

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)
Институт социальных технологий



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

III Всероссийская научно-практическая конференция

(Сыктывкар, 25 декабря 2020 г.)

Сборник материалов

Текстовое научное электронное издание на компакт-диске

Сыктывкар
Издательство СГУ им. Питирима Сорокина
2021

© ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина», 2021
© Оформление. Издательство СГУ им. Питирима Сорокина,
2021

УДК 796; 371.71
ББК 75
Ф48

Все права на размножение и распространение в любой форме
остаются за организацией-разработчиком.
Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещено.

*Издается по постановлению научно-методического совета
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»*

Ответственный редактор

Н.А. Мартынов, старший преподаватель кафедры теоретических и
медико-биологических основ физической культуры
института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

- Физическая культура. Спорт. Здоровье** [Электронный ресурс] :
Ф48 III Всероссийская научно-практическая конференция (25 декабря 2020 г., г. Сыктывкар) : сборник материалов : текстовое научное электронное издание на компакт-диске / отв. ред. Н.А. Мартынов / Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Сыктыв. гос. ун-т им. Питирима Сорокина». – Электрон. текстовые дан. (3 Мб). – Сыктывкар : Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2021. – 1 опт. компакт-диск (CD-ROM). – Систем. требования: ПК не ниже класса Pentium III ; 256 Мб RAM ; не менее 1,5 Гб на винчестере ; Windows XP с пакетом обновления 2 (SP2) ; видеокарта с памятью не менее 32 Мб, экран с разрешением не менее 1024 × 768 точек ; 4-скоростной дисковод (CD-ROM) и выше, мышь ; Adobe Acrobat Reader. – ISBN 978-5-87661-701-9.

В сборнике представлены материалы докладов участников III Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура. Спорт. Здоровье», прошедшей 25 декабря 2020 года в г. Сыктывкаре.

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы публикаций. Мнение редакционной коллегии может не совпадать с мнением авторов.

**УДК 796; 371.71
ББК 75**

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель оргкомитета:

Мартынов Николай Александрович, и.о. директора Института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Члены оргкомитета конференции:

Берговина Мария Леонидовна, канд. биол. наук, доцент, зав. кафедрой теоретических и медико-биологических основ физической культуры Института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Романчук Надежда Ивановна, канд. с-х. наук, начальник управления научной и инновационной деятельности ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина».

Члены рабочей группы:

Репина Екатерина Александровна, канд. биол. наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры Института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Чабанова Светлана Сергеевна, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой социальной работы и психологии Института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Голов Владимир Александрович, канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры Института социальных технологий ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Грибова Екатерина Николаевна, начальник Управления по связям с общественностью ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»;

Гудырева Любовь Васильевна, начальник Издательского центра ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина».

СОДЕРЖАНИЕ

Секция «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	7
Дудникова Е.А., Фищук А.П. Функциональная подготовленность мальчиков 7–9 лет, занимающихся мини-футболом	7
Ильин Д.В. Зависимость точности броска и развития физических качеств в условиях педагогической системы подготовки баскетболистов.....	11
Кривушев П.М., Берговина М.Л. Характеристика функционального состояния кардиореспираторной системы боксеров разной квалификации.....	16
Орлова Е.А. Зависимость показателей физического развития и спортивной результативности соревновательной деятельности пловцов-кролистов 15–17 лет	20
Рубцова О.М., Старцев К.В. Влияние физической нагрузки на гемодинамический показатель у тренированных людей	27
Чубарова Д.С. Возможен ли спорт без допинга?	33
Яковлев А.Н., Кручинский Н.Г. Молекулярно-генетические и фенотипические подходы, влияющие на процесс подготовки спортсменов....	37
Секция «ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	42
Боровая В.А. Возрастная динамика структуры соревновательной деятельности сильнейших спортсменов мира, специализирующихся в легкоатлетическом десятиборье	42
Демчук В.П., Яковлев А.А. Формирование мотивационных потребностей лиц, имеющих инвалидность, в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью	47
Дубинский А.Э., Нарский Г.И. Особенности многолетней подготовки в пожарно-спасательном спорте	50
Лашкевич С.В. Влияние нагрузки различной интенсивности на рост скоростных способностей футболистов	60
Мароти В.А. Новые формы вовлечения населения в физкультурно-спортивную деятельность в современных условиях	65
Медведев П.Ю., Врублевский Е.П. Построение этапа подготовки, направленного на повышение силовых способностей высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках.....	69
Ноганев А.Н., Тома Ж.В. Методобъединения учителей физической культуры в условиях цифровизации образования	74
Плосков Г.Ю., Русских Н.Г. Оценка физических качеств у подростков до и после занятий по регби	78

Поздеева О.Ю. Физическая подготовленность юношей первого курса в вузе	80
Примаченко П.В., Геркусов А.С. Определение корреляционной взаимосвязи между результатом в метании копья и толкании ядра у студентов факультета физической культуры	85
Примаченко П.В., Молчанов В.С., Шеренда С.В. Распределение основных средств силовой подготовки в годичном цикле у юношей, толкателей ядра	88
Расов К.А., Русских Н.Г. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе	93
Рочев М.С., Русских Н.Г. Исследование влияния использования соревновательно-игрового метода на уровень подготовки к военно-спортивной игре «Зарница» учащихся 12–14 лет	96
Рубцов Н.Г. Участие лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	99
Тозик О.В., Тарасенко Е.В. Структура и содержание урока по физической культуре и здоровью с учащимися I ступени общего среднего образования с применением бадминтона	103
Чистик А.В., Трофимович И.И. Исследование состояния потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры дзюдоистов	107
Юминова Е.Ю., Бондаренко А.Е. Основные критерии отбора для начального обучения плаванием	112
Секция «СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА»	116
Воробьева К.П. Формирование здорового образа жизни у несовершеннолетних в образовательной среде	116
Гончарова Е.И., Митин И.Н. Сравнительный анализ влияния занятий физической культурой на умственную работоспособность студентов УГТУ	118
Жаркова С.Э., Бутрим Н.А. Механизмы формирования культуры безопасного поведения детей младшего школьного возраста в информационном пространстве	122
Зелёнок С.С. Особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей в условиях образовательного пространства.....	126
Клименко Н.В. Исследование проблем социализации несовершеннолетних в условиях дезадаптивной семейной микросреды	131

Кожедуб М.С., Акулова А.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников и студентов	134
Круглий А.В., Петряшова А.Е. Оценка уровня напряжения механизмов адаптации студентов УГТУ в период пандемии	139
Лебедь-Великанова Е.Е., Яковлев А.А., Германович А.В. Особенности программы физической реабилитации детей дошкольного возраста с ДЦП .	143
Моисеев М.Ю. Исследование влияния деструктивных движений на молодых людей	147
Тарасенко Е.В. Эффективность применения бадминтона в физическом воспитании детей младшего школьного возраста	150
Толстунов В.А., Тома Ж.В. Школа и семья на пути приобщения детей к занятиям физической культурой.....	155
Федорченко Н.В. Соотношение педагогических понятий «поддержка» и «сопровождение» в здоровьесбережении детей первых месяцев жизни	159
Секция «СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»	164
Заказчикова А.С. Здоровье как основной показатель социального благополучия пожилых людей (по материалам исследования в г. Инте)	164
Зеновский Е.В., Филиппова В.В. Влияние оздоровительных занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин зрелого возраста	167
Люосев В.В., Поздеева О.Ю. Состояние здоровья детей на Севере	173
Скидан А.А. Проведение оздоровительных шейпинг-тренировок с женщинами различного зрелого возраста.....	176
Хаванова Д.С. Исследование феномена интернет-зависимости в молодежной среде	181
Чаланов Р.И., Чаланова О.М. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как средство здоровьесбережения работающего населения	183
Шулепова К.В. Исследование социально-медицинских факторов, способствующих пролонгированию активного образа жизни пожилых людей	187

Секция «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МАЛЬЧИКОВ 7–9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Е.А. Дудникова, А.П. Фищук
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

В статье дана оценка функциональной подготовленности мальчиков 7–9 лет, играющих в мини-футбол, в соответствии с возрастным принципом комплектования групп. Приведены показатели уровня физической работоспособности и максимального потребления кислорода футболистов на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, физическая работоспособность, максимальное потребление кислорода, мини-футбол, этап начальной подготовки, мальчики 7–9 лет.

Важнейшей задачей всей спортивной подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей занимающихся, так как это является основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности [12].

Под «функцией», как правило, понимается отправление организмом, органами и системами органов своих действий. В таком случае функциональная подготовленность означает готовность организма к выполнению определённой деятельности [11]. Функциональная подготовленность характеризуется способностью обеспечить должный уровень деятельности организма и различных систем, который необходим для выполнения спортивной мышечной нагрузки в рамках регламентированного двигательного акта. То есть, функциональная подготовленность есть комплексное динамическое состояние спортсмена, которое является общим следствием его подготовки и характеризуется совокупностью таких показателей, как достигнутый уровень развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в спорте.

