических наук, профессор, декан ФФКСиТ

^{1,2}Зубова Инна Вячеславовна

магистрант ФФКСиТ, директор, заслуженный работник ФКиС РФ

¹Закамский Андрей Валентинович

аспирант ИЕНиФ

¹ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

²ГБУ Саратовской области Спортивная школа олимпийского резерва Олимпийские ракетки,
г. Саратов

**DETERMINATION OF THE OPTIMUM POSITION OF THE GAME CENTER IN
BADMINTON**

Polevshchikov M.M., Zubova I.V., Zakamskiy A.V.

e-mail: mmpol@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматривается метод определения оптимального положения игрового центра в бадминтоне индивидуально для каждого спортсмена.

Ключевые слова: бадминтон, перемещение по корту, игровой центр, место размещения игрового центра.

Abstract: the article discusses a method for determining the optimal position of the game center in badminton individually for each athlete.

Keywords: badminton, moving around the court, game center, location of the game center.

Одним из наиболее важных качеств, обуславливающих успешность действий бадминтониста, является быстрота его передвижения из своего игрового центра (ИЦ) в различные точки корта и возвращение в ИЦ. При этом возвращение должно быть максимально быстрым, до того, как соперник выполнит ответный удар. В этом случае у соперника исключается возможность выполнения обводящего удара, а у игрока больше остается времени для прогнозирования действий соперника.

Для тренировки и оценки быстроты реагирования и скорости двигательных действий известен ряд методик, на основе которых с помощью компьютера измеряется: 1) время от момента подачи сигнала на индикатор табло до начала движения спортсмена из ИЦ, соответствующее реакции выбора; 2) время движения спортсмена от ИЦ до заданной игровой зоны и замыкания соответствующего контактного устройства; 3) время движения спортсмена от момента замыкания контактного устройства в заданной игровой зоне до ИЦ [1].

Однако стационарное положение ИЦ не учитывает индивидуальные скорости движения спортсменов по корту в разных направлениях, поэтому необходима оптимизация его положения. Критерием оптимизации может быть минимизация суммы разниц времен движения спортсмена от игрового центра до *i*-той игровой зоны и обратно и времен движения спортсмена от игрового центра до *j*-той игровой зоны и обратно, симметричной *i*-той игровой [2].

Для этого в ИЦ на поверхности корта световым излучателем, размещенным на заданной высоте над поверхностью корта, управляемым компьютером, создают световое пятно заданного диаметра. В заданных игровых зонах на заданной высоте размещают контактные устройства. В центре корта у сетки на заданной высоте размещают табло с индикаторами, отображающее корт с игровыми зонами. Контактные устройства в игровых зонах и табло с индикаторами соединяют с компьютером [3].

На компьютере задают последовательность движений спортсмена от ИЦ до заданных игровых зон и направление движения к игровой зоне на соответствующий индикатор табло.

Изображение корта с игровым центром и спортсменом снимают видеокамерой, расположенной совместно со световым излучателем, видеоизображение передают в компьютер. Спортсмен двигается из ИЦ к заданной игровой зоне, замыкает касанием ракеткой или рукой соответствующее контактное устройство и возвращается в ИЦ[4].

Сигналы о замыкании контактных устройств в игровых зонах передают в компьютер, который вычисляет время движения спортсмена от ИЦ до заданной игровой зоны и обратно, результаты измерений заносит в архив.

После каждого цикла движений спортсмена от игрового центра до всех игровых зон компьютер вычисляет оптимальное положение игрового центра по формуле:

$$\text{ИЦ}_{x,y} = \min \sum |t_i - t_j|,$$

где $\text{ИЦ}_{x,y}$ – положение игрового центра с координатами x, y ; t_i – время движения спортсмена от игрового центра до i -той игровой зоны и обратно; t_j – время движения спортсмена от игрового центра до j -той игровой зоны и обратно, симметричной i -той игровой зоне относительно линий, проходящих через игровой центр параллельно границам корта, или симметричной i -той игровой зоне относительно положения игрового центра, и перемещает световое пятно в вычисленное оптимальное положение игрового центра.

Предложенная методика позволяет оптимизировать положение ИЦ, проводить индивидуальную тренировку двигательных действий бадминтонистов.

Литература

1. Закамский А.В., Полевщиков М.М., Роженцов В.В. Оценка точности двигательных действий спортсменов игровых видов спорта // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - Санкт-Петербург. 2012. № 3(85). С. 86-90
2. Закамский А.В., Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Основные направления совершенствования системы подготовки бадминтонистов // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола, апрель 2011. № 17. С. 191-194
3. Полевщиков М.М., Роженцов В.В. Тестирование быстроты и точности движений // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - Москва. 2015 (часть1). № 4 С. 142-144
4. Закамский А.В., Полевщиков М.М., Роженцов В.В. Способ оценки точности двигательных действий спортсменов игровых видов спорта // Патент России № 2457785. 2012. Бюл. № 22. – 11 с.

**МОТИВАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР
УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ТРУДОМ ТРЕНЕРОВ**

Таран Ирина Ивановна

кандидат психологических наук, доцент

Тараруева Елизавета Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,

г. Великие Луки

**MOTIVATION OF PROFESSIONAL ACTIVITY AS A FACTOR OF
SATISFACTION WITH LABOR OF TRAINERS**

Taran I.I., Tararueva E.I.

e-mail: itar69.69@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрены факторы, определяющие показатели удовлетворённости профессиональной деятельностью тренеров по спортивным играм. Исследуются и анализируются взаимосвязи показателей мотивации профессиональной деятельности и удовлетворённости разными аспектами труда.

Ключевые слова: спортивные игры, спортивный тренер, удовлетворённость трудом, мотивация профессиональной деятельности.

Abstract: the article considers factors that determine the indicators of satisfaction with the professional activities of trainers in sports games. The interconnections of indicators of motivation for professional activity and satisfaction with various aspects of labor are studied and analyzed.

Keywords: sports games, sports coach, job satisfaction, motivation for professional activity.

Проблема удовлетворенности человека своей профессиональной деятельностью представляет интерес для многих отечественных и зарубежных исследователей различного научного профиля. Это обстоятельство может быть объяснено тем, что данный феномен является ценностью как для каждого отдельно взятого человека, так и для общества в целом.

Тренер, наряду со спортсменом, является одним из центральных субъектов деятельности в спорте, от профессионализма которого во многом зависит успешное достижение высоких спортивных результатов [3]. В сфере физической культуры и спорта отмечается высокая текучесть педагогических кадров, профессиональная усталость, низкая степень удовлетворенности результатами своего труда, трудности полноценной педагогической самореализации. И как результат постоянная нехватка высококвалифицированных тренеров, учителей физической культуры, инструкторов по физическому воспитанию, обладающих внутренним мотивационным ядром, специалистов с ярко выраженной профессиональной стратегией, ориентированной на запросы государства и общества. Обусловленность удовлетворённости трудом показателями профессиональной мотивации является малоизученной проблемой. В разных исследованиях отдельно изучались показатели профессиональной мотивации, отдельно удовлетворённости [1, 2]. Но взаимозависимость этих показателей у спортивных тренеров недостаточно изучена.

Цель нашего исследования - выявить взаимосвязи между показателями профессиональной мотивации и удовлетворенности трудом у тренеров по спортивным играм.

Констатирующий эксперимент проводился в течение 2019г. В исследовании принимали участие тренеры-преподаватели по спортивным играм Псковской области. Всего в исследование участвовало 24 тренера в возраст от 25 до 55 лет.

В психодиагностическом исследовании применялись «Методика диагностики удовлетворенности трудом» Ф. В. Батаршева, «Опросник мотивации профессиональной деятельности» К. Замфир, А. Реан. Для определения взаимосвязей между показателями, полученными в результате психодиагностики использовался корреляционный анализ Спирмена.

Были выявлены немногочисленные достоверные взаимосвязи изучаемых показателей (рисунок 1).

«Внутренняя мотивация» имеет положительные взаимосвязи с показателями удовлетворенности трудом:

- «общая удовлетворенность трудом» ($r = 0,514$, $p > 0,05$);
- «удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками» ($r = 0,775$, $p > 0,05$)
- «удовлетворенность взаимоотношениями с руководством» ($r = 0,797$, $p > 0,05$).

Качественный анализ взаимосвязей показывает, что мотивация, связанная с содержанием деятельности, оказывает положительное влияние на удовлетворенность трудовой деятельностью тренеров по спортивным играм. Чем выше активность тренера мотивирована самим содержанием профессионально-педагогической деятельности, стремлением достичь в ней определенных позитивных результатов, тем выше уровень удовлетворенности взаимоотношениями с сотрудниками, руководством и общая удовлетворенность трудом в целом.

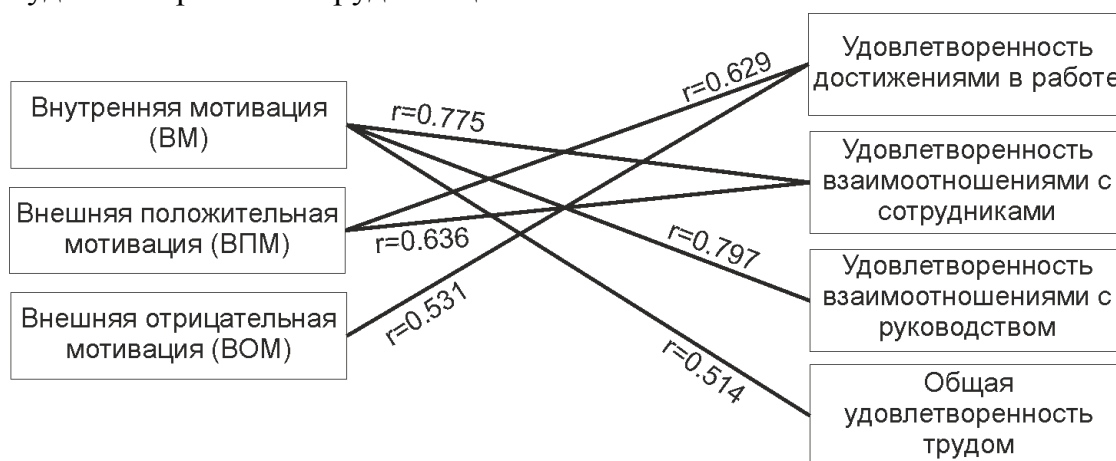


Рисунок 1. Корреляционные взаимосвязи показателей профессиональной мотивации и удовлетворённости трудом ($p < 0,05$)

«Внешняя положительная мотивация» и имеют следующие взаимосвязи:

- «удовлетворенность достижениями в работе» ($r = 0,629$, $p > 0,05$);
- «удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками» ($r = 0,636$, $p > 0,05$).

В основе внутренней положительной мотивации профессиональной деятельности лежит стремление к удовлетворению внешних потребностей по отношению и содер-

жанию самой деятельности. Это мотивы социального престижа, зарплата, поощрение, карьерный рост и т.д. Лишь удовлетворив внешние потребности, тренеры испытывают высокое чувство удовлетворенности достижениями в профессиональной деятельности и взаимоотношениями между сотрудниками в коллективе.

«Внешняя отрицательная мотивация» находится в прямой зависимости с показателем «удовлетворенность достижениями в работе» ($r = 0,531$, $p > 0,05$). Чем более деятельность тренеров по спортивным играм обусловлена мотивами избегания, порицания, штрафа, выговора, увольнения, тем выше уровень удовлетворенности достижениями и заслугами в профессиональной деятельности. Зависимость в целом парадоксальная, чем больше тренер боится наказания, порицания, тем больше он удовлетворён теми достижениями, которые имеет.

Таким образом, детерминантами удовлетворённости трудом тренеров по спортивным играм в том числе являются показатели мотивации профессиональной деятельности. Удовлетворённость взаимоотношениями в большей степени определяется внутренними мотивами, удовлетворённость достижениями в работе внешними мотивами тренера. При этом мотивация профессиональной деятельности не имеет корреляционных взаимосвязей с показателями удовлетворённости условиями труда.