Функциональная подготовленность отражает уровень развития биологических резервов организма, достигнутых в процессе спортивной тренировки. Она оценивается как высокая, средняя или низкая по уровню физиологических резервов, экономичности их использования. Это связано в свою очередь с биологическими способностями организма мобилизовывать, реализовывать, восстанавливать и устойчиво удерживать физиологические функции на различных этапах подготовки.

Совершенствование функциональной подготовленности закономерно происходит в процессе систематических физических нагрузок. Высокий уровень подготовленности является предпосылкой для увеличения способности организма приспосабливаться к соревновательным нагрузкам. Изучение этого аспекта необходимо на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, в частности на начальном этапе. Спортивная начальная подготовка должна строиться исходя из оценки функциональных резервных возможностей организма и общей работоспособности [10]. При выстраивании системы необходимо учитывать закономерности возрастного развития организма. Особенно актуальна методология тестирования отдельных компонентов функциональной подготовленности, а также оценка их взаимосвязи и поиск интегральных характеристик эффективности при адаптации организма спортсмена к нагрузкам [8].

Важность систематического мониторинга функциональной подготовленности мини-футболистов обосновывается в многочисленных научных трудах [1, 2, 7]. Значимость функциональной подготовленности подтверждается практическими исследованиями [3, 5, 6, 9]. От оценки функциональных возможностей организма и методик контроля на этапе начальной подготовки зависит рациональное построение тренировочного процесса в последующие периоды вплоть до этапа высшего спортивного мастерства. Таким образом, все вышеописанное обосновывает актуальность разрабатываемой темы.

Цель работы: изучить функциональную подготовленность мальчиков 7–9 лет, занимающихся мини-футболом на начальном этапе подготовки.

Исследование проходило в Государственном бюджетном учреждении Республики Коми «Спортивная школа по футболу». В нем принимали участие юные спортсмены, занимающиеся мини-футболом на этапе начальной подготовки ($n = 24$). Тестирования проводились в трех группах в соответствии с возрастным принципом их комплектования (1–3 годы обучения). У всех исследуемых определяли массу тела. Для оценки функциональной подготовленности спортсмены выполняли 2 теста: PWC_{170} и тест К. Купера (12 мин бег). Максимальное потребление кислорода (МПК) определяли с помощью косвенных расчетов.

Масса тела футболистов составила в среднем $25,1 \pm 0,41$ кг в 7 лет, $26,3 \pm 0,55$ кг в 8 лет и $28,9 \pm 0,39$ кг в 9 лет ($p > 0,05$). Модельные значения аналогичных показателей (массы тела) в исследовании Д.В. Никитина варьировались от $23,9 \pm 1,40$ кг до $30,8 \pm 1,41$ кг, среднее значение составило $27,6 \pm 4,00$ кг [7].

Средняя ЧСС в ходе проведения теста после первой нагрузки составила 116 уд/мин, после второй нагрузки – 156 уд/мин или 70–80 % от максимальной ЧСС. Полученные показатели ЧСС характеризуют оптимальное функционирование сердечно-сосудистой системы мальчиков.

Установлено, что у юных футболистов на первом году занятий (7 лет) среднее значение абсолютного показателя физической работоспособности составило $456,3 \pm 8,89$ кгм/мин; на втором году занятий (8 лет) – $470,9 \pm 10,09$ кгм/мин и на третьем году занятий (9 лет) – $490,4 \pm 8,23$ кгм/мин.

Выявлены значимые различия между показателями физической работоспособности футболистов первого и третьего года занятий ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о постепенном (от 7 к 9 годам) увеличении функциональных возможностей организма. Положительная динамика физической работоспособности спортсменов является результатом процесса адаптации организма к физическим нагрузкам. Границы адаптации футболистов расширяются и формируется новый уровень оптимального исходного состояния организма.

Дистанция, которую преодолели спортсмены за 12 мин, выполняя тест Купера на первом году обучения, составила $2078,8 \pm 31,19$ м, что определяется автором теста как средний уровень подготовленности. На втором году этапа начальной подготовки этот же показатель составил $2612,5 \pm 40,95$ м, на третий – $2581,25 \pm 52,28$ м, что определяется как высокий уровень подготовленности.

Было установлено, что у футболистов в 7 лет среднее значение относительной величины МПК (в расчете на 1 килограмм массы тела) составило $35,18 \pm 0,69$ мл/кг/мин. В 8 лет этот же показатель составил $47,12 \pm 0,91$ мл/кг/мин, в 9 лет – $46,42 \pm 0,91$ мл/кг/мин. Таким образом, темп роста изучаемых показателей существенно увеличивается между 1 и 2 годом занятий ($p < 0,001$).

Положительная динамика показателей аэробной производительности и общей выносливости может быть обусловлена развитием физических качеств, адаптацией организма к продолжительной работе и нагрузкам. В первый год занятий общий объем игровой и тренировочной деятельности футболистов невысок. В последующие годы регулярный тренировочный процесс стимулирует развитие соответствующих механизмов адаптации, повышение резервов организма, о чем свидетельствуют полученные результаты.

На третьем году занятий начального этапа подготовки выявлена тенденция к снижению показателей МПК относительно второго года занятий ($p > 0,05$). Соответственно, наблюдается тенденция к снижению физической работоспособности юных футболистов, которая соотносится с модельными значениями, приведенными другими авторами. Например, в исследованиях Д.В. Никитина [7] относительные показатели МПК в 9 лет также снижаются. Подобную динамику автор связывает с особенностями физиологии растущего организма, когда недостаточно высока масса скелета, жировой клетчатки и других тканей, формирующих массу тела, но не участвующих в метаболизме. Удельная же масса функционирующих клеток, потребляющих кислород, значительно выше [4].

Таким образом, функциональная подготовленность мальчиков 7–9 лет, занимающихся мини-футболом на начальном этапе подготовки, соответствует среднему уровню в 7 лет и высокому уровню в 8–9 лет. Темпы роста МПК увеличиваются между 1 и 2 годом занятий ($p < 0,001$).

Положительная динамика полученных результатов позволяет судить об укреплении организма спортсменов 7–9 лет, занимающихся мини-футболом, улучшении производительности аппарата кровообращения и дыхания, повышении приспособляемости футболистов к физическим нагрузкам, а также ускорении процессов восстановления.

1. Данилов М.С., Левенков А.Е. Комплексный анализ в годичном цикле тренировки функционального состояния и тактико-технической подготовленности футболистов // Культура физическая и здоровье. 2016. № 4 (59). С. 92–96.

2. Ишухин В.Ф., Киселев О.В. Мониторинг кондиционной и координационной подготовленности юных спортсменов, занимающихся мини-футболом // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 147–154.

3. Колотилова О.И., Ярмолюк Н.С., Амелин А.А. Особенности функциональной подготовленности футболистов различных амплуа // Дни науки КФУ им. В.И. Вернадского : сборник тезисов участников II научной конференции ППС, аспирантов, студентов и молодых ученых. Симферополь, 2016. С. 847–848.

4. Корзун Д.Л. Методы контроля функциональной подготовленности футболистов. Минск: БГУ, 2012. 99 с.

5. Латогуз С.И. Моделирование функциональной подготовленности футболистов высокой квалификации // Вестник проблем биологии и медицины. 2013. Т. 2. № 1. С. 313–317.

6. Левин В.С., Шергин А.В. Управление процессом подготовки футболистов на основе данных оценки показателей функциональной подготовленности // Культура физическая и здоровье. 2012. № 6 (42). С. 16–18.

7. Никитин Д.В. Динамика физического развития и функциональной подготовленности юных футболистов в процессе многолетней подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 8 (54). С. 93–96.

8. Оценка уровня функционального развития легочной системы юных футболистов и детей, не занимающихся спортом / Д.Л. Корзун, В.А. Коледа, М.Я. Андружейчик, В.А. Переверзев // Оригинальные исследования. 2009. №2. С. 168–171.

9. Рымашевский Г.А., Шукан В.И., Лукин Ю.К. Управление подготовленностью юных футболистов в годичном цикле с учетом динамики показателей функционального состояния организма // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронеж: Научная книга, 2017. С. 132–138.

10. Физическая подготовленность и оценка функционального состояния юных футболистов в соревновательный период / Ю.Д. Свистун, В.М. Трач, И.Н. Чернобай,

К.Е. Шавель // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. № 11. С. 54–60.

11. Шамардин А.А., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов : монография. М.: Советский спорт, 2015. 284 с.

12. Шашков К.А. Интегративная программа физической и технической подготовки команды в мини-футболе // Известия тульского государственного университета. 2014. № 2. С. 153–160.

ЗАВИСИМОСТЬ ТОЧНОСТИ БРОСКА И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Д.В. Ильин

*МАУ «СОШ № 26 с углубленным
изучением отдельных предметов»,
г. Сыктывкар*

В статье описывается анализ результатов исследования штрафных бросков и развития физических качеств баскетболистов 14–16 лет.

Ключевые слова: *штрафной бросок, физическая подготовка, физическая подготовленность, тренировочный процесс.*

Постоянно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает сложные проблемы перед спортивной педагогикой. Важнейшая из них – проблема повышения уровня и надежности спортивного результата. Улучшение результативности игровых действий в баскетболе теснейшим образом связано с повышением точности бросков мяча в кольцо. Качество этого технического приема является решающим фактором в достижении победы [1].

Актуальность работы заключается в том, что эффективность ранее разработанных методик повышения точности штрафных бросков баскетболистов недостаточно изучена, не учитываются все факторы, влияющие на изменение точности бросков, методики не имеют четко регламентированный процесс тренировки [2, 3].

Цель: исследовать зависимость между точностью штрафного броска и развитием физических качеств у юных баскетболистов.

Исследование проводилось с октября 2019 года по март 2020 года в Архангельской области Вилегодском районе с. Ильинско-Подомское на базе МБОУ ДО ДЮСШ «Виледь», обследовались баскетболисты 14–16 лет ($n = 10$). Тренер команды – Байборodin Евгений Анатольевич. Спортсмены имели разряды: 1 и 2 взрослый по баскетболу.

Исследование проходило в три этапа. Первый этап исследования проводился в сентябре 2019 года, второй – в декабре 2019 года, третий – в марте 2020 года.

Для оценки точности штрафных бросков и развития физических качеств баскетболистов были использованы следующие контрольные тесты:

1. Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча.
2. Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг).
3. Броски баскетбольного мяча в прыжке после ведения.
4. 10 штрафных бросков после выпрыгиваний.
5. Броски с четырёх точек.
6. Прыжок в высоту с разбега (см).
7. Прыжок с места с работой рук (см).

В соответствии с целью настоящего исследования были подвергнуты анализу результаты тестирований отдельных двигательных качеств наблюдаемых баскетболистов 14–16 лет на протяжении соревновательного периода подготовки. Сводные статистические параметры каждого из двигательных тестов представлены в табл. 1.

Как видно в начале соревновательного периода (сентябрь) результаты всех тестов в среднем соответствуют принятым нормативам для спортсменов. Очевидно, что в целом можно говорить о высоком уровне общей физической подготовленности баскетболистов.

Таблица 1

Результаты исследования штрафных бросков и развития физических качеств баскетболистов 14–16 лет ($M \pm m$)

<i>Показатели</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Март</i>
Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча, с	10,76±0,22	10,58 ±0,17	10,47±0,16
Броски баскетбольного мяча в прыжке после ведения, кол-во раз	6,30±0,65	7,30±0,54	7,80±0,43
Броски с четырёх точек, кол-во раз	24,30±2,27	27,80±1,95	29,0±1,41
Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг), см	390,10±17,86	393,20±18,29	395,90±17,53
10 штрафных бросков, после, выпрыгивании, кол-во раз	5,60±0,32	6,10±0,43	6,90±0,32
Прыжок в высоту с разбега, см	215,30±7,03	212,10±6,81	213,70±6,71
Прыжок с места с работой рук, см	208,50±5,84	212,20±5,76	213,70±5,63

Анализ результатов тестов в соревновательном периоде показал, что прослеживается четко выраженная тенденция к улучшению результатов во всех тестах кроме прыжка в высоту с разбега (табл. 1). При этом результаты челночного бега 3х10 м с ведением баскетбольного мяча и прыжка в высоту с разбега мало изменяются ($p > 0,05$), а в тестах броски баскетбольного мяча в прыжке после ведения, броски с четырёх точек, метание набивного мяча

из положения сидя (1 кг), 10 штрафных бросков после выпрыгиваний, прыжок с места с работой рук достоверно увеличиваются ($p < 0,05$).

Таким образом, проведенные исследования указывают на то, что во всех тестах кроме «10 штрафных бросков после выпрыгиваний» (3 этап) наблюдается положительная тенденция к улучшению результатов, но, так как нет значимых различий, мы не можем говорить о значимых приростах в тестах.

С помощью корреляционного анализа данных выявлено, что на первом этапе прямая корреляционная взаимосвязь между результативностью точности попаданий штрафных бросков и показателями физической подготовленности отсутствует ($p > 0,05$) (табл. 2). При этом выявлена обратная прямая взаимосвязь между результатами тестов «Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча» и «Броски с четырёх точек» ($r = -0,85$, $p < 0,01$), а в тестах «Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг)» ($r = 0,70$, $p < 0,01$), «Броски баскетбольного мяча в прыжке после ведения» ($r = 0,67$, $p < 0,01$) и «Броски с четырёх точек» прямая корреляционная связь положительная.

Таблица 2

**Корреляционная взаимосвязь между количеством попаданий
30 штрафных бросков и показателями физической подготовленности
баскетболистов 14–16 лет на первом этапе исследования**

	<i>30 штраф. бросков</i>	<i>Челн. бег 3х10 м</i>	<i>Метание наб. мяча</i>	<i>Бр. после ведения</i>	<i>10 штр.</i>	<i>Броски с 4 точек</i>	<i>Прыг. с разбега</i>	<i>Прыг. с места</i>
<i>30 штр. бросков</i>	1							
<i>Челн. бег</i>	0,15	1						
<i>Метание наб. мяча</i>	–0,03	–0,63	1					
<i>Бр. после ведения</i>	–0,14	–0,40	0,57	1				
<i>10 штр.</i>	0,36	–0,25	0,03	0,14	1			
<i>Броски с 4 точек</i>	–0,26	–0,85	0,70	0,67	0,30	1		
<i>Прыг. с разбега</i>	0,13	–0,19	0,19	0,65	–0,14	0,24	1	
<i>Прыг. с места</i>	0,22	–0,18	0,22	0,65	–0,08	0,25	0,99	1

Примечание. Жирным выделена сильная прямая корреляционная взаимосвязь.

Данная взаимосвязь обусловлена тем, что в каждом тесте задействована работа кистей верхних конечностей, тем самым мы можем предположить, что специфика каждого теста схожа, поэтому прослеживается прямая корреляционная взаимосвязь.

Также необходимо отметить прямую корреляционную взаимосвязь между результатами тестов «Прыжок в высоту с разбега (см)» и «Прыжок с места с работой рук (см)» ($r = 0,99$, $p < 0,01$). Это обусловлено тем, что физическое качество «прыгучесть» является неотъемлемой частью соревновательной деятельности баскетболистов.

Таблица 3

**Корреляционная взаимосвязь между количеством попаданий
30 штрафных бросков и показателями физической подготовленности
баскетболистов 14–16 лет на втором этапе исследования**

	30 штраф. бросков	Челн. бег 3x10 м	Метание наб. мяча	Бр. после ведения	10 штр.	Броски с 4 точек	Прыг. с разбега	Прыг. с места
30 штр. бросков	1							
Челн. бег	–0,02	1						
Метание наб. мяча	–0,31	–0,56	1					
Бр. после ведения	–0,44	–0,60	0,40	1				
10 штр.	–0,01	0,20	0,10	–0,37	1			
Броски с 4 точек	–0,25	–0,81	0,74	0,60	0,16	1		
Прыг. с разбега	–0,06	–0,21	0,23	0,55	0,01	0,14	1	
Прыг. с места	–0,01	–0,22	0,28	0,52	0,05	0,18	0,99	1

Примечание. Жирным выделена сильная прямая корреляционная взаимосвязь.

Анализируя корреляционную взаимосвязь на втором этапе исследования (табл. 3), было установлено, что прямая корреляционная связь между результативностью точности попаданий штрафных бросков и показателями физической подготовленности отсутствует ($p > 0,05$), так же как и на первом этапе исследования.

При этом также проявляется прямая обратная взаимосвязь между результатами тестов «Челночный бег 3x10 м с ведением баскетбольного мяча» и «Броски с четырёх точек» ($r = -0,81$, $p < 0,01$). Положительная сильная корреляционная взаимосвязь присутствует в тестах «Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг)» и «Броски с четырёх точек» ($r = 0,74$, $p < 0,01$), в тестах «Прыжок в высоту с разбега (см)» и «Прыжок с места с работой рук (см)» ($r = 0,99$, $p < 0,01$) наблюдается также прямая корреляционная взаимосвязь.

Необходимо отметить, что на втором этапе исследования отсутствует сильная взаимосвязь между результатами тестов «Броски баскетбольного мяча в прыжке

после ведения» и «Броски с четырёх точек». Можно предположить, что на данном этапе исследования у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом ухудшается в связи с плохой техникой выполнения броска в кольцо.