Литература

1. Воробьев Н.Б., Дабазова А.В. Особенности мотивации профессиональной деятельности студентов педагогического вуза. // Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар-Ола. 2013. № 22. С. 49-51.
2. Таран И.И., Коломенская В.В., Анисимова Е.В. Удовлетворенность трудом как фактор эмоционального выгорания у спортивных педагогов. // Вестник Костромского государственного университета. - 2018. № 3. С. 212-215.
3. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии. – М.: Советский спорт. 2010. 208 с.

УДК 796.06

АНАЛИЗ ПЕРСПЕКТИВ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С СИНДРОМАМИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НОВЫХ ПОДХОДОВ К КВАЛИФИКАЦИОННЫМ РАЗРЯДАМ В ПЛАВАНИИ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Уромова Светлана Евгеньевна

старший преподаватель кафедры специальной педагогики и психологии

Уромов Георгий Дмитриевич

студент

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

ANALYSIS OF PROSPECTS FOR THE DISTRIBUTION OF ATHLETES WITH SYNDROMES FROM THE POINT OF VIEW OF NEW APPROACHES TO QUALIFICATION CATEGORIES IN SWIMMING FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Uromova S.E., Uromov G.D.

e-mail: somur76@mail.ru

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема классификации спортсменов с интеллектуальными нарушениями в контексте пересмотра нормативов спортивных достижений в соответствии с нормами паралимпийского спорта ЛИН по версии INAS-FID. Обращение к данной проблеме связано не столько с наличием самих изменений показателей достижений спортсменов, сколько с возможностью расширения и дифференциации их возможностей с учётом вариативности представляемой клинической группы умственно отсталых за счёт активного включения в рейтинг атлетов с синдромальными расстройствами. В данном случае речь идет о возможности объединения лиц с синдромом Дауна и иных синдромов, сходных по своим психофизическим и интеллектуальным особенностям в единую группу для создания дифференцированной спортивной квалификационной таблицы нормативов.

Ключевые слова: лица с интеллектуальными нарушениями, спортивное плавание, квалификационные разряды в плавании, синдром Дауна, синдром Вильямса.

Abstract: this article discusses the problem of classifying athletes with intellectual disabilities in the context of revising the standards of sports achievements in accordance with the norms of the Paralympic sport LIN according to the INAS-FID version. Addressing this problem is associated not only with the presence of changes in athletes' achievement indicators themselves, but with the possibility of expanding and differentiating their capabilities, taking into account the variability of the represented clinical group of the mentally retarded due to the active inclusion of athletes with syndromic disorders in the rating. In this case, we are talking about the possibility of combining individuals with Down syndrome and other syndromes similar in their psychophysical and intellectual characteristics into a single group to create a differentiated sports qualification table of standards.

Keywords: persons with intellectual disabilities, sports swimming, qualification categories in swimming, Down syndrome, Williams syndrome.

Комитет Международного паралимпийского комитета (МПК) по плаванию присвоил спортивный класс S 14 спортсменам с ограниченными возможностями по причине нарушений интеллекта. В данном документе такие спортсмены называются «спортсменами с нарушением интеллекта», а сам спорт – спортом ЛИН [9].

В настоящее время в спорте ЛИН наблюдаются серьезные изменения, которые касаются, прежде всего, дифференцированного подхода к определению спортивных достижений внутри большой группы спортсменов класса S-14 [2].

Проблемное поле определяется двумя составляющими, о которых пойдет речь в статье: с одной стороны, это понимание того, что лица с синдромами не смогут достичь уровня спортсменов с интеллектуальными нарушениями из-за функциональных и анатомо-физиологических особенностей, а с другой стороны – это стойкий консервативный взгляд на состав группы синдромальных расстройств, которая, по мнению многих тренеров и представителей команд, принимающих участие в разработке нормативов, должна включать исключительно лиц с синдромом Дауна. На наш взгляд, такой подход носит неоправданно односторонний характер и нуждается в критическом анализе.

В числе постоянных участников соревнований по плаванию всероссийского уровня выступают спортсмены различного уровня подготовки, обусловленной не только внешними причинами, но и этиопатогенетической картиной самого нарушения, в частности при различных хромосомных абберациях, а стабильная разница показателей результатов ведёт к необходимости выделения таких спортсменов в отдельную группу, что обосновано невозможностью выполнения норм спортивных разрядов

выше третьего взрослого вследствие анатомо-физиологических особенностей, резко ограничивающих их двигательные действия.

Так, на соревнованиях по плаванию ЛИН в г. Саранске была предложена таблица ЕВСК для лиц с синдромом Дауна. Последние начиная с 2018 г. выступают на соревнованиях Всероссийского уровня как отдельная категория спортсменов ЛИН, отличная по своим анатомо-физиологическим и функциональным характеристикам, которые значительно ограничивают по сравнению с остальными спортсменами класса S-14 возможности овладения спортивными способами плавания и квалификационными достижениями в спорте: технической стороной и скоростью прохождения дистанции. Однако, анализируя проект ЕВСК, мы обратили внимание на тот факт, что в данной таблице не предусматривается возможность выполнения спортивных разрядов представителями с иными синдромами, в частности синдромом Вильямса, схожими по своим физиологическим и психомоторным возможностям с представителями выше обозначенной клинической группы.

На наш взгляд, данный подход к определению группы спортсменов, выступающих по новой системе оценивания спортивных достижений неправильный и односторонний, поскольку предусматривает только одну конкретную группу лиц. В то время как та же ЕВСК для ЛИН ориентирована на более широкую по своим возможностям группу лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая согласно определению МКБ-10 объединяет различные состояния задержанного или неполного умственного развития, проявляющиеся снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности) [4].

Проведенный нами статистический анализ позволил выявить и других спортсменов с интеллектуальными нарушениями внутри с генетическими синдромами, в частности с синдромом Вильямса, чьи проблемы сходны с выше обозначенной группой, но при этом не рассматриваемой в качестве потенциальных ее членов. Нам кажется, что ситуация относительно состава представителей нового класса спортсменов ЛИН должна быть более лояльной и опираться, прежде всего, на функциональные возможности спортсменов, обусловленных анатомо-физиологическими особенностями, ограничивающими возможности совершать движения в полном объеме и с максимальными скоростями по причинам, независящим от желания и упорства спортсмена, а также от иных внешних факторов.

В данной статье предпринята попытка провести сравнительный анализ выше обозначенных факторов, выступающих как объективные и позволяющих расширить состав группы на основе выделения данных о равноценных возможностях лиц с различными синдромальными расстройствами с их последующим объединением в один класс, как это происходит на мировом уровне.

В 2018г. на международной конференции Т.И.Ольховой, генеральным директором Федерации спорта ЛИН была озвучена необходимость и целесообразность выде-

ления класса «спортсмены с синдромами» в качестве самостоятельного внутри S-14, при этом кроме категории «SD» (синдром Дауна) в данную группу предполагается включение спортсменов с иными генетическими синдромами, например, с синдромом Вильямса. Начиная с этого момента последние получили возможность соревноваться и показывать спортивные результаты вместе с равными по своим способностям соперниками. Однако, в последнее время наблюдается обратная тенденция к сужению и закрытости группы лиц с синдромами. Одним из показательных примеров этого является отказ детям с синдромом Вильямса в участии в Открытом турнире по плаванию для детей с синдромом Дауна «Победим вместе», который проходил в сентябре 2019 г. в г. Казани.

В случае принятия ЕВСК только для лиц СД, лица со схожими синдромами попадают в категорию ЛИН без учета ограничений двигательных возможностей, не позволяющих овладеть техниками спортивных способов плавания в той степени, в которой ей могут овладеть представители группы ЛИН, что в нашем понимании является ущемлением прав спортсмена на достойную борьбу в равных условиях.

Говоря о необходимости включения лиц с синдромом Вильямса в группу лиц с синдромом Дауна, и, обозначаемую как «лица с синдромами», целесообразно привести ряд факторов, которые на наш взгляд, являются объективным доказательством для данного объединения:

1. Мониторинг результативности выступлений на соревнованиях Всероссийского уровня спортсменов с синдромом Дауна и синдромом Вильямса свидетельствует о наличии равных возможностей спортивных достижений (таблица 1) [3, 5, 6, 7].

Как показывают данные таблицы 1, среди спортсменок с синдромами, находящихся в числе лидеров, наблюдается нестабильность как выбора дистанций и сам факт выступлений, так и показатели результативности в целом. Это может быть обусловлено малым количеством соревнований с выделением группы спортсменов с синдромами в дополнительную квалификационную группу, равную по распределению сил и функциональных возможностей спортсменов внутри группы. При этом наглядно видно, что при наличии предпочтений выбора способа и дистанций отмечается стабильность средней разницы показателей в пределах 0,3-0,7 сек. внутри группы в 70% случаев на различных дистанциях. Лидирующие позиции также имеют тенденцию к постоянству, причем их в основном занимают спортсменки именно с синдромом Дауна, и только в одном виде спортивного плавания (брасс) спортсменка с синдромом Вильямса лидирует. Данный факт также свидетельствует в пользу равного спортивного потенциала. Мониторинг результатов прохождения дистанций внутри группы лидеров среди лиц с синдромами (основание - протоколы Всероссийских соревнований по плаванию на короткой [6, 7] и длинной воде [3, 5]) наглядно подтверждают наше предположение о наличии равноценных показателей динамики увеличения скоростей на предпочитаемых дистанциях, о чем свидетельствует параллельный

характер изменений при единообразии коэффициентов динамики по всем способам плавания.

Таблица 1. Спортивные достижения лиц с синдромами во Всероссийских соревнованиях спорта ЛИН 2018-2019 г.г.

Соревнования всероссийского уровня									
ФИО	Синдром	Всероссийские соревнования г.Саранск 11-14.11.2018 (короткая вода)		Всероссийские соревнования г.Саранск 13-18.11.2019 (короткая вода)		Открытый кубок по плаванию О. Владыкиной для лиц с ОВЗ, г.Москва, 08-9.12.2018 (длинная вода)		Всероссийские соревнования по плаванию спорта ЛИН, г.Киров 10.04-13.04.2019 (длинная вода)	
		Рез-т	Место	Рез-т	Место	Рез-т	Место	Рез-т	Место
в/ст 50м									
Н. Наталья	SD	49.40	1	44.43	1	52.41	3	46.53	1
Б. Мария	SV	53.29	5	47.95	5	57.64	4	52.32	8
М.Ангелина	SD	-	-	47.24	4	52.08	2	52.00	7
А.Софья	SD	-	-	46.79	3	-	-	54.08	9
батт 50 м									
Н. Наталья	SD	50.49	1	59.98	2	58.44	1	1.02.83	3
А.Софья	SD	55.29	2	1.01.31	3			1.04.89	6
С.Мария	SD	56.53	3	1.03.70	4			1.04.87	5
Б.Мария	SV	58.02	4	-	-	1.06.92	2	59.45	2
брасс 50м									
Б. Мария	SV	1.04.90	1	57.13	1	1.07.87	2	1.02.64	1
Б.Анастасия	SD	1.05.05	2	1.02.07	2			1.06.00	3
А.Софья	SD	1.09.75	3	1.02.85	3			1.04.97	2
Н.Наталья	SD	1.12.34	5	1.05.71	5			1.12.58	7
н/сп 50м									
С.Мария	SD	52.91	1	55.72	5			53.04	1
Н.Наталья	SD	56.04	2	52.48	1	55.50	1	53.41	2
Б.Мария	SV	58.23	3	-	-	DQS	0	59.87	5
М.Ангелина	SD			54.35	3	59.83	2	56.67	3

2. Сравнительный анализ физиологических двигательных возможностей, влияющих как на общий результат прохождения дистанций и потенциал выполнения спортивных разрядов, так и на способность овладения техникой конкретными способами плавания [1, 4, 8].