При исследовании третьего этапа корреляционной взаимосвязи необходимо отметить количество прямых корреляционных взаимосвязей. В предыдущих этапах взаимосвязей было меньше. На данном этапе средняя корреляционная взаимосвязь проявляется между количеством попаданий 30 штрафных бросков и результатом теста «Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг)» ($r = -0,64$, $p < 0,01$). Следовательно, прирост силы мышц кистей рук может положительно повлиять на количество попаданий штрафных бросков в кольцо, что является важным для игровой деятельности баскетболистов.

Так же как и на предыдущих этапах исследования прослеживается обратная прямая корреляция между результатами тестов «Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча» и «Броски с четырёх точек» ($r = -0,84$, $p < 0,01$), прямая корреляция между результатами тестов «Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг)» и «Броски с четырёх точек» ($r = 0,71$, $p < 0,01$); «Прыжок в высоту с разбега (см)» и «Прыжок с места с работой рук (см)» ($r = 0,99$, $p < 0,01$).

Таблица 4

Корреляционная взаимосвязь между количеством попаданий 30 штрафных бросков и показателями физической подготовленности баскетболистов 14–16 лет на третьем этапе исследования

	<i>30 штр. бросков</i>	<i>Челн. бег 3х10 м</i>	<i>Метание наб. мяча</i>	<i>Бр. после ведения</i>	<i>10 штр.</i>	<i>Броски с 4 точек</i>	<i>Прыг. с разбега</i>	<i>Прыг. с места</i>
<i>30 штр. бросков</i>	1							
<i>Челн.бег</i>	-0,52	1						
<i>Метание наб. мяча</i>	0,64	-0,61	1					
<i>Бр. после ведения</i>	0,19	-0,31	0,11	1				
<i>10 штр.</i>	-0,07	0,58	0,10	0,15	1			
<i>Броски с 4 точек</i>	0,47	-0,84	0,71	0,34	-0,17	1		
<i>Прыг. с разбега</i>	0,13	-0,20	0,21	0,78	0,22	0,13	1	
<i>Прыг. с места</i>	0,16	-0,20	0,27	0,76	0,29	0,16	0,99	1

Примечание. Жирным выделена сильная прямая корреляционная взаимосвязь.

Важно отметить, что в исследовании корреляционной взаимосвязи на третьем этапе проявляется сильная связь между тестами «Броски баскетбольного мяча в

прыжке после ведения» и «Прыжок в высоту с разбега (см)» ($r = 0,78, p < 0,01$), «Прыжок с места с работой рук (см)» ($r = 0,76, p < 0,01$).

Таким образом, было установлено, что проведенные исследования указывают на положительный тренировочный и соревновательный эффект в отношении совершенствования физических качеств у баскетболистов 14–16 лет. В результатах тестирования была отмечена тенденция к улучшению физических качеств, но так как в большинстве тестов не было выявлено достоверно значимых различий ($p < 0,05$), мы не можем говорить о значительном приросте физических качеств.

Выявлено, что средняя корреляционная взаимосвязь между количеством попаданий 30 штрафных бросков и показателями физической подготовленности баскетболистов 14–16 лет присутствует в результатах теста «Метание набивного мяча из положения сидя (1 кг)» ($r = 0,64, p < 0,01$).

Проанализировав корреляцию отдельных тестов физической подготовленности, мы выявили, что прослеживается прямая отрицательная корреляционная взаимосвязь между результатами тестов «Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча» и «Броски с четырех точек» ($r = -0,81, p < 0,01$), в остальном прослеживается сильная и средняя положительная взаимосвязь между некоторыми показателями физической подготовленности.

1. Маловичка А.Г., Вартанян С.В., Мещерякова О.Н. Развитие физических качеств юных баскетболистов // Научный альманах. 2015. № 12-1(14). С. 546–551.

2. Олефиренко В.Н., Слинкина Н.Е., Ковригин В.Е. Устойчивость эффективности технических действий как критерий оценки специальной выносливости баскетболистов // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. 2017. № 2. С. 77–81.

3. Чилигин Д.В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей : монография. Хабаровск: Дальневост. гос. акад. физ. культуры, 2011. 134 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ БОКСЕРОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

П.М. Кривушев, М.Л. Берговина
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

В статье представлены результаты исследования функционального состояния кардиореспираторной системы боксеров разной квалификации в подготовительном и соревновательном периодах подготовки. Показано, что функциональное состояние кардиореспираторной системы у спортсменов спортивного разряда КМС значительно выше, чем у спортсменов I спортивного

разряда, как в подготовительном, так и в соревновательном периодах подготовки.

Ключевые слова: функциональное состояние, спортивная подготовка, боксеры разной квалификации.

Изучение функционального состояния организма спортсменов является одной из важнейших задач спортивной медицины. Информация о нем необходима для оценки состояния здоровья, выявления особенностей деятельности организма, связанных со спортивной тренировкой и для диагностики уровня подготовленности.

Как известно, адаптация организма к напряженной мышечной деятельности сопровождается существенными сдвигами в показателях кардиореспираторной системы [5].

Целью проведенного исследования являлось изучение функционального состояния кардиореспираторной системы боксеров разной квалификации в подготовительном и соревновательном периодах подготовки.

Исследование проводилось на базе ГБУ РК «Спортивная школа олимпийского резерва № 2» с сентября (подготовительный период подготовки) по ноябрь (соревновательный период подготовки) 2020 года с участием боксеров разной квалификации ($n = 20$). Группу «А» составили боксеры, имеющие первый спортивный разряд ($n = 10$), группу «Б» – спортсмены, имеющие спортивный разряд кандидата в мастера спорта ($n = 10$).

Функциональное состояние кардиореспираторной системы боксеров разной квалификации оценивалось при помощи индекса Робинсона, проб Генчи и Штанге, пробы Руфье, индекса Гарвардского степ-теста. Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы боксеров проводилась по В.И. Дубровскому [3], Г.А. Макаровой [6], Н.Д. Гравевской [2] и Л.Л. Миллер [7].

Обработка полученных данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel. Для определения достоверности различий между средними показателями функционального состояния кардиореспираторной системы боксеров разной квалификации применялся метод сравнения двух взаимосвязанных выборочных средних арифметических при малых выборках по $\hat{u}$ -критерию. Различия принимались как значимые при уровне значимости $p < 0,05$. Свидетельством отсутствия достоверных (статистических) различий между средними являлось $p > 0,05$ (т. е. менее 95 % случаев подлежат общей закономерности) [1].

В результате исследования был определен уровень состояния кардиореспираторной системы боксеров группы «А» и группы «Б», занимающихся в ГБУ РК «Спортивная школа олимпийского резерва № 2» на

подготовительном и соревновательном периодах подготовки. Полученные данные представлены в табл. 1.

Установлено, что по пробе Руфье функциональное состояние в подготовительном и соревновательном периодах в обеих группах соответствуют оценке «хорошо». Разница средних между группами составила в подготовительном периоде 0,72 усл. ед (при $p > 0,05$), в соревновательном – 0,76 усл. ед (при $p < 0,01$). Можно отметить, что количественная оценка реакции пульса на кратковременную нагрузку и скорости его срочного восстановления у боксеров группы «Б» выше, чем у боксеров группы «А» в подготовительном периоде на уровне тенденции и значимо – в соревновательном периоде подготовки.

Таблица

Показатели функционального состояния кардиореспираторной системы спортсменов

Показатель	Подготовительный период		Соревновательный период	
	«А»	«Б»	«А»	«Б»
<i>Проба Руфье</i>	3,74±0,32	3,02±0,24	3,26±0,24	2,50±0,12
<i>ИГСТ</i>	80,91±1,23	83,63±1,06	82,51±0,77	85,73±0,88
<i>Индекс Робинсона</i>	77,40±1,75	63,20±1,67	75,40±1,49	61,00±1,38
<i>Проба Генчи</i>	43,20±1,26	51,10±1,26	44,40±1,17	52,90±1,01
<i>Проба Штанге</i>	50,10±1,34	58,90±1,09	51,80±1,05	60,10±0,97

Наблюдая динамику состояния кардиореспираторной системы спортсменов внутри групп, замечено, что приросты в группе «А» составили 0,48 усл. ед (при $p > 0,05$), в группе «Б» – 0,52 усл. ед. (при $p > 0,05$), что свидетельствует об улучшении на уровне тенденции к соревновательному периоду подготовки функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов обеих групп.

По результатам выполнения Гарвардского степ-теста в подготовительном периоде тренировочного процесса в обеих группах функциональное состояние соответствует оценке «хорошо». Разница средних значений между группами в подготовительном периоде составила 2,72 усл. ед. (при $p > 0,05$), в соревновательном – 3,22 усл. ед. (при $p < 0,01$) соответственно. Величина индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряженной мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем выше индекс Гарвардского степ-теста [3]. Следовательно, скорость восстановительных процессов в соревновательном периоде у спортсменов группы «Б» более высока в сравнении со спортсменами группы «А».