Анализируя таблицу 2, можно сделать вывод, что лица с указанными синдромами имеют определенную схожесть в анатомо-физиологических особенностях, что дает возможность судить об их равных двигательных и скоростных возможностях. Которые в свою очередь влияют на успешность выполнения определенного норматива в плавании.

Кроме того, среди спортсменов с синдромами только 2 спортсменки с синдромом Вильямса выступают на соревнованиях по плаванию Всероссийского уровня, что говорит о низкой конкуренции в данной синдромальной группе.

Спорт высших достижений, резервы, спорт для всех

Таблица 2. Сравнительный анализ клинических проявлений синдрома Дауна и синдрома Вильямса

№	Синдром Дауна	Синдром Вильямса
1	Врожденные аномалии сердца встречаются в 45,6% случаев дефект межпредсердной перегородки (ДМПП) в 30,2 % ООАВК - в 24,1 % [10]	Аномалии сердца представлены врожденными пороками, а сосудов - стойким сужением аорты, ветвей легочного ствола и прочих крупных артерий (стеноз аорты). Ранняя кальцификация артерий и миокарда.
2	Характерны торможение и искажение роста костей, сниженный мышечный тонус. Строение тазобедренного сустава ограничивает амплитуду движения в нижних конечностях с принуждением включения в движение дополнительных отделов. Различные дисплазии, обусловленные атлanto-осевой нестабильностью, сколиозы, плоскостопие (неправильная постановка стоп, деформация стоп)	Характерна генерализованная мышечная гипотония, обуславливающая вторичные нарушения формирования скелета – Х-образные ноги, сколиоз и другие искривления позвоночного столба, плоскостопие вследствие неправильного расположения стоп при дисплазических изменениях, деформации грудной клетки.
3	Низкий рост, в детстве излишняя гибкость суставов, быстрое окостенение, вследствие чего наблюдается снижение подвижности в плечевых суставах	Рост останавливается намного раньше, поэтому проявлением этого заболевания также является низкорослость [1]. Наличие дефицита эластина также приводит к быстрому окостенению суставов, резко ограничивая их подвижность
4	Нарушение координации движений	Затруднения в крупной и мелкой моторике вследствие дисфункций мозжечка (Trauner et.al, 1989). Отмечается нарушение равновесия и координации движений [8]
5	Морфологические особенности лица: Черты лица, как правило, немного мельче, ротик меньше, а язык больше, поэтому он часто высовывается наружу. Широко посаженные, немного раскосые глаза. Внешние особенности глаз не имеют отношения к нарушениям зрения, но следует помнить, что дети с синдромом Дауна довольно часто нуждаются в коррекции зрения с помощью очков.	Морфологические особенности лица: Глаза широко посажены, уши расположены низко, широкий рот, пухлые губы, высокий лоб, расхождение бровей по срединной линии, мясистые щеки, свисающие вниз, неправильная форма черепа, нередко сходящиеся косоглазие. Лицо «Эльфа»
6	Ладонь меньше, чем у обычных людей, пальцы короче, сама кисть имеет уплощение. Конечности также короче нормы. Искривление отведенного мизинца. Возможны случаи синдактилими	Дисплазии расположения пальцев. У многих – контрактуры суставов, что ограничивает движения конечностями (Kaplan et al, 1989).

Таким образом, вышеизложенные данные свидетельствуют о возможности объединения лиц с генетическими синдромами, в частности, лиц с синдромами Дауна и Вильямса в дополнительную (самостоятельную) группу в рамках спорта ЛИН с единым подходом к определению нормативов выполнения спортивных разрядов (таблицу ЕВСК).

Литература

1. Благотворительный фонд «Синдром Вильямса» [Электронный ресурс]. – URL: <https://williams-syndrome.ru/archives/78927>
2. Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями [Электронный ресурс]. – URL: rsf-id.ru
3. Итоговый протокол открытого кубка по плаванию О. Владыкиной для лиц с ОВЗ, 08-9.12.2018, г.Москва [Электронный ресурс]. – URL: <http://ynmos.ru/olesya2018.php>
4. Международная классификация болезней 10 пересмотра [Электронный ресурс]. – URL: <http://mkb-10v.ru/>

5. Протоколы Чемпионата и Первенства России и Всероссийских соревнований по плаванию (спорт ЛИН), 09 - 14 апреля 2019 года, г.Киров [Электронный ресурс]. – URL: https://www.rsf-id.ru/downloads/protokoli/2019/04-14/vs_plavanie.pdf
6. Протоколы Чемпионата и Первенства России, Всероссийских соревнований по плаванию (спорт лин) 13-18 ноября 2019 г., г. Саранск, Республика Мордовия [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rsf-id.ru/sport/sorevnovaniya/vserossijskie-sorevnovaniya/protokoly/823-protokoly-chempionata-i-pervenstva-rossii-vserossijskikh-sorevnovaniy-po-plavaniyu-sport-lin-13-18-noyabrya-2019-g-g-saransk-respublika-mordoviya.html>
7. Протоколы Чемпионата, Первенства России и Всероссийских соревнований по плаванию (спорт ЛИН), 10-15 ноября 2018 года, г.Саранск, Республика Мордовия [Электронный ресурс]. – URL: https://www.rsf-id.ru/downloads/protokoli/2018/protokoli_2018_11_10-12_ch_pr_vs_plavanie_saransk/vserossiyskie_sorevnovaniya.pdf
8. Синдром Вильямса – причины и диагностика [Электронный ресурс]. – URL: <https://zdorovi.net/bolezni/sindrom-viljamsa.html>
9. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н. А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. 160 с.
10. Чубарова А.И., Семенова Н.А., Врожденные пороки сердца у детей с синдромом Дауна // "Синдром Дауна. XXI век". - 2009. № 2 (3).

УДК 373.3:796.08

МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ПЕРИОД КАРАНТИНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Федотова Яна Дмитриевна

студентка группы ФБЖ-17-1

Чибрикова Дарья Александровна

студентка группы ФБЖ-17-1

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

MOTIVATING CHILDREN TO PLAY SPORTS DURING THE QUARANTINE PERIOD AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Fedotova Y.D., Chibrikova D.A.

e-mail: fedotovaiana2@gmail.com

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема мотивации детей к занятиям спортом в секции самбо, находясь в режиме самоизоляции. Также предлагается решение данной проблемы с примером тренировочного процесса.

Ключевые слова: мотивация детей, занятия спортом, начальная подготовка, соревнование.

Abstract: this article discusses the problem of motivating children to play sports in the Sambo section while in self-isolation mode. We also offer a solution to this problem with an example of the training process.

Keywords: motivation of children, sports, initial training, competition.

Отнабигающей обороты пандемии коронавируса страдает и такая неотъемлемая часть нашей жизни, как спорт. Разумеется, что в условиях пандемии самым хорошим решением станет перенос тренировок домой или сад и т.п. Но неопределенность в продолжительности карантина и домашние условия могут не лучшим способом влиять на желание продолжать тренировки дома самостоятельно [1]. Неконтролируемость занятий ребенка тренером может привести к пропуску тренировок или прове-

Спорт высших достижений, резервы, спорт для всех

дению их в легком режиме. Но самым главным, на наш взгляд, именно у детей может пропасть мотивация к занятиям к тому или иному виду спорта.

Если у ребенка есть мотивация, то он развивает свои способности собственными усилиями. Такой ребёнок испытывает тягу к занятиям спортом, и как следствие – улучшение результатов. Кроме того, мотивация поможет сосредоточиться на получении новых знаний и умений.

Пик спортивной деятельности большинства детей приходится на 12 лет. Возрастная психология определяет этот возраст как критический с точки зрения социального развития и становления самооценки ребёнка. Спортсмены этого возраста находятся в критическом периоде развития [2].

Таблица 1. Примеры серий упражнений.

1. <u>Выполнение серии упражнений на время.</u> Ниже расписан один подход. - Отжимания от пола, при разгибании рук левая нога движется в правую сторону, правая – в левую - Прыжки в стойку ноги врозь руки в стороны, с поворотом на 180° - Упор лежа на предплечьях, руки поочередно выпрямляются – сгибаются под другую руку - Прыжки по кругу с быстрым опусканием в упор лежа и подниманием в стойку - В положении лежа на спине поочередное опускание прямых ног вместе в стороны	Каждое упражнение выполняется 20 секунд	3 подхода. Отдых между подходами 2 минуты	Учитывая замечания тренера, снимаем видео, отправляем ему. Прилагаем максимальные усилия во время выполнения. Видео пособие к данной серии: https://www.instagram.com/p/B-NMbmSFV1Y/?igshid=j31f4h3cqsqi [3]
2. <u>Серия специальных упражнений на время с резиной</u> - В положении сидя на коленях закрепить резину на стопах, выполнять тягу на бросок плечи с колен - В положении сидя резина закрепляется на стопах, поочередное заведение резины за спину в обе стороны - Отжимания от пола, резина в руках, проведена за спиной, при разгибании поочередно прижимать руки к груди - Упор лежа, держа резну в руках, отведение ноги назад-вверх - В положении седа, поднять ноги, закрепить резину, выполнять махи ногами вверх-вниз	Каждое упражнение выполняется по 10 секунд	Выполнять 3 подхода	Видео пособие к данной серии: https://www.instagram.com/p/B-g6-oKlPbU/?igshid=ea0jqe0h6uiq [4]
3. <u>Выполнение серии упражнений на время.</u> Ниже расписана одна серия. - Шаги назад с приседе, переход в упор лежа, из него в упор присев, прыжок вперед - Отжимания с переходом в лодочку с выпрямлением и сгибанием рук - Перекаты на спине с прыжком вверх - Выпрыгивания из приседа - Переход из упора лежа в присед прыжком	Каждое упражнение выполняется по 20 секунд	Выполнять 4 подхода. Отдых между ними 2 минуты	Стараемся выполнять упражнения на максимум, следя за правильностью выполнения https://www.instagram.com/p/B_L9ecRn-2H/?igshid=1jpzy5yfd7dvu [5]

Поведение и деятельность тренера являются важнейшим фактором формирования у ребёнка устойчивой мотивации к занятиям спортом. Особенно необходимо внимание тренеров к формированию мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки.

На развитие мотивации спортивной деятельности оказывает влияние применение различных видов поощрений и наказаний, успех или неудача, постановка целей, мотивация достижениями, составление графика занятий и многие другие факторы. Одни из лучших видов мотивации - работа ребёнка в команде и соревнование [2].

Проведение тренировочных занятий в дистанционном режиме в секции самбо для детей 10-12 лет в группе начальной подготовки осуществляется в форме соревнований, отдельно в каждой тренировочной группе. Детям через социальные сети и мессенджеры (их или родителей) отправляются конспекты тренировок с указанием средств, дозировки и методических указаний. Для наглядности и правильности выполнения упражнений прикрепляются также видео пособия. Дети выполняют упражнения данной тренировки, записывают видео своего выполнения и присылают на почту тренера. Он после проведения тренировочной недели просматривает видео, оценивает правильность выполнения упражнений, интенсивность и полноту выполнения. Оценка проводится по 10-ти бальной шкале. Определяются промежуточные результаты. По окончании карантина, на собрании групп будут подведены окончательные итоги и награждение тройки победителей ценными призами.

Таким образом, данная форма проведения тренировок поможет детям не растерять уровень своей тренировочной формы, а также будет способствовать повышению мотивации к занятиям спортом.