Приросты результатов ИГСТ спортсменов группы «А» и группы «Б» в подготовительном и соревновательном периоде тренировочного процесса

находились на уровне 1,6 усл. ед. (при $p > 0,05$) и 2,1 усл. ед. (при $p > 0,05$) соответственно. Можно отметить, что в обеих группах скорость восстановительных процессов после мышечной работы улучшились на уровне тенденции от подготовительного к соревновательному периоду.

Значения индекса Робинсона в подготовительном периоде тренировочного процесса у спортсменов группы «А» соответствовали оценке «хорошо», группы «Б» – «отлично». Разница средних показателей между группами в подготовительном периоде составила 11,2 усл. ед. (при $p < 0,01$). В соревновательном периоде подготовки разница показателей между группами составила 14,4 усл. ед. (при $p < 0,01$). Следовательно, чем выше уровень спортивной квалификации, тем выше функциональная способность мышц сердца. Кроме того, по полученным данным косвенно можно судить о большем потреблении кислорода миокардом у спортсменов группы «Б» [7].

Приросты значений индекса Робинсона составили в группе «А» 2 усл. ед. (при $p > 0,05$), в группе «Б» – 2,2 усл. ед. (при $p > 0,05$), улучшаясь на уровне тенденции и свидетельствуя о тенденции к повышению функциональной способности мышц сердца спортсменов обеих групп от подготовительного к соревновательному периоду.

Продолжительность задержки дыхания по пробе Генчи в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного процесса у спортсменов группы «А» соответствовала оценке «хорошо», группы «Б» – «отлично». Разница средних показателей в подготовительном периоде между группами составила 7,9 с (при $p < 0,01$), в соревновательном – 8,5 с (при $p < 0,01$), что говорит о большей устойчивости к развитию гипоксии у спортсменов группы «Б», чем у спортсменов группы «А».

Приросты средних показателей составили 1,2 с (при $p > 0,05$) и 1,8 с (при $p > 0,05$) соответственно. Можно говорить о тенденции к повышению устойчивости к развитию гипоксии спортсменов обеих групп от подготовительного к соревновательному периоду.

Продолжительность задержки дыхания по пробе Штанге в обеих группах на подготовительном и соревновательном периодах подготовки соответствовала оценке «хорошо». Разница средних показателей между группами составила в подготовительном периоде 8,8 с (при $p < 0,01$), в соревновательном периоде – 8,3 с (при $p < 0,01$), что также говорит о большей устойчивости к развитию гипоксии у спортсменов группы «Б», чем спортсменов группы «А».

Приросты продолжительности задержки дыхания в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного процесса у спортсменов обеих групп составили 1,2 с (при $p > 0,05$), свидетельствуя о повышении устойчивости к развитию гипоксии спортсменов обеих групп от подготовительного к соревновательному периоду.

Таким образом, отмечено, что боксеры со спортивным разрядом КМС в целом имеют более высокий уровень функционального состояния кардиореспираторной системы, чем боксеры с первым спортивным разрядом. Возможно, это объясняется тем, что на этапе подготовки совершенствования спортивного мастерства (ССМ), на котором находятся боксеры с разрядом КМС, объем нагрузок в тренировочном процессе больше, чем на тренировочном этапе, на котором находятся боксеры первого спортивного разряда. Значительный прирост функционального состояния кардиореспираторной системы спортсменов обеих групп наблюдался в соревновательном периоде подготовки по сравнению с подготовительным, а также наблюдалось снижение внутренней вариабельности изучаемых признаков.

1. Бочаров М.И. Спортивная метрология : учеб. пособие. Ухта: УГТУ, 2012. 159 с.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. М.: Советский спорт, 2004. 299 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учеб. пособие. М. : Владос, 2002. 512 с.
4. Дышко Б.А. К вопросу повышения работоспособности спортсменов высшей квалификации: индивидуальные дыхательные тренажеры комплексного воздействия на дыхательную систему спортсменов // Мат. междунар. науч.-практ. конф. Минск, 2010. С. 110–118.
5. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. М.: Советский спорт, 2006. 183 с.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник. М.: Советский спорт, 2003. 480 с.
7. Миллер Л.Л. Спортивная медицина : учеб. пособие. М.: Человек, 2015. 184 с.

ЗАВИСИМОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ

Е.А. Орлова

*ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж
имени И.А. Куратова»*

В статье описывается анализ результатов исследования физического развития и спортивной результативности соревновательной деятельности пловцов-кролистов 15–17 лет.

Ключевые слова: пловцы-кролисты, физическая подготовка, специальная физическая подготовленность, тренировочный процесс, прирост результата.

Совершенствование системы подготовки спортивного резерва является основной проблемой теории и методики юношеского спорта. Высокий уровень

спортивных достижений в плавании, снижение возраста мировых рекорсменов, лимит времени для подготовки из пловца-новичка спортсмена международного уровня, способность конкурировать на международной арене приводят к необходимости поиска рациональной системы тренировки и своевременному выявлению спортивно-одаренных детей [2, 3].

Актуальность выбранного направления исследования определяется тем, что, несмотря на значительное количество исследований, посвященных теории и методике многолетней подготовки юных пловцов [1], на сегодня еще не совсем ясны критерии тренировочного процесса и оценки отдельных сторон специальной подготовленности юных пловцов на этапе спортивного совершенствования.

Цель – исследовать зависимость между показателями физического развития и результативностью соревновательной деятельности пловцов-кролистов 15–17 лет.

Данное исследование проводилось с сентября 2019 по май 2020 г. в Спортивной школе олимпийского резерва «Аквалидер» (МАУ СШОР «Аквалидер») г. Сыктывкара. Исследуемая группа состояла из юных пловцов-кролистов ($n = 9$) мужского пола 2003–2005 года рождения. Занимающиеся имели спортивные разряды: первый и КМС по спортивному плаванию. Над спортсменами систематически осуществлялся медицинский контроль в ГУ «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер». Исследуемые занимались у тренеров высшей категории – Оленберг Виктории Альфредовны и Саунина Олега Геннадьевича.

Для анализа физического развития были исследованы карты здоровья спортсменов из ГУ «Республиканского врачебно-физкультурного диспансера» г. Сыктывкара. Для изучения специальной подготовленности в виде проплывания дистанции 50 м, 100 м, 200 м вольным стилем были проанализированы протоколы соревнований. Для исследования были отобраны результаты чемпионата и первенства Северо-Западного Федерального округа (октябрь, февраль), чемпионата и первенства Республики Коми (март). Все соревнования проходили в г. Сыктывкаре.

Анализ результатов проплывания дистанции 50 м вольным стилем пловцов-кролистов за 2018–2019 год (рис. 1) показал, что результат относительно начала сезона (октябрь) повышается в феврале, а затем и в марте ($p < 0,05$), но при этом статистически значимых различий не наблюдается. Также необходимо отметить, что доверительный интервал пересекает нулевую линию в феврале и марте, что означает отсутствие в этот период прироста скоростно-силовых способностей. Исследуя динамику прироста проплывания дистанции 100 м вольным стилем пловцов-кролистов (рис. 2) относительно начала сезона, было установлено, что уровень прироста развития скоростно-силовых способностей зимой (февраль) уменьшается ($p > 0,05$), а весной (март) прирост увеличивается ($p < 0,05$).

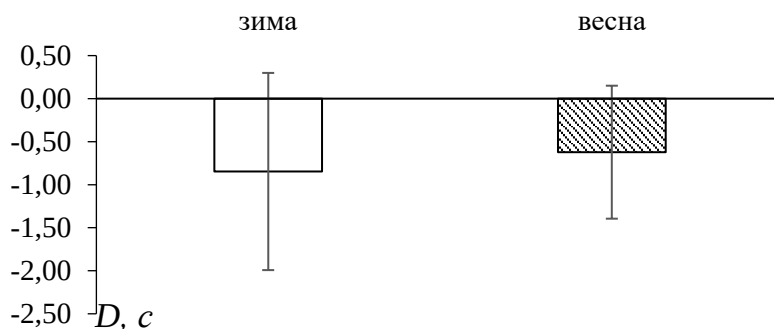


Рис. 1. Разность отклонения результатов в проплывании дистанции 50 м вольным стилем относительно исходного уровня у пловцов-кролистов 15–17 лет ($DM \pm m$)

Здесь и на других рисунках первый столбик обозначает февраль, второй – март; вертикальные линии – доверительный интервал (tmd).

На данном рисунке также можно отметить, что статистически значимых различий не наблюдается ($p > 0,05$).

Как видно из рисунка 2, в феврале и в марте отмечается большая величина доверительного интервала и соответственно дисперсии, что указывает на возможный индивидуальный рост результата в плавании на эту дистанцию у некоторой части пловцов.

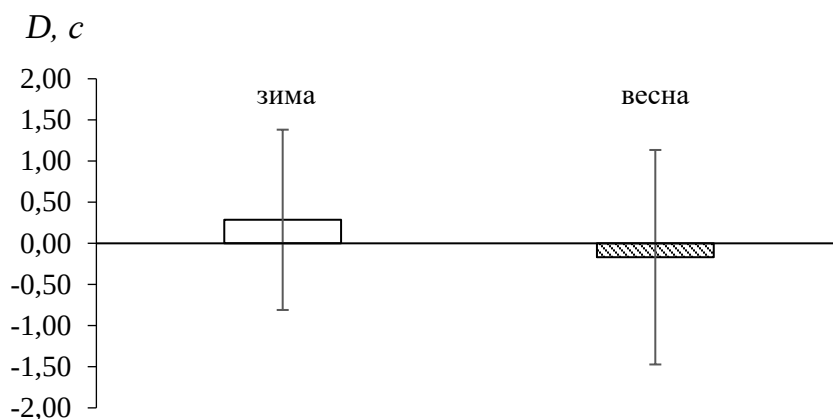


Рис. 2. Разность отклонения результатов в проплывании дистанции 100 м вольным стилем относительно исходного уровня у пловцов-кролистов 15–17 лет ($DM \pm m$)

В исследовании годового прироста результатов в проплывании дистанции 200 м вольным стилем у пловцов-кролистов (рис. 3) относительно начала исследования (октябрь) было установлено следующее.

Как показывают расчеты, наблюдается очень высокая степень достоверности увеличения времени ($p < 0,001$) относительно начала сезона (октября). В марте также присутствует высокий достоверный прирост результата ($p < 0,01$). Это

может быть связано с тем, что в данный период скоростно-силовые способности пловцов-кролистов увеличиваются.

Очевидно, что замедление прироста контрольных результатов ($p > 0,05$) в плавании на 100 м в феврале могут быть обусловлены не только режимом тренировочных занятий, но и особенностями данного периода роста и развития организма.

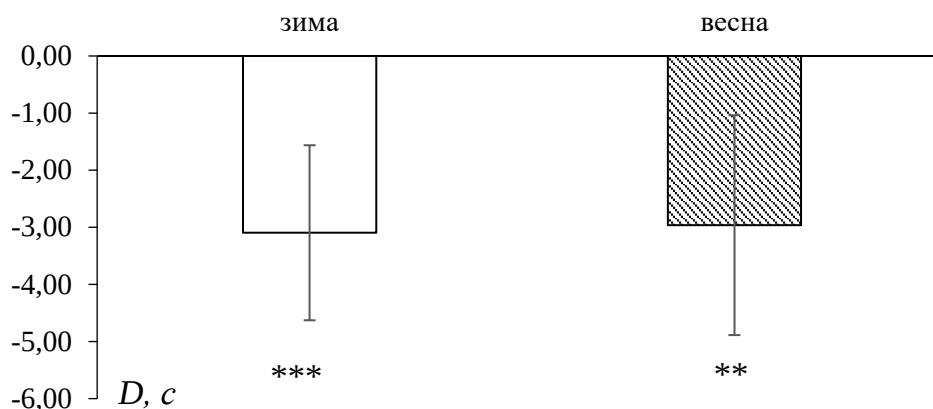


Рис. 3. Разность отклонения результатов в проплывании дистанции 200 м вольным стилем относительно исходного уровня у пловцов-кролистов 15–17 лет ($DM \pm m$)

Здесь показаны уровень значимости: ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$

С помощью корреляционного анализа данных было выявлено, что статистическая связь между параметрами физического развития и специальной физической подготовленностью отсутствует ($p > 0,05$).

При этом присутствует сильная прямая взаимосвязь между длиной тела стоя и сидя ($r = 0,98$, $p < 0,01$), длиной тела стоя, сидя и массой тела ($r = 0,98$, $r = 0,78$, $p < 0,01$), длиной тела и окружностью грудной клетки на вдохе ($r = 0,70$, $p < 0,01$), длиной тела стоя и размахом рук ($r = 0,84$, $p < 0,01$), массой тела и кистевой динамометрией правой и левой руки ($r = 0,79$, $p < 0,01$), массой тела и размахом рук ($r = 0,71$, $p < 0,01$), окружностью шеи и грудной клетки на паузе ($r = 0,71$, $p < 0,01$), окружности грудной клетки на паузе, вдохе и выдохе ($r = 0,95$, $r = 0,98$, $p < 0,01$), кистевой динамометрией правой и левой руки ($r = 0,80$, $p < 0,01$) (табл. 1).

Данные взаимосвязи говорят нам о том, что морфофункциональные показатели находятся на высоком уровне.

Таблица 1

**Корреляционная взаимосвязь между физическим развитием и
проплыванием дистанции на 50 м вольным стилем пловцов-кролистов**

	50 м	Длина тела стоя	Длина тела сидя	Масса тела	Окр. шеи	ОГК пауза	ОГК вдох	ОГК выдох	КД. правой	КД левой	ЖЕЛ	Размах рук
50 м	1											
Длина тела стоя	-0,14	1										
Длина тела сидя	-0,17	0,98	1									
Масса тела	0,20	0,78	0,82	1								
Окр. шеи	-0,19	0,44	0,42	0,03	1							
ОГК пауза	-0,22	0,64	0,64	0,29	0,71	1						
ОГК вдох	-0,10	0,70	0,72	0,44	0,69	0,95	1					
ОГК выдох	-0,20	0,66	0,67	0,34	0,63	0,98	0,94	1				
КД. правой	0,57	0,61	0,58	0,79	-0,09	0,27	0,37	0,31	1			
КД левой	0,67	0,48	0,50	0,79	3,79	0,11	0,30	0,18	0,80	1		
ЖЕЛ	0,28	0,37	0,36	0,24	0,28	0,22	0,39	0,26	0,28	0,29	1	
Размах рук	0,26	0,84	0,79	0,71	0,54	0,44	0,57	0,43	0,65	0,66	0,52	1

Примечание. Жирным выделена сильная прямая корреляционная взаимосвязь.

В таблице 2 представлены результаты корреляционной взаимосвязи между физическим развитием и проплыванием дистанции на 100 м вольным стилем пловцов-кролистов. Здесь видно, что прямая отрицательная корреляционная связь присутствует между окружностью грудной клетки на паузе и дистанцией 100 м вольным стилем ($r = -0,71$, $p < 0,01$).

Следовательно, так как корреляционная связь отрицательная, можно предположить, что прирост окружности грудной клетки у пловцов-кролистов повышается, а скоростно-силовые способности на данной дистанции уменьшаются.

Таблица 2

**Корреляционная взаимосвязь между физическим развитием и
проплыванием дистанции на 100 м вольным стилем пловцов-кролистов**

	100 м	Длина тела стоя	Длина тела сидя	Масса тела	Окр. шеи	ОГК пауза	ОГК вдох	ОГК выдох	КД. правой	КД левой	ЖЕЛ	Размах рук
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
100 м	1											
Длина тела стоя	-0,54	1										
Длина тела сидя	-0,53	0,98	1									
Масса тела	-0,16	0,78	0,82	1								
Окр. шеи	-0,41	0,44	0,42	0,03	1							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ОГК пауза	-0,71	0,64	0,64	0,29	0,71	1						
ОГК вдох	-0,56	0,70	0,72	0,44	0,69	0,95	1					
ОГК выдох	-0,67	0,6	0,67	0,34	0,63	0,98	0,94	1				
КД. правой	-0,04	0,61	0,58	0,79	-0,09	0,27	0,37	0,31	1			
КД левой	0,24	0,48	0,50	0,79	3,79	0,11	0,30	0,18	0,80	1		
ЖЕЛ	0,31	0,37	0,36	0,24	0,28	0,22	0,39	0,26	0,28	0,29	1	
Размах рук	-0,15	0,84	0,79	0,71	0,54	0,44	0,57	0,43	0,65	0,66	0,52	1

Примечание. Жирным выделена сильная прямая корреляционная взаимосвязь.

Также присутствует сильная прямая связь между длиной тела стоя и сидя ($r = 0,98$, $p < 0,01$), длиной тела стоя, сидя и массой тела ($r = 0,78$, $r = 0,82$, $p < 0,01$), длиной тела стоя и размахом рук ($r = 0,84$, $p < 0,01$), длиной тела стоя, сидя и окружностью грудной клетки на вдохе тела ($r = 0,70$, $r = 0,72$, $p < 0,01$), массой тела и кистевой динамометрией правой и левой руки ($r = 0,79$, $p < 0,01$), окружностью шеи и окружностью грудной клетки на вдохе ($r = 0,69$, $p < 0,01$), окружностью грудной клетки на паузе, вдохе и выдохе ($r = 0,95$, $r = 0,98$, $p < 0,01$), кистевой динамометрией правой и левой рук ($r = 0,79$, $p < 0,01$).