Литература

1. Кузнецов Д. «Сейчас у спортсменов нет опоры» // Ежедневная спортивная газета СПОРТ-ЭКСПРЕСС. - Москва. 2020. № 8174.
2. Рылова А.С. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки [Электронный ресурс] <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/15/motivatsiya-detey-k-zanyatiyam-sportom-na-etape>
3. Электронный ресурс - <https://www.instagram.com/p/B-HMbmSFV1Y/?igshid=j31f4h3cqsqi>
4. Электронный ресурс <https://www.instagram.com/p/B-g6-oKlPbU/?igshid=eaojqe0h6uiq>
5. Электронный ресурс - https://www.instagram.com/p/B_L9ecRn-2H/?igshid=1jpy5yfd7dvv

УДК 796/799

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ, КАК ОДНОГО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ УПРАЖНЕНИИ «ЖИМ ЛЕЖА» КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Чибрикова Дарья Александровна

студентка ФФКиС

Окунева Юлия Сергеевна

студентка ФФКиС

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

DETERMINING SPEED AS ONE OF THE MOST IMPORTANT FACTORS IN A COMPETITIVE EXERCISE OF THE PRESS «LIFT OF QUALIFIED» POWER LIFTERS

Chibrikova D.A., Okuneva J.S.

e-mail: chibrikovadasha@yandex.ru

Аннотация. в данной статье представлено как скорость в классическом жиме влияет на абсолютный результат. В исследование принимали участие спортсмены команды Нижегородской области по пауэрлифтингу.

Ключевые слова: скорость, мощность, абсолютный результат, теоретический расчет.

Abstract: this article presents how speed in a classic bench press depends on the absolute result in a bench. The study involved athletes from the Nizhny Novgorod region powerlifting team

Keywords: speed, power, absolute result, theoretical calculation.

Пауэрлифтинг - молодой вид спорта. Его история насчитывает примерно сорок лет. В России этот вид спорта начал развиваться достаточно недавно, но особенно бурно начал развиваться с середины 90-х годов прошлого века [4].

Развитие и становление пауэрлифтинга, как и многих других молодых видов спорта, проходит в сложных условиях взаимной конкуренции. Один из самых сильных людей мира Дэйв Пасанелла по этому поводу писал: «Я чувствую, что пауэрлифтинг не заслужил еще всеобщего признания. Лично я считаю, что пауэрлифтинг - это последняя проба «настоящей» силы атлета. Нет других испытаний, которые так последовательно проявляли бы силу человека». В этом высказывании отражена сама суть пауэрлифтинга. Действительно, упражнения соревнований в пауэрлифтингу - становая тяга, жим лежа, приседания со штангой - относятся к группе наиболее естественных движений человека. Эта особенность данного вида спорта отображает широкие перспективы для его дальнейшего развития и популяризации. Как показывает анализ специальной литературы, при подготовке спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, в основном используются методические подходы и приемы, апробированные в тяжелой атлетике [1].

Это правильно, когда речь идет о методиках развития силы. Если же рассматривать процесс технической подготовки «пауэрлифтеров», то проблема заключается в том, что в настоящее время в отечественной специальной литературе практически нет учебно-методических разработок, где бы подробно анализировалась техника выполнения упражнений атлетами различной квалификации и разного пола. Поэтому изучение особенностей техники выполнения упражнений в силовом троеборье является важной и актуальной задачей [5].

Цель работы: определение влияния скорости подъема штанги в соревновательной упражнении «жим лежа» квалифицированных пауэрлифтеров на абсолютный результат.

Во время эксперимента исследовалась группа спортсменов (19 мужчин и 5 женщин). Из участников эксперимента 16 имели звание МС, 8 - КМС. Выполняли по 3 подъема штанги с весом 75% от персонального максимума в классическом жиме лежа в соревновательном стиле. Первую попытку спортсмены делали с привычной для се-

бя техникой и скоростью подъема штанги с груди, вторую попытку пытались сделать как можно быстрее, но с соблюдением индивидуальной техники, а на третьей попытке умышленно пытались сделать медленнее, чем обычно. Все попытки снимались на видеокамеру. После этого с использованием видеографический метода в программе TRECK мы отследили скорость движения штанги в каждом временном промежутке и экспериментально определили скорость штанги на протяжении всей траектории всех попыток спортсменов экспериментальной группы. После этого была построена теоретическая модель, которая позволила делать теоретические расчеты таких параметров, как сила, приложенная к штанге спортсменом, выполненная спортсменом работа и мощность, которую спортсмен производит во время подъема. Именно мощность и была главной характеристикой, которую мы сравнивали и делали выводы.

Проведенные исследования и расчеты показали, что скорость в классическом жиме лежа напрямую влияет на абсолютный результат в жиме. В определенной степени в зависимости от результата спортсмена, техники и биомеханических параметров, результаты отличаются, но у всех спортсменов, которые принимали участие в эксперименте, с повышением скорости повышалась и мощность подъема, это напрямую свидетельствует о том, что скорость подъема влияет на абсолютный результат. И спортсменам следует обратить внимание на увеличение скорости в жиме лежа с учетом индивидуальных параметров, технических особенностей выполнения жима и с учетом биомеханической устойчивости, так влияя на показатель в скорости жима мы можем положительно повлиять на результат. Ведь незначительное изменение в скорости подъема в значительной степени влияет на мощность подъема самого жима [5].

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 1947. 255 с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. 349 с.
4. Глядя С.А., Старов М.А., Батигин Ю.В. Стань сильным! / Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. - Харьков: «К-центр», 1998. 43 с.
5. Смолов С.Ю. Тяга. Основа пауэрлифтинга (анализ и методика тренировки). // Мир силы. - 2001. N 2. С. 28-31.
6. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика / Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 1979. - 264 с

УДК 796.89

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАЙБОКСЕРА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Чибрикова Дарья Александровна

студентка ФФКиС

Федотова Яна Дмитриевна

студентка ФФКиС

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

**IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE TYBOKSER AT
THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN THE COMPETITIVE PERIOD**

Chibrikova D.A., Fedotova Y.D.

e-mail: chibrikovadasha@yandex.ru

Аннотация: исследование посвящено выявлению влияния экстремальных условий спортивной деятельности на психику тайбоксера и анализа их психологической подготовки. В работе показано, что в экстремальных условиях соревнований, кроме положительных изменений, в тайбоксере возникают негативные изменения в психике и увеличивается уровень проявления негативных качеств личности.

Ключевые слова: тайбоксеры, экстремальные условия, соревновательная деятельность, психологическая подготовка.

Abstract: the study is devoted to identifying the influence of extreme conditions of sports activity on the psyche of a tayboxer and analysis of their psychological preparation. The work shows that in extreme competition conditions, in addition to positive changes, negative changes occur in the psyche and increase the level of manifestation of negative personality qualities.

Keywords: boxers, extreme conditions, competitive activity, psychological training

Занятия тайским боксом характеризуются высокой динамичностью и вариативностью двигательных действий, обусловленных особенностями воздействия внешней среды. Основные параметры действий противника: мощность и скорость атакующих ударов, скорость перемещения по рингу, разнообразие двигательных действий и частота смены движений при сохранении высокого темпа обуславливают характер поведения тайбоксера при проведении поединка.

Проблема повышения качества спортивной подготовки тайбоксера является одной из самых сложных. Среди различных способов улучшения уровня технико-тактической подготовленности одним из наименее изученных является формирование индивидуального стиля тайбоксера. Концепция персонификации спортивной подготовки основана на изучении особенностей выполнения технических приемов, обеспечивающих наиболее полную реализацию собственного потенциала, а также степени сформированности ведущих интеллектуальных, морально-волевых и моральных качеств. Успеха на ринге добиваются спортсмены, которые способны своевременно использовать имеющиеся резервы организма, эффективно управлять своим психоэмоциональным состоянием, адекватно оценивать поведение противника в процессе поединка [1].

Изучение психологических качеств тайбоксера имеет значение прежде всего для прогнозирования успешности в спортивной деятельности. В результате, оно широко применяется в психологии спорта, как один из индикаторов уровня мастерства спортсменов, входит в комплекс показателей психомоторной организации человека, используется для проведения профотбора в тайском боксе, в частности. В отдельных работах отмечается, что психологические характеристики спортсменов, занимающихся тайским боксом и другими единоборствами, имеют определенную специфику и отличаются от качеств личности в других видах спорта. Это связано с методиками преподавания единоборств, в основе которых лежат не только культурные традиции востока, но и глубокие религиозно-философские корни. В преподавании тайского бокса

на первое место выходит воспитания личности в целом, а не развитие личностных особенностей, способствующих достижению высоких результатов на соревнованиях, например, таких, как агрессивность [2].

Целью данного исследования является совершенствование психологической подготовки тайбоксера на начальном этапе деятельности в соревновательном периоде.

Специфика спортивной деятельности обуславливает влияние на личность тайбоксера, а соревновательные условия вызывают увеличение уровня проявления, как положительных для победы качеств, к которым относятся следующие: независимость, сообразительность, эмоциональная зрелость, тревожность, настойчивость, склонность и готовность к риску, осторожность, уверенность в себе, самоконтроль, саморегуляция; так и отрицательных: депрессивность, тревожность, гипертормозимость, фрустрированность, агрессивность, раздражительность, эмоциональная неустойчивость [3].

Экстремальные условия соревнований вызывают в тайбоксере эмоциональное истощение, психосоматические и психовегетативные нарушения, психическую усталость, повышение уровня спортивного стресса.

Применение тайбоксером специальной психологической подготовки вызывает уменьшение негативных изменений в их психике и ослабление проявления качеств, снижающих эффективность двигательной деятельности и физическую и психическую работоспособность. К таким качествам относятся следующие: нейротизм, депрессивность, апатия, фрустрированность, гипертормозимость, страх, тревожность. [3].

Проведенное исследование показало, что специальная психологическая подготовка способствует росту психологической устойчивости к влиянию на тайбоксера в экстремальных условиях соревновательной деятельности, выполняет роль активного регулятора физиологических систем организма спортсменов и одновременно обуславливает рост эффективности их соревновательной деятельности.

Некачественная психологическая подготовка и незначительное внимание спортсменов к ее значимости обуславливает постепенный рост в тайбоксере нервно-психического напряжения, ухудшение устойчивости к переносу влияния психотравмирующих факторов и способность противостоять воздействию экстремальных условий, особенно в масштабных соревнованиях, где растет личная ответственность за результаты своих выступлений.

Литература

1. Баландин В.И., Черный З.Е., Сопочко А.А. Сенсомоторика как критерий отбора в юношеском спорте. Материалы республиканская научная методическая конференция по проблемам юношеского спорта и высшего спортивного мастерства. – Кишинев. 1976. С. 109-111.
2. Белоусов С.Н. Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манеры ведения боя // Пути повышения мастерства квалифицированных спортсменов: труды - Л., 1975. С. 10-12.
3. Першин А.И. Научно-исследовательская работа как основа оптимизации технической подготовки боксеров различной квалификации. Х.: Сборник статей IX международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» 8-9 февраля 2013 г. - Харьков. 2013. С. 268-270

**ОСОБЕННОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ
ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В КУРСКОЙ
ГСХА (НА ПРИМЕРЕ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА)**

Николаева Юлия Александровна

доцент кафедры ФКиС

Борсук Татьяна Владимировна

старший преподаватель кафедры ФКиС

Боев Николай Викторович

старший преподаватель кафедры ФКиС

ФГБОУ ВО «Курская ГСХА», г.Курск

**FEATURES OF DISTANCE LEARNING ON ELECTIVE DISCIPLINES IN
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE KURSK STATE AGRICULTURAL
ACADEMY (ON THE EXAMPLE OF AGROTECHNOLOGICAL FACULTY)**

Nikolaeva Y.A., Borsuk T.V., Boev N.V.

e-mail: karaganda83@bk.ru

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы дистанционного обучения в Курской государственной сельскохозяйственной академии. Дистанционное обучение – это взаимодействие преподавателя и студентов между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты, такие как цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, взаимодействие, компьютерные технологии, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, видеоролики.

Abstract: the article discusses the issues of distance learning at the Kursk State Agricultural Academy. Distance learning is the interaction between the teacher and students at a distance, reflecting all the components inherent in the educational process, such as goals, content, methods, organizational forms, teaching aids.

Keywords: distance learning, interaction, computer technology, elective disciplines in physical education and sports, videos.

Дистанционное обучение реализуется специфичными средствами интернет-технологий и любыми средствами, предусматривающими интерактивность [1,2,3,4,5].

Средствами передачи информации с нашими студентами служила электронная почта кафедры и созданный в YouTube канал кафедры физической культуры и спорта.

Нашим студентам предлагалось методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для дистанционного обучения. Данное пособие было подготовлено коллективом авторов – преподавателями кафедры физической культуры и спорта с учётом особенностей занятий со студентами в академии. Пособие содержит учебные задания по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для дистанционного обучения студентов Курской государственной сельскохозяйственной академии. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Пособие способствует систематизации знаний студентов по изучаемой дисциплине, воспитанию организованности, дисциплинированности и самостоятельности. Оказывало помощь при подготовке к итоговому семестровому контролю знаний. За-

дания разработаны в виде тестов и контрольных вопросов по изученным темам, выполнения творческих заданий. Задания следовало выполнять с использованием соответствующих учебников. Список рекомендуемой литературы был представлен в конце учебного пособия.

Характеризуя задания, следует отметить, что часть тестов требовала выбора правильного ответа или установления соответствия предложенных вариантов ответов. Часть тестов носило репродуктивный характер, выполняемый в виде заполнения пропусков или дополнений в предложениях.

В конце методического пособия предлагалось студентам выполнить задания и ответить на вопросы. Задания были поделены на 5 этапов, за каждый этап, в зависимости от точности ответов и сроков выполнения, начислялись баллы, например, 1 этап (с 20.03.2020г. по 27.03.2020г.): 37 баллов – оценка 5, 30 баллов – оценка 4, 25 баллов – оценка 3, 22 балла – оценка 2, 20 баллов – оценка 1.

Созданный на YouTube канал кафедры физической культуры и спорта, содержит обучающие ролики наших преподавателей по различным видам спорта, например, футбол, дартс, степ-аэробика. Студенты снимали видеофрагменты, показывая, как они занимаются физической культурой и спортом в домашних условиях. Ролики как преподавательские, так и студенческие, набирали огромное количество просмотров, что говорит о том, как актуальны занятия физической культурой и спортом в условиях дистанционного обучения.

По итогам дистанционного обучения мы провели анализ качества выполнения заданий пяти этапов у студентов агротехнологического факультета. Анализ показал, что на первом курсе 65% студентов справились со всеми заданиями на отличную оценку, 23% - на хорошую оценку, 7 % - на удовлетворительную и 5% студентов не справились с заданиями. На втором курсе 53% студентов справились со всеми заданиями на отличную оценку, 21% - на хорошую оценку, 18% - на удовлетворительную и 8% студентов не справились с заданиями. На третьем курсе 47 % студентов справились со всеми заданиями на отличную оценку, 29% - на хорошую оценку, 15% - на удовлетворительную и 9% студентов не справились с заданиями. Небольшой процент не сделавших задания студентов из всех - это 3% составил тех, которые не имели доступа к интернету в сельской местности.

На первом курсе агротехнологического факультета обучается 95 студентов. По итогам опроса 90 студентов остались довольны дистанционным обучением по данной дисциплине. На втором курсе из 84 студентов – 74 студента. На третьем курсе из 73 студентов – 55.

На основе анализа дистанционного обучения, мы пришли к выводу, что данное обучение способствует развитию и обучаемости студентов, но теряется живое слово преподавателя и индивидуальный подход в зависимости от состояния здоровья каждого студента.

Литература

1. Боев Н.В., Леванов Г.В., Мартынов М.П. Особенности динамики физической подготовленности студентов в Курской ГСХА // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции: межвуз. сб. науч. тр. – ВГАУ. – Воронеж. 2018. С. 179-182.
2. Железняков А.Г., Шефер Н.В. Физические способности студенток первого курса зооинженерного факультета // Научное обеспечение агропромышленного производства: Материалы Международной научно-практической конференции. 20-21 февраля 2018г. – Курск: Изд-во Курск. гос. с.-х. ак., 2018. С. 378-383.
3. Методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту/ под ред. О.В.Панкратьевой. – Курск: Изд-во Курск. гос. с.-х. ак., 2020. 187 с.
4. Панкратьева О.В., Железняков А.Г., Панкратьева Е.А. Исследование физических способностей студентов Курской сельскохозяйственной академии // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. 2017. № 30. С.59-63.
5. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В. Теория и практика дистанционного обучения // Учеб. пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия». 2004. С. 17.

УДК 613.6

**ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО ПОДХОДА В
МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПЕРЕНЕСШИХ
ИШЕМИЧЕСКИХ ИНСУЛЬТ**

Сергеева Ольга Будимировна

кандидат медицинских наук

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

**OPTIMIZATION OF THE FUNDAMENTAL APPROACH IN MEDICAL
REHABILITATION OF PATIENTS AFTER ISCHEMIC STROKE**

Sergeeva O.B.

e-mail: olga.tuckumtzeva-sergeeva@yandex.ru

Аннотация: остаются недостаточно разработанными комплексные методы лечения, среди которых, в частности, комплекса упражнений на развитие двигательно-моторной координации в сочетании с курсом оптико-дистантных тренировок на аппарате «Визотроник», в коррекции сосудистых дисфункций головного мозга у пациентов разных возрастных групп.

Ключевые слова: мотонейронная активность, оптико-дистантные тренировки, двигательно-моторная координация.

Abstract: comprehensive treatment methods remain insufficiently developed, among which, in particular, a set of exercises for the development of motor-motor coordination in combination with a course of opto-distant training on the Visotronic apparatus, in the correction of vascular brain dysfunction in patients of different age groups.

Keywords: motor neuronal activity, optic-distant training, motor-motor coordination.

Высокая распространенность в молодом возрасте (до 50 лет) первичных и повторных эпизодов острой церебральной ишемии, представляет собой одну из важнейших медико-социальных проблем, а увеличение размеров этой распространенности, ставит остро вопрос о необходимости поиска новых методологических подходов к решению этой проблемы [4].

Стала очевидной необходимость более глубокого – фундаментального, целостного и системного подхода к изучению церебральной гемодинамики, механизмов и факторов её развития, способов корригирующего воздействия [5,6].

В настоящее время все большее значение в комплексном лечении больных ишемическим инсультом приобретают комплексные методы лечения, среди которых, в частности, остаются недостаточно разработанными в восстановительной медицине, влияющие на все уровни двигательной и вегетативной регуляции (теории поуровневой двигательной организации по Н.А.Бернштейну).

Важность участия прямой и обратной мотонейронной активности через непосредственное влияние ретикулярной системы в патогенезе сосудистой патологии мозга выражается в возрастающем внимании к немедикаментозным методам лечения, включающим физические факторы в комплексной реабилитации больных ишемическим инсультом. К факторам, воздействующим на функции лимбико-ретикулярного комплекса, относятся: лечебная гимнастика, массаж, аппаратное лечение и др. [9]. Однако, влияние физических методов (оптико-дистантных тренировок) в сочетании с курсом лечебной физкультуры по специальной методике на состояние мозгового кровообращения при ишемическом инсульте до настоящего времени не изучалось, что и определяет актуальность данного исследования.

Целью настоящего исследования является изучение эффективности комплекса немедикаментозных методов и, в частности, комплекса упражнений на развитие двигательного-моторной координации в сочетании с курсом оптико-дистантных тренировок на аппарате «Визотроник», в коррекции сосудистых дисфункций головного мозга у пациентов разных возрастных групп.

Мы намерены доказать, что комплексное физическое воздействие разработанных нами методик на все уровни вегетативной регуляции (надсегментарный, сегментарный, периферический), включая комплекс упражнений на зрительно-моторную координацию в сочетании с курсом оптико-дистантных тренировок, существенно увеличивает вегетостабилизирующий эффект.

Для проведения клинических испытаний мы использовали:

1. офтальмомиотренажер-релаксатор «Визотроник МЗ» 1 шт.;
2. стол лабораторный для аппарата «Визотроник МЗ» – 2 шт.;
3. кресло медицинское (с подлокотниками и поставкой для ног) – 2 шт.
4. руководство по эксплуатации офтальмомиотренажера–релаксатора «Визотроник МЗ» – 1 шт.

Офтальмомиотренажер-релаксатор «Визотроник МЗ» является изделием медицинского назначения (РУ № ФСР 2010/08634, ТУ 9442-002-34013480-2010). Представляет собой тренажер настольного типа, состоящий из модуля и стойки, конструкция которой придает аппарату необходимую устойчивость. В модуле расположены барабаны вращения с набором положительных и отрицательных сферических, призматических и сферо-призматических линз в количестве 20 штук для каждого окуляра.

Линии «вершина-основание» призм находятся как в горизонтальном, так и в косых меридианах. Окуляры аппарата снабжены светодиодами.

Благодаря наличию специальной системы настроек (регулирование высоты стойки, высоты подставки для подбородка, межцентрового расстояния, электронной системы настройки режимов работы), аппарат легко настраивается согласно индивидуальным особенностям каждого пациента.

Для оценки результатов исследования мы использовали метод определения реакции на движущийся объект (РДО), который является простым и достаточно точным психофизиологическим показателем функционального состояния ЦНС [1]. В то же время реакция на движущийся объект является сложным пространственно-временным рефлексом и используется в качестве теста для определения уровня взаимоотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга [2], что обуславливает необходимость точной его оценки.

Суть метода РДО заключается в определении точки встречи движущегося объекта с неподвижной точкой, заранее указанной в словесной инструкции. Задача испытуемого, пытающегося точно остановить движущийся объект в указанной ему точке, состоит в нахождении некоторой величины упреждения с учетом скорости движения объекта, оставшегося расстояния и своих скоростных возможностей, то есть в решении задачи слежения за целью и прогнозирования [3].

Исследованию РДО посвящены работы Н.И. Карауловой, А.П. Лаптева, В.П. Лисенковой, и многих других, используется широкий спектр методических и технических средств оценки РДО, что свидетельствует об интересе к этой проблеме.

Проведение на практике вышеописанных исследований позволит обосновать эффективность комплексной терапии с использованием аппаратного лечения. А разработка новых методов комплексной терапии для реабилитации пациентов указанной нозологической группы, позволит оптимизировать принципы лечения, снизить его стоимость, обеспечит снижение степени инвалидизации и повышение качества жизни пациентов

Литература

1. Сурнина О.Е., Лебедева Е.В. Половые и возрастные различия времени реакции на движущийся объект у детей и взрослых // Физиология человека. - 2001. Т.27. №4. С. 56-60
2. Караулова Н.И. Возможности использования реакции на движущийся объект в оценке результатов тренировки // Физиология человека. - 1982. Т.8. №4. С. 653-660
3. Пейсахов Н.М., Кашин А.П., Баранов Г.Г., Вагапов Р.Г. Методы и портативная аппаратура для исследования индивидуально психологических различий человека. - Казань: Изд-во Казанск. ун-та. 1976. 238 с.
4. Гусев Е.И., Скворцова В.И. Ишемия головного мозга. - М.: Медицина. 2001. 328 с.
5. Скворцова В.И. Ишемический инсульт: патогенез ишемии, терапевтические подходы // Неврологический журнал. - 2001. № 3. С. 4–9
6. Гусев Е.И., Скворцова В.И., Платонова И.А. Терапия ишемического инсульта // Consilium Medicum. - 2003. С. 18–25
7. Сергеева О.Б. Актуальность изучения двигательного координационного качества - пластичности в контексте решения проблемы функциональных нарушений осанки. // Журнал им В.М.Бехтерева «Неврологический вестник». – Казань: «Медицина». 2008. Том XL. Вып. 3. С. 41-43

**ПРОБЛЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В
РАМКАХ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ
ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ**

Шрага Александр Михайлович

кандидат медицинских наук, доцент

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

**THE PROBLEM OF RESTORING VOLUNTARY MOVEMENTS AS PART OF
THE REHABILITATION OF PATIENTS AFTER ISCHEMIC STROKE**

Shraga A.M.

e-mail: alexandr.shraga@gmail.com

Аннотация. Остаются актуальными вопросы кровоснабжения поврежденного полушария головного мозга при ишемическом инсульте, дальнейшая разработка объективных критериев оценки восстановления двигательных функций, нарушенных в результате мозгового инсульта

Ключевые слова. Проприоцептивное облегчение, двигательно-кинестетический анализатор.