Статистическая связь между параметрами физического развития и показателями специальной физической подготовленности результатов проплывания дистанции на 200 м вольным стилем отсутствует ($p > 0,05$) (табл.3).

Таблица 3

Корреляционная взаимосвязь между физическим развитием и проплыванием дистанции на 200 м вольным стилем пловцов-кролистов

	200 м	Длина тела стоя	Длина тела сидя	Масса тела	Окр. шеи	ОГК пауза	ОГК вдох	ОГК выдох	КД. правой	КД левой	ЖЕЛ	Размах рук
200 м	1											
Длина тела стоя	0,11	1										
Длина тела сидя	0,08	0,98	1									
Масса тела	0,27	0,78	0,82	1								
окр. шеи	-0,04	0,44	0,42	0,03	1							
ОГК пауза	0,30	0,64	0,64	0,29	0,71	1						
ОГК вдох	0,17	0,70	0,72	0,44	0,69	0,95	1					
ОГК выдох	0,27	0,66	0,67	0,34	0,63	0,98	0,94	1				
КД. правой	0,45	0,61	0,58	0,79	-0,09	0,27	0,37	0,31	1			
КД левой	0,14	0,48	0,50	0,79	3,79	0,11	0,30	0,18	0,80	1		
ЖЕЛ	-0,45	0,37	0,36	0,24	0,28	0,22	0,39	0,26	0,28	0,29	1	
Размах рук	0,03	0,84	0,79	0,71	0,54	0,44	0,57	0,43	0,65	0,66	0,52	1

Примечание. Жирным выделена сильная прямая корреляционная взаимосвязь.

При этом присутствует сильная статистическая взаимосвязь между длиной тела стоя и сидя ($r = 0,98, p < 0,01$), длиной тела сидя и массой тела ($r = 0,79, p < 0,01$), длиной тела и окружностью грудной клетки на вдохе ($r = 0,72, p < 0,01$), массой тела и кистевой динамометрией правой и левой руки ($r = 0,79, p < 0,01$), окружностью шеи и окружностью грудной клетки на паузе и вдохе ($r = 0,69, r = 0,71, p < 0,01$), окружностью грудной клетки в паузе и вдохе ($r = 0,95, p < 0,01$). В ходе анализа корреляционной взаимосвязи между параметрами физического развития и проплыванием дистанций 50 м, 100 м, 200 м в таблицах 1–3 было установлено, что длина тела стоя и сидя имеет взаимосвязь с массой тела, окружностью грудной клетки на вдохе, размахом рук. Это связано с тем, что у пловцов-стайеров с увеличением массы тела, и, следовательно, мышечной массы, повышается вероятность расширения скоростно-силовой подготовки.

Невозможно не отметить взаимосвязь между окружностью грудной клетки на паузе, вдохе и выдохе, это говорит нам о повышении вентиляции лёгких пловцов.

Таким образом, было выявлено, что темпы сокращения времени в плавании вольным стилем на разные дистанции неоднородны. В плавании на 50 м и 200 м вольным стилем наблюдается сокращение результата относительно начала сезона (октябрь) в течение всего периода исследования. В плавании на 100 м уровень прироста развития скоростно-силовых способностей относительно начала сезона (октябрь) увеличивается ($p < 0,05$) только к весне (март).

В ходе анализа корреляционной взаимосвязи между параметрами физического развития и проплыванием дистанций вольным стилем было установлено, что отрицательная прямая корреляционная взаимосвязь присутствует между окружностью грудной клетки на паузе и дистанцией 100 м вольным стилем ($r = -0,71, p < 0,01$), также обнаруживается сильная прямая корреляционная взаимосвязь отдельных параметров физического развития.

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 156 с

2. Павлова Т.Н. Павлов С.Е. , Юшина П.В. Пути повышения эффективности подготовки юных пловцов // Актуальные проблемы подготовки пловцов : материалы Всероссийской научн.-практ. конф. М.: РГУФКСМиТ, 2011. С. 112–117.

3. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход в построении многолетней тренировки юных пловцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 3 (61). С. 103–107.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ У ТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ

О.М. Рубцова, К.В. Старцев

ГПОУ «Сыктывкарский медицинский колледж им. И.П. Морозова»

В статье рассматривается влияние физической нагрузки на гемодинамический показатель у тренированных людей. В исследовании участвовали студенты ГПОУ «СМК» и спортсмены хоккейной команды «Строитель-2».

Ключевые слова: частота сердечных сокращений, артериальное давление, сердечно-сосудистая система, систолическое и диастолическое артериальное давление.

Физические нагрузки представляют собой наиболее типичные состояния, к которым приходится адаптироваться сердечно-сосудистой системе. Специфические изменения, возникающие в деятельности сердечно-сосудистой системы во время физических нагрузок, зависят от многих факторов, в том числе от типа, длительности и интенсивности нагрузки, а также от возраста и общей тренированности человека.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) являются наиболее доступными для измерения показателями сердечно-сосудистой системы. По ЧСС и ее динамике, а также по показателям АД при физических нагрузках и времени восстановления можно объективно судить о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы человека, об уровне его индивидуальной физической работоспособности, об адаптивной реакции на ту или иную мышечную работу [2].

Динамика ЧСС является важным критерием оценки функционального состояния тренированных людей, поэтому изучение сердечно-сосудистой системы является важным аспектом в спортивной физиологии, спортивной медицине, а также эти вопросы должны быть важны тренеру [1].

В данной работе будут рассмотрены изменения основных параметров гемодинамики под влиянием физических нагрузок: частота сердечных сокращений, ударный объем крови, минутный объем крови, кровяное давление и т. д. Здесь рассматриваются и функциональные изменения в организме при разной нагрузке у хоккеистов с мячом.

Исследования проводились на базе ГПОУ «Сыктывкарский медицинский колледж им. И.П. Морозова» среди студентов 130+131 групп специальности «Лечебное дело» и игроков команды «Строитель-2». Игроки мужского пола, их возраст от 16 до 23 лет, все занимаются хоккеем около 10 лет, по 6 тренировок в неделю. Было опрошено и исследовано по 15 человек из каждой группы. В ходе

исследования были произведены замеры артериального давления и частоты сердечных сокращений до и после физической нагрузки.

Испытуемые были разделены на 2 группы: контрольная группа (нетренированные студенты) в возрасте от 19 до 23 лет и опытная группа (тренированные спортсмены хоккейной команды «Строитель-2» в возрасте от 16 до 23 лет). Исследования проводились на момент соревнований, из-за этого на АД могли воздействовать стресс и эмоциональная нагрузка.

По итогам проведенных исследований мы получили следующие результаты:

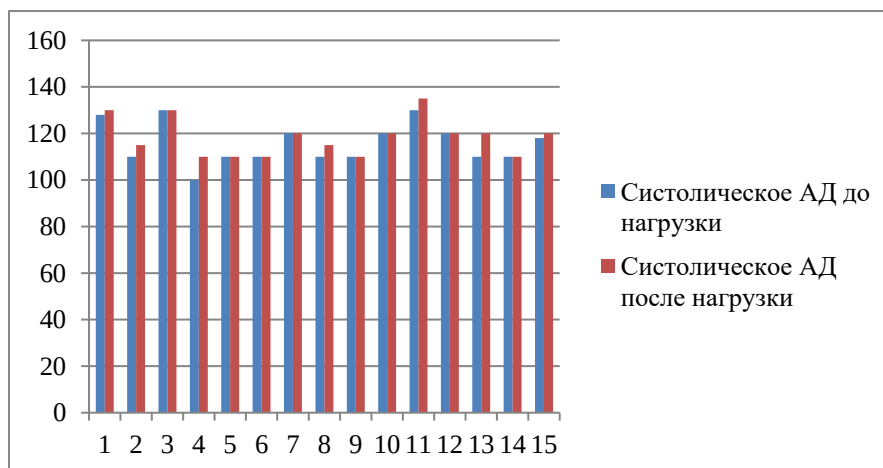


Рис. 1. Показатели систолического АД контрольной группы

Из приведенного графика можно увидеть, что показатели систолического АД у контрольной группы до и после физической нагрузки у 80 % остаются в пределах нормы. Норма 100–120 мм рт. ст. При физической нагрузке систолическое и диастолическое АД, сердечный выброс и частота сердечных сокращений повышаются, равно как и при ходьбе в умеренном темпе. При курении систолическое давление может возрасти на 10–20 мм рт. ст. В покое и во время сна АД существенно снижается, особенно если оно было повышенным.