Abstract. The issues of blood supply to the damaged cerebral hemisphere in ischemic stroke remain urgent, further development of objective criteria for evaluating the recovery of motor functions impaired as a result of cerebral stroke

Keywords: Proprioceptive relief, motor-kinesthetic analyzer.

До настоящего времени остаются актуальными вопросы разработки объективных критериев оценки восстановления двигательных функций, нарушенных в результате мозгового инсульта

Исследованиями последних двух десятилетий показано, что ретикулярная формация содержит структуры, осуществляющие избирательное влияние на специфические мышечные группы, на тонический и физический компоненты каждого движения (Granit) [1].

Возможности восстановления нарушенных функций, его темп и степень зависят от того, как расположен очаг по отношению к мозговым образованиям, обеспечивающим ту или иную функцию, преобладают ли в этих образованиях структурные изменения, разрушения, вызванные очагом, или в них возникают вторичные изменения – отек, нейродинамические нарушения как реакция на возникновение очага вблизи этих мозговых образований или на отдалении от них.

Важную роль играет то, насколько быстро и полно восстанавливается кровообращение в области очага и прилежащих к нему областях. Последнее нередко зависит от состояния сердечной деятельности.

Особенно большое значение для возникновения и обратного развития неврологического синдрома имеет состояние кровоснабжения поврежденного полушария головного мозга при ишемическом инсульте. Оно нарушается лишь при дополнительных неблагоприятных воздействиях, приводящих к возникновению сосудисто-мозговой недостаточности (падение артериального давления, ухудшение сердечной деятельности). При этом возникшее расстройство функции быстро исчезает, как толь-

ко нормализуются артериальное давление и сердечная деятельность (Г. А. Максудов, Е. В. Шмидт) [7].

В разработке программы восстановительного лечения необходимо стремиться к научному обоснованию различных методов восстановительной терапии и строго придерживаться принципа применения патогенетических обоснованных методов лечения в каждом конкретном случае. Важной является также дальнейшая разработка методов объективизации результатов восстановительной терапии, поскольку до настоящего времени нет еще достаточно объективных критериев оценки восстановления двигательных функций, нарушенных в результате мозгового инсульта. Необходим комплекс мероприятий, направленных как на восстановление деятельности временно инактивированных нервных элементов, так и на компенсацию перестройку функции с включением в ее осуществление новых, сохранных звеньев [6].

Оба этих метода – растормаживание и перестройка – обеспечивают ту или иную степень восстановления пострадавшей функции. При проведении восстановительного лечения в разных периодах болезни удельный вес этих методов различен.

В раннем периоде после мозгового инсульта все мероприятия направлены главным образом на растормаживание и стимуляцию нервных элементов. Методы растормаживания и стимуляции заключаются в медикаментозной терапии и лечении (лечебная гимнастика и электростимуляция). Компенсация двигательных функций, замещение того или иного утраченного движения, основанные на функциональной перестройке и целенаправленном усилении сохранных звеньев, также осуществляются с помощью различных видов лечения движением (лечебная гимнастика, электростимуляция, трудотерапия).

Для успешного проведения этого лечения необходимы правильная оценка состояния нарушенной функции у каждого больного и возможности ее самостоятельного восстановления, определение степени характера и давности дефекта и на основе этого выбор адекватных способов устранения данного расстройства.

Существуют различные методы лечебной гимнастики, направленные на устранение постинсультных двигательных нарушений. Так называемые классические методы основаны на необходимости выработки изолированных движений, тренировке отдельных мышц, чтобы в дальнейшем получить сложное движение. При этом предусматривается переход от пассивных движений к активным с посторонней помощью, а затем к самостоятельным произвольным движениям [5].

Другим направлением в лечебной гимнастике являются методы, предусматривающие начало тренировки со сложного, комплексного движения. Среди этих методов имеется много новых, иногда очень интересных приемов двигательного перевоспитания. Представителями этого направления являются Kabat и Knott, которым принадлежит разработка метода «проприоцептивного облегчения», являющегося как бы полной противоположностью классических методов. Особенность метода «проприоцептивного облегчения» заключается в отказе от тренировки отдельных пораженных

мышц. Вместо изолированного движения предлагается комплексное движение, включающее одновременно и последовательно многие мышечные группы; при этом используют максимальные нагрузки с самого начала тренировки, не считаясь с усталостью. Каждое усилие должно сопровождаться максимальной реакцией. Ведущими и координирующими стимулами являются проприоцептивные стимулы. «Проприоцептивное облегчение» достигается при помощи таких приемов, как: 1) максимальное сопротивление движению, 2) реверсии антагонистов, 3) предварительное растяжение пораженных мышц, 4) комплексные двигательные акты [6].

Значительное место в системе леченой гимнастики, независимо от ее методических особенностей, занимает использование различных форм афферентации (проприо- и экстероцептивной, зрительной, слуховой и вестибулярной информации). Ведущая роль в осуществлении движений принадлежит проприоцепции [8].

На значение суставно-мышечной афферентации движений указывал также Н. А. Бернштейн. В дальнейшем для восстановления и компенсации двигательных функций ряд авторов предположили различные методы направленной и усиленной проприоцепции [3]. К ним относятся вышеприведенный метод «проприоцептивного облегчения» Кабата.

На необходимость контроля со стороны больного за приданным ему пассивным положением и активными движениями при спастических парезах, развившихся в результате травм головного мозга, указывал М. В. Курелла. Важное место среди различных методов, направленных на усиление проприоцепции, занимает электростимуляция паретичных мышц, под влиянием которой наступают количественные и качественные изменения проприоцептивной импульсации, что способствует восстановлению двигательных функций, нарушенных в результате мозгового инсульта [7].

Однако лечебная гимнастика при всем своем разнообразии включает три основных элемента: лечение положением, пассивные и активные движения. На основе последних, строится обучение ходьбе и самообслуживанию. Выявление при экспериментальном исследовании двигательного-кинестетического анализатора некоторых патофизиологических особенностей двигательных расстройств у больных, перенесших мозговую инсульт, позволило обосновать ряд методических положений для построения лечебной гимнастики. Это касается синкинезий в гимнастических упражнениях, приемов воспитания изолированных движений, проведения гимнастических упражнений с обязательным включением здоровых конечностей, длительности повторения как одного упражнения, так и гимнастического комплекса в целом, проведения групповых или индивидуальных занятий и пр. [2]

Накопленный опыт показал, что при организации восстановительного лечения надо исходить из современных представлений о патофизиологических особенностях нарушения той или иной функции, из общего учения о компенсации функции.

Литература

1. Асратян Э. А. Физиология нервной системы. - М., изд-во АМН СССР. 1983.
2. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. - М.: «Медицина». 1990.

3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: «Медицина». 1980
4. Гусева Л.Л. Лечебная гимнастика и массаж у больных с постинсультными двигательными нарушениями. Дис. канд. – М. 1982.
5. Гусева Л.Л. Опыт применения лечебной физкультуры у больных с постинсультными нарушениями. / В кн.: Актуальные вопросы клинической и экспериментальной медицины. – М. 1986. С. 124-128
6. Коц Я.М. Организация произвольного движения. – М.: «Наука». 1975.
7. Курелла М.В., Белая Н.А., Покровская К.В. Лечебная гимнастика при спастических парезах после травм головного мозга. / В кн.: Научная сессия Научно-исслед. ин-та физиотерапии.-М. 1975. С. 34-39
8. Ткачева Г.Р. Особенности построения активной гимнастики у больных с постинсультными двигательными нарушениями в раннем периоде болезни. // Вопр. курортол. - 1978. № 6. С. 398-404

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ РОССИИ НА
ВСЕМИРНЫХ ЗИМНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ПРЕ-ИГРАХ
2020 ГОДА В ШВЕЦИИ**

Ильин Алексей Валерьевич

доцент кафедры ФВиС

Ильин Валерий Алексеевич

кандидат педагогических наук, профессор кафедры ФВиС

ФГБОУ ВПО «Пензенский государственный университет», г. Пенза

**RESULTS OF RUSSIAN SHORT TRACK PERFORMANCE AT THE SPECIAL
OLYMPICS SWEDEN INVITATIONAL GAMES 2020**

Ilyin A.V., Ilyin V.A.

e.mail: ilyin@psyvision.ru

Аннотация: в данной статье приводятся результаты выступления сборной команды спортсменов-инвалидов России в соревнованиях по шорт-треку на Всемирных зимних Специальных Олимпийских Пре-играх, проходивших с 1 по 5 февраля 2020 г. в г. Эстерсунд (Швеция).

Ключевые слова: Всемирные зимние Специальные Олимпийские Пре-игры, атлеты с интеллектуальными нарушениями, шорт-трек, экипировка, дивизионирование, финальные забеги, результаты.

Abstract: this article presents the results of the performance of the national team of disabled athletes of Russia in short track competitions at the World Winter Special Olympic Games, held from February 1 to 5, 2020 in Ostersund (Sweden).

Keywords: World Winter Special Olympic Pre-Games, athletes with intellectual disabilities, short track, equipment, division, final races, results.

Начало 2020 года ознаменовалось проведением с 1 по 5 февраля в Шведских городах Эстерсунд и Аре Всемирных зимних Специальных Олимпийских Пре-игр, в которых участвовало 300 атлетов из 19 стран. Атлеты с интеллектуальными нарушениями соревновались в флорболе, снегоступинге, шорт-треке, скиатлоне, фигурном катании, горных лыжах, и сноуборде [1,2,3].

По результатам жеребьевки среди победителей Всероссийских отборочных соревнований в состав сборной команды России по шорт-треку для участия в Пре-играх вошло по три атлета-инвалида из Пензенской и Владимирской областей. Это Дарья Шкребина, Евгений Ельмеев и Алексей Шумилин – представители Пензенской области, а также Анна Баранова, Ирина Балашова и Никита Маслов – из Владимирской [2].

Сборная команда России прилетела в Швецию 28 января и по 31 января, в рамках программы «Принимающего города» находилась в г. Доротея, где наши атлеты тренировались и знакомились с культурой и особенностями жизни коренного населения северной Швеции [2].

Соревнования по шорт-треку проводились в современном, отлично оборудованном спортивном комплексе «Эстерсунд Арена».

В первый день соревнований – 1 февраля, все атлеты участвовали в квалификационных забегах на дистанции 222 м [3].

Вечером этого же дня на центральной площади г. Эстерсунда прошла торжественная церемония открытия Всемирных зимних Специальных Олимпийских Прегр. На ней присутствовали все участники соревнований, волонтеры, почетные гости и многочисленные зрители.



Рисунок 1. Члены сборной команды России по шорт-треку (слева на право)
А. Баранова, Н. Маслов, А. Шумилин, Д. Шкребина, Е. Ельмеев и И. Балашова
с талисманом соревнований – рысью Ло

2 февраля все атлеты нашей делегации участвовали в предварительных забегах на дистанциях 111 м, 222 м и 333 м. Согласно Международным Специальным Олимпийским правилам соревнований по шорт-треку каждый атлет может соревноваться только в 2 личных номерах программы и одной эстафете. После предварительных забегов прошли финалы на дистанции 500 м и в эстафете на 1500 м. Алексей Шумилин в финальном забеге на 500 м выиграл серебряную медаль, уступив первое место абсолютному лидеру соревнований атлету из США Jay Nyuk Choi, обогнав соперника из Норвегии Erika Knudsen Gaaseines. В финале эстафетного бега на 1500 м с большим отрывом победила команда России в составе Евгения Ельмеева, Ирины Балашовой, Анны Барановой и Никиты Маслова. Весомый вклад в эту победу внес Евгений Ельмеев. Он стартовал в первом этапе и смог сделать большой отрыв от соперников, который они не смогли ликвидировать до конца эстафеты [3].

Удачным для нашей сборной был и третий день соревнований. В финальных забегах на дистанции 111 м Евгений Ельмеев выиграл золотую медаль, опередив своего товарища по команде – Никиту Маслова, а Дарья Шкребина выиграла на этой дистанции бронзовую медаль.

В финальном забеге на 333 м Алексей Шумилин завоевал серебряную медаль, пропустив вперед сильного соперника из США и не дав возможности китайским ат-

летам обогнать себя. На этой же дистанции Анна Баранова выиграла бронзовую медаль, пропустив впереди себя соперников из Индии и Китая. Ирина Балашова в этом забеге показала пятый результат [3].

Драматично развивались события в финальном забеге на 222 м. После первого фальстарта, совершенного Н. Масловым, повторный забег был остановлен в связи с тем, что в пылу борьбы у Е. Ельмеева сломали лезвие конька. И только с третьей попытки финальный забег был завершён. На дистанции 222 м Никита Маслов выиграл золотую медаль, Евгений Ельмеев – серебряную. Среди женщин Дарья Шкребина выиграла золотую медаль, Ирина Балашова стала бронзовым призером, а Анна Баранова заняла четвертое место [3].



Рисунок 2. Сборная команда России по шорт-треку с наградами

Четвертый день соревнований был посвящен программе «Здоровый атлет». Данная благотворительная Программа для атлетов проводилась на базе университета «Mid Sweden» г. Эстерсунда. Нашим атлетам-инвалидам проверяли зрение (в случае необходимости здесь же им изготавливали и выдавали очки), слух, зубы, осанку, стопы. Обучали правильной чистке зубов, организации рационального питания и двигательной активности [2].

Атлеты-инвалиды Специальной Олимпиады России получили незабываемый опыт участия в международных соревнованиях по шорт-треку. Выступая на Всемирных зимних Специальных Олимпийских Играх 2020 г. в Швеции они выиграли 4 золотых, 4 серебряных и 3 бронзовых медали [4].

Они познакомились с историей и условиями жизни коренных жителей северной Швеции, прошли бесплатное медицинское обследование, получили консультации по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, рациональному питанию и оптимальной двигательной активности.

При подведении итогов выступления сборной команды России на Всемирных зимних Специальных Олимпийских пре-играх 2020 г. в Швеции Евгений Ельмеев и Дарья Шкребина были признаны лучшими конькобежцами, в целом выступление сборной команды России по шорт-треку Директоратом Специальной Олимпиады России было признано успешным.

Литература

1. Электронный ресурс - URL: <https://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/34580/>
2. Электронный ресурс - URL: <https://spolvladimir.ru/2020/02/04/vo-vsemirnyh-zimnih-specialnyh-olimpijskih-pre-igrah-2020-v-shvecii-uchastvovali-vladimirskie-sportsmeny>
3. Электронный ресурс - URL: http://results.specialolympics.org/?_ga=2.171129385.801512029.
4. Электронный ресурс - URL: http://www.specialolympics.ru/news/atlety-spetsialnoy-olimpiady-s-triumfom-vozvrashchayutsya_v_rossiyu

УДК 796.001

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ**

Окунева Юлия Сергеевна

студентка 3 курса ФФКиС

Чибрикова Дарья Александровна

студентка 3 курса ФФКиС

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

SPECIAL OLYMPICS FOR PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Okuneva J.S., Chibrikova D.A.

e-mail: yuliya.okuneva.98@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрено всемирное движение, занимающееся организацией физкультурно - оздоровительных мероприятий – Специальная Олимпиада и ее влияние на всестороннее развитие людей с умственной отсталостью.

Ключевые слова: Специальная Олимпиада, умственная отсталость, спортсмены, всестороннее развитие, физическое развитие, спорт, люди с ограниченными возможностями.

Abstract: the article discusses the worldwide movement involved in the organization of physical and recreational activities - the Special Olympics and its impact on the comprehensive development of people with mental retardation.

Keywords: Special Olympics, mental retardation, athletes, all-round development, physical development, sports, people with disabilities.

С каждым годом спорт становится популярным занятием среди молодежи и взрослых людей. Кто – то уходит в профессиональный спорт, а кто – то предпочитает заниматься для поддержания спортивного телосложения и здоровья. Но существует еще одна особенная категория общества, не имеющая умственные или психические способности, благодаря которым они смогли бы полноценно развиваться и заниматься спортом. Что касается спортсменов – инвалидов, то это редкое явление, которое могут наблюдать окружающие. Обычно люди данной категории не имеют возможности полноценно заниматься и остаются в стороне, но это не значит, что они не могут попытаться сделать того же, что и «здоровые» спортсмены.

Целью исследования является рассмотрение всемирного движения Специальной Олимпиады как возможности всестороннее развиваться категории людей с умственной отсталостью.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Дать определение понятию «умственная отсталость» и «Специальная Олимпиада».

2. Рассмотреть положительные аспекты влияния всемирного движения Специальной Олимпиады через занятия спортом на людей с ограниченными возможностями.

Для начала нужно разобраться, что значит человек с умственной отсталостью. Умственная отсталость – слабоумие – недоразвитие уровня психической, интеллектуальной деятельности, связанное с врожденной или рано приобретенной органической патологией головного мозга. Именно таким людям тяжело адаптироваться в какой-либо компании, у них так же имеет место быть недоразвитие эмоционально – волевой сферы, речи, моторики и всей личности в целом, поэтому его могут не воспринимать, как полноценного члена общества. У людей данной категории нет возможности полноценно заниматься спортом [3].

Несомненно, что путь к занятию спортом сложен и для обычных людей, но, несмотря на ограничения по функциональным возможностям, для людей с ограниченными возможностями проводятся специальная подготовка, а по достижению определенного возраста возникает возможность участвовать в соревнованиях. Special Olympics или Специальная олимпиада - всемирное движение, занимающееся организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий и проведением соревнований для лиц с нарушениями интеллекта. В Российской Федерации развитие Специального Олимпийского движения осуществляет Специальная Олимпиада России – общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью [3].

Международное движение, развивающее адаптивный спорт для лиц с умственной отсталостью объединяет более 150 стран. Основательница движения Юнис Кеннеди Шрайвер в июне 1963 года открыла в Мэриленде лагерь со специальной спортивной программой для людей с поражением интеллекта. Первые международные игры Специальной Олимпиады прошли 19 и 20 июня 1968 года в Чикаго. В 1999 году в Российской Федерации учреждается общественная благотворительная организация "Специальная Олимпиада России". В 2016 году в движении Специальной Олимпиады России участвуют около 120 тысяч детей и взрослых. Работают 63 юридически зарегистрированных территориальных отделений Специальной Олимпиады России [2].

Специальная Олимпиада предназначена для атлетов с 8 и до 80 лет, независимо от их физических возможностей, все тренировки и соревнования для спортсменов-участников проводятся бесплатно.

Соревнования проводятся на всех уровнях, начиная от класса и школы, до Всемирных игр Специальной Олимпиады для детей и взрослых. Для лиц с глубокой ум-

ственной отсталостью предлагается программа тренировки двигательной активности, включающая специальный подбор физических упражнений и элементов из различных видов спорта.

По программе «Здоровые атлеты» во время проведения соревнований спортсмены проходят бесплатное обследование, получая заключение специалистов о состоянии здоровья и рекомендации.

Активные занятия физической культурой и спортом по программам Специальной Олимпиады оказывают положительное влияние на деятельность основных систем организма, способствуя тем самым развитию коррекционно-компенсаторных функций, позволяя, спортсменам адаптироваться к жизни в обществе. Они обеспечивают укрепление организма, содействуют расширению двигательных возможностей спортсменов - инвалидов, способствуя их бытовой, трудовой, социальной реабилитации. Элементы спорта следует использовать и в занятиях с оздоровительной направленностью. При отсутствии противопоказаний рекомендуются регулярные спортивные тренировки, расширяющие круг общения и интересов инвалидов, что содействует социальной реабилитации [1].

Научные исследования подтвердили пользу от участия в Специальной Олимпиаде: усиление уверенности в себе и улучшение социальных навыков, повышение готовности к устройству на работу, лучшая подготовка к самостоятельному проживанию, улучшение умения принимать личные решения, укрепление дружеских и семейных отношений.

Таким образом, несмотря на ограничение в функциональных возможностях, люди с умственной отсталостью могут полноправно заниматься спортом, развиваться в спортивной сфере и быть Чемпионом в первую очередь для себя и для окружающих. Проходя этапы подготовки, участие в соревнованиях и коммуницируя с тренерами и другими спортсменами, люди данной категории становятся уверенными в себе личностями в перспективе на полноценную будущую жизнь. Спорт воспитывает и закаляет характер, что необходимо не только для обычных людей, но и очень важно для людей с ограниченными возможностями.

Литература

1. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон // Теория и практика физической культуры, - 2001. № 11. С. 19-21
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник // Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити/ 2016. 431 с.
3. Кукушкин Г.И. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. - М.: «Физкультура и спорт». 1962. Т. 2. 388 с.

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ЭФФЕКТИВНЫЙ ПУТЬ
ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Устыменко Ольга Николаевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола

**LESSONS IN PHYSICAL CULTURE - AN EFFECTIVE WAY OF CHANGING
THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE WITH LIMITED HEALTH
OPPORTUNITIES**

Ustymenko O.N.

e-mail: ustol@list.ru

Аннотация: в статье представлен материал по проблеме повышения эффективности адаптации, реабилитации и последующей интеграции в современном обществе людей с ограниченными возможностями здоровья. Главный результат - положительные изменения личности в физическом, психологическом и социальном аспектах.

Ключевые слова: инвалидность, люди с ограниченными возможностями здоровья, физическая культура и спорт, адаптация, реабилитация, интеграция.

Abstract: the article presents material on the problem of improving the efficiency of adaptation, rehabilitation and subsequent integration in modern society of people with disabilities. The main result is positive personality changes in the physical, psychological and social aspects.

Keywords: disability, people with disabilities, physical education and sport, adaptation, rehabilitation, integration.

Люди с ограниченными возможностями здоровья – это люди, имеющие функциональные ограничения в результате заболевания, отклонений или недостатков развития, состояния здоровья, внешности, вследствие неприспособленности внешней (окружающей) среды к их особым нуждам, из-за негативных стереотипов, предрассудков в отношении общества к инвалидам в целом [4].

В Конвенции о правах инвалидов четко обозначено, что люди с инвалидностью пользуются всеми правами и свободами, как и здоровые. А значит, имеют право участвовать и в спортивных мероприятиях, фестивалях, программах, заниматься спортом и физической культурой.

Какая же связь между особой категорией людей (инвалиды) и физической культурой? Хочется сразу отметить, что ограничения бывают разные: отсутствие слуха, зрения, ограничение движения, речи, и иные физические, врожденные и приобретенные. Как мы можем догадаться, инвалидность в большинстве случаев не запрещает физкультуру, но вносит определенные ограничения или особенности для выполнения упражнений. Несомненно, таким людям сложнее даются занятия, требуют больше усилий, выдержки и сосредоточенности. Но это такие же люди, как и остальные, у них те же права. В зависимости от группы здоровья, они могут работать, учиться и заниматься спортом. Все мы знаем, что физические упражнения полезны для каждого человека.

В настоящее время существуют различные программы поддержки людей с ограничениями, виды спорта [1, 2], есть программы лечебной физкультуры, дни бесплатного посещения спортивных объектов, льготы, а также специальные спортивные снаряды и оборудование.

В большинстве случаев, физическая культура для инвалидов-помощь для восстановления своего организма, которая им жизненно необходима. Только выполняя день изо дня упражнения, работая над своим телом, тренируя свою волю, укрепляя организм в целом, многие люди с ограничениями начинают ходить, могут выполнять действия руками, или просто могут подниматься сами. Это очень тяжелый труд не только для них самих, но и для людей помогающим им, поддерживающим, главное не сдаваться, идти маленькими, но твердыми шагами. Только от личной заинтересованности и сильной воли зачастую зависит жизнь и движение этих людей. Сколько в мире примеров, когда люди практически без шансов вставали и наоборот, когда с небольшими проблемами, без физических упражнений и поддержки, отчаявшись, оказывались прикованными к креслу или кровати навсегда.

У меня есть такие ребята, которые на себе испытали, что это такое, после каждой операции учиться заново разрабатывать свое тело, ходить, управлять собой, спасибо, были люди, которые их поддерживали и очень сильно помогали во всем. Они не из тех, кто сдается или отступает, было очень трудно, но они хотели, как и все мальчишки, бегать, ездить на велосипеде, купаться летом в озере и летать с горки зимой, у них все это получилось.

Совершенно недавно, я наткнулась в сети интернет на очень интересное видео Аркадия Цукера, в нем он рассказывал о себе, о том, что родился инвалидом и интересном методе восстановления, я думаю он мог бы пригодиться каждому.

И он рассказал историю, которая меня потрясла, и поделился методом, который помогает сделать невозможное возможным. Он называется Живое мышление, или “метод временных трудностей”.

Аркадий родился с тяжелой формой ДЦП. Врачи утверждали, что он всю жизнь будет плохо говорить, плохо передвигаться и никогда не сможет жить жизнью «нормального» человека.

И вот что было дальше: «Но в дело вмешался мой отец. Он сказал: «У меня не может родиться больного ребёнка. Просто не может. И, поскольку это мой ребёнок, он здоров. А всё, что с ним происходит — временные трудности».

И очень важно, что раньше, чем я научился говорить, я понимал, что здоров. Утро начиналось с того, что я будил бабушку, и мы делали многочасовую зарядку, потому что все нормальные дети — и я знал это — делают зарядку.

Собираемся в гости. Отец говорит: «Аркаша сегодня завязывает шнурки сам, вот этими руками». Все ждут. Часов через шесть ботинки завязаны, ведь все здоровые дети завязывают ботинки сами. Но гости уже разошлись, так что мы раздеваемся и ложимся спать.

Однажды отец приходит за мной в детский сад и говорит: «Сегодня Аркадий одевается сам». Глубоко за полночь мы выходим из сада, но чудо случилось, и единственная пуговичка на брючках застегнулась. Всего за девять часов».

В школе над Аркадием «ставили эксперименты»: его могли повесить в раздевалке за пиджак, и он висел несколько часов. Или, например, его могли положить перед входом в школу и всем классом вытереть ноги. И это было каждый день на протяжении нескольких лет. Когда отец узнал об этом, он сказал: «Нормальные люди должны давать сдачу. Нормальные пацаны могут постоять за себя». И через несколько лет он дал этой компании сдачу.

«Потом была учеба экстерном, Пионерский штаб, клуб филателистов и...повторная парализация. Врачи говорили: «Вряд ли заговорит, вряд ли пойдет». Но я-то знал, что это всего лишь «временные трудности», - говорит Аркадий. И он ходит, выступает и вдохновляет других. В 17 лет он создал свою компанию, нанял туда своих же преподавателей. И сейчас - спустя более 20 лет - он директор Центра Стратегического Консалтинга. Его отец, сам того не зная, подарил ему метод, который он называет «Живое мышление, или метод временных трудностей».

И он состоит из 3-х частей:

1. Отмените невозможное. Найдите ту преграду или проблему, которая мешает вашему светлому будущему. Ту категорию мышления, которая «закрывает» ваше будущее. Для Аркадия это была категория «инвалидности».

А теперь признайте ее недействительной. Отмените ее. Прочувствуйте одну вещь, о которой говорил Мохаммед Али: «Невозможное - это не факт. Это только мнение».

2. Откройте будущее. Найдите то, что открывает ваше будущее. Для Аркадия это была категория здорового человека. Поверьте, что открывающая категория - это и есть и ваше будущее.

3. Измените точку обзора. И самое главное. А теперь научитесь относиться к тому, что с вами происходит, как к Временным Трудностям на пути к реализации открывающей категории [3].

Внимательно прослушав его историю, вернемся в начало и отметим, что каждое утро начиналось с зарядки, считаю это очень важным моментом, у ребенка с детства происходила тренировка тела, силы воли, закалка характера, и он смог преодолеть себя и реализовался в жизни. Считаю, что спорт и физические занятия помогают людям с ограниченными возможностями поверить в себя, адаптироваться в жизни и реализоваться. Начало всегда очень трудно дается, желательна поддержка близких или сильная самомотивация, но потом, как правило понимаешь, что без упражнений уже невозможно.

Многие из таких людей не представляют свою жизнь без спорта в дальнейшем, и посвящают всю жизнь высокому спорту, спартакиадам или параолимпийским играм, которые проводятся после основных игр, и разработаны специально для инвалидов.

Параолимпийцы занимают призовые места, они работали над собой, это самый сложный труд и достойны этих наград. Человеку с ограничениями стоит помнить, что занятия спортом для инвалидов – не всегда благо, а если есть стойкое желание получить спортивные достижения, нужно разумно выбирать направление и интенсивность нагрузок. В некоторых случаях можно участвовать в практически обычных соревнованиях, а иногда целесообразнее выбрать адаптивный «облегченный» спорт для инвалидов.

В нашем городе этим летом прошла всероссийская спартакиада для инвалидов, в ней приняли участие более двух тысяч юношей и девушек. Основными целями спартакиады были – развитие, пропаганда и приобщение к занятиям физической культурой и спортом лиц с инвалидностью, и активизация деятельности организаций, проводящих работу по реабилитации, адаптации к жизни и интеграции в обществе инвалидов.

Поэтому, прежде всего, следует подсчитывать не количество завоеванных медалей, а количество людей с инвалидностью, получивших базовое образование, трудоустроенных, создавших семьи, тех, кто, благодаря занятиям физической культурой и спортом, смог жить самостоятельно, то есть, на самом деле, адаптироваться к жизни в современном обществе.

Замечательно, что наше общество начинает смотреть на таких людей «другими глазами», что предоставляются возможности и помощь, ведь среди них тоже много достойных и талантливых, и, самое главное, инвалидность- это не приговор.

Литература

1. Устыменко О.Н. Занятия бадминтоном как одна из форм обучения детей движениям // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2017. № 29. С. 76-79
2. Полевщиков М.М., Устыменко О.Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России - М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России». 2005. 30с.
3. Цукер А. Временные трудности [Электронный ресурс] URL: <https://m.youtube.com/watch>
4. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – Изд-во: Сибирское университетское издательство. 2012. 420с.

УДК 796/799

ПСИХОДИАГНОСТИКА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Чибрикова Дарья Александровна

студентка ФФКиС

Окунева Юлия Сергеевна

студентка ФФКиС

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»,
г. Нижний Новгород

**PSYCHODIAGNOSTICS IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL AND
PEDAGOGICAL SUPPORT OF TRAINING OF HIGH QUALIFICATION
SWIMMERS IN PARALYMPIC SPORT**

Chibrikova D.A., Okuneva J.S.

e-mail: chibrikovadasha@yandex.ru

Аннотация: в статье осуществлен теоретический анализ задач и содержания психодиагностики как составляющей системы психолого-педагогического сопровождения подготовки пловцов высокой квалификации с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата, умственного и физического развития.

Ключевые слова: сопровождение, инвалиды, пловцы, психодиагностика, методика

Abstract: the article provides a theoretical analysis of the tasks and content of psycho-diagnostics as a component of the system psychological and pedagogical support for the training of highly qualified swimmers with visual impairment, musculoskeletal system, mental and physical development.

Keywords: escort, disabled people, swimmers, psychodiagnostics, methodology.

Высокая напряженность современной подготовки пловцов в паралимпийском спорте, большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок требуют установления оптимального режима работы и отдыха, комплексного применения психологических средств подготовки и восстановления работоспособности пловцов, их научно обоснованного соотношения с другими видами подготовки в пределах основных структурных образований тренировочного процесса, в частности, психологической [3].

Психодиагностика рассматривается учеными как важный начальный элемент совместной деятельности тренера, психолога, спортсмена, других специфических для спорта инвалидов субъектов спортивной деятельности. Результаты психодиагностики используются для научно обоснованного планирования содержания и направленности мероприятий психокоррекционной влияния на личность. Термин "психодиагностика" принадлежит Г. Роршаху (1921), который таким образом назвал процесс обследования человека с помощью созданного им диагностического теста. Развитие психодиагностики как отдельного научного направления способствовало постепенному уточнению содержания понятия. В соответствии со словарем А. Ребера (2000) под психодиагностикой понимают процедуры для диагностики психологической патологии, психических расстройств; процедуры оценки психологических и личностных качеств [2].

Особенности спортивной деятельности выдвигают конкретные требования к использованию диагностических процедур [4]. Для четкой и аргументированной постановки задач психологической подготовки спортсменов психодиагностика использует [1]:

- определение структурно-динамических особенностей спортсменов соответствующей специализации и уровня квалификации;
- определение уровня психосоматического здоровья спортсменов;
- определение характера мотивации спортсменов к спортивной деятельности;
- установление механизмов психологической защиты от воздействия стресс-факторов, связанных со спортивной деятельностью;
- оценки характера возможных депрессивных состояний;

-определение места и роли спортсмена как субъекта спортивной деятельности в конкретном социальном окружении;

-оценки эффективности применяемых психокоррекционных методик.

Выбор методик психодиагностики в системе психолого-педагогического сопровождения подготовки пловцов высокой квалификации с нарушениями зрения, нарушениями опорно-двигательного аппарата, умственного и физического развития должен основываться на следующих положениях:

- Примененные методики должны быть теоретически обоснованными, сертифицированными, информативными, адекватными целям исследования, удобными в использовании;

- Примененные методики предусматривают возможность их многократного использования, обеспечивают получение достоверной информации о динамике исследуемых показателей, а также предусматривают возможность перспективного планирования такой динамики;

- Материалы исследований, полученные с помощью избранных методик психодиагностики, должны предусматривать конструктивную формализацию количественных и качественных показателей с возможностью их дальнейшего сравнения, статистической обработки и систематизации. Интерпретация и оценка материалов исследования должны выполняться с соблюдением принципа системного подхода к анализу показателей психологического, личностного и социально-психологического характера.

С целью диагностики состояний и личностных качеств спортсменов нами были отобраны наиболее эффективные методики изучения самооценки состояния спортсмена перед тренировочным занятием и участием в соревнованиях такие как: САН - самочувствие, активность, настроение; шкала личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера и Ю. Ханина, методика субъективной самооценки состояния спортсменов; диагностика уровня фрустрированности; исследования самооценки и уровня притязаний, мотивационной сферы и личностных качеств пловцов [5].

Литература

1. Баландин В.И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте / Автореф. ... дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. – СПб. 2000. 36 с.
2. Ребер Артур (Penguin) Большой толковый психологический словарь /Пер. с англ. – М.: Вече, АСТ. 2000. Т. 1. 592 с.
3. Бундзен П.В., Коротков К.Г., Баландин В.И., Волков И.П., Колодий О.В., Унесталь Л.Э. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 5. С. 28-36
4. Балин В.Д., Гайда В.К., Гербачевский В.К. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие. / Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер. 2000. 560 с.
5. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕРСЭ. 2004. 176 с.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

Редактор Полевщиков Михаил Михайлович
e-mail: konferencia.virtual@gmail.com

Подписано в печать 19.05.2019 г. Формат 60х84/8.
Усл. печ. л. 26,27. Тираж 100 экз. Заказ № 187-Ж

Отпечатано с готового оригинал-макета