Артериальное давление повышается у спортсменов перед стартом, иногда даже за несколько дней до соревнований.

На артериальное давление влияют главным образом три фактора:

- а) частота сердечных сокращений (ЧСС);
- б) изменение периферического сопротивления сосудистого русла;
- в) изменение ударного объема или сердечного выброса крови.

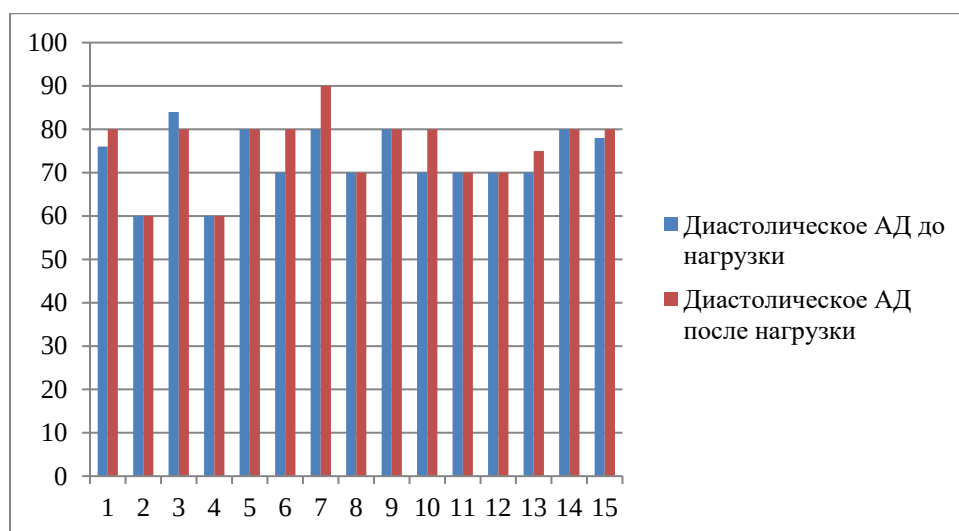


Рис. 2. Показатели диастолического АД контрольной группы

Из приведенного графика можно увидеть, что показатели диастолического АД у контрольной группы до и после физической нагрузки у 87 % остаются в пределах нормы. Норма 60–80 мм рт. ст.

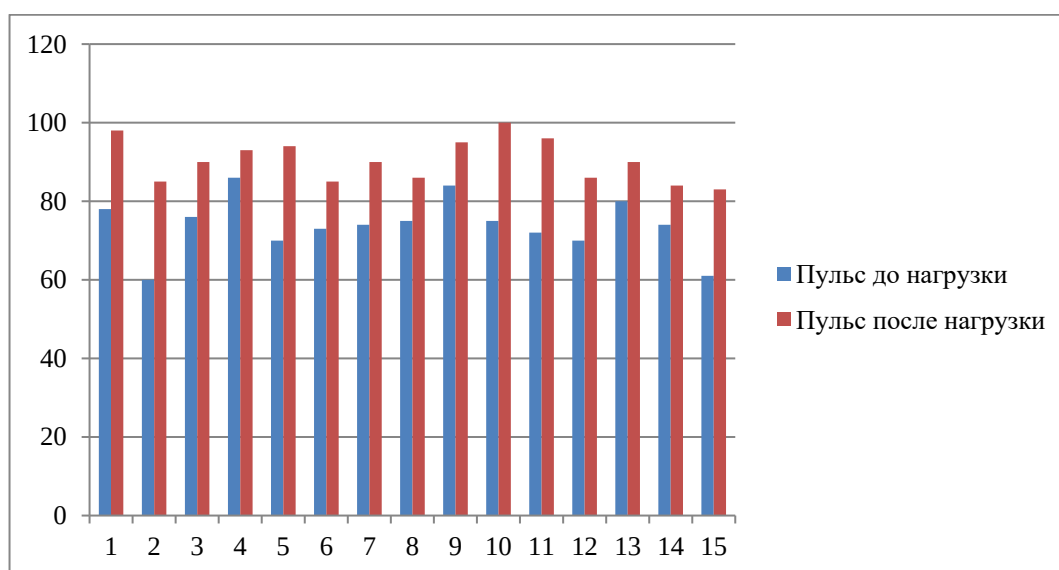


Рис. 3. Показатели пульса контрольной группы

Из приведенного графика можно увидеть, что показатели пульса у контрольной группы до физической нагрузки у 100 % в пределах нормы, а после физической нагрузки у 60 % в пределах нормы. Норма 60–90 уд. в мин.

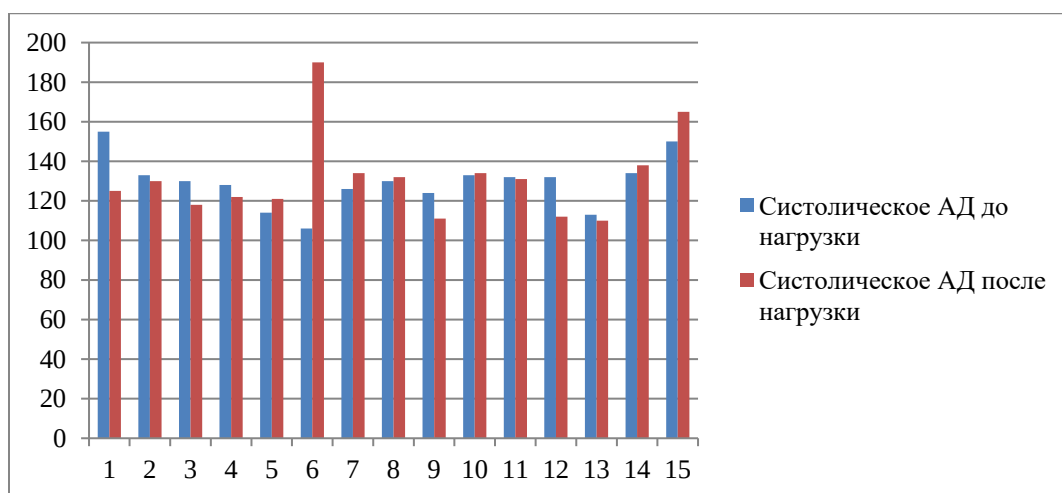


Рис. 4. Показатели систолического АД опытной группы

Из приведенного графика можно увидеть, что показатели систолического АД у 80 % опытной группы до нагрузки выше нормы, что может быть связано с гипертрофией левого желудочка, а показатели у 40 % после нагрузки показывают, что систолическое давление приходит в норму.

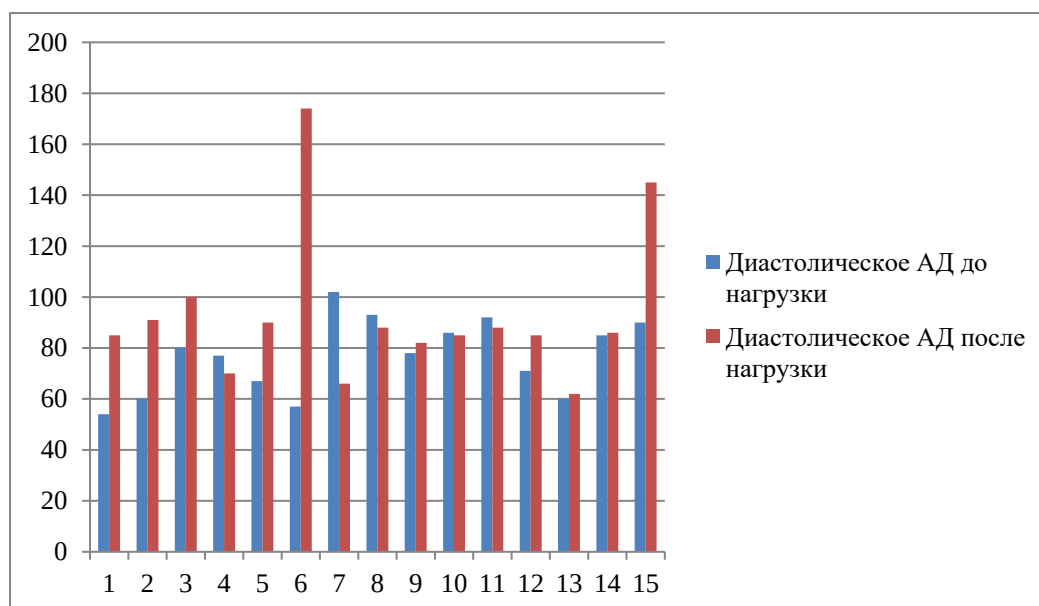


Рис. 5. Показатели диастолического АД опытной группы

Из приведенного графика можно увидеть, что показатели диастолического АД у 26 % опытной группы до нагрузки выше нормы, что может быть связано с гипертрофией левого желудочка, а показатели у 80 % после нагрузки показывают, что диастолическое давление приходит в норму.

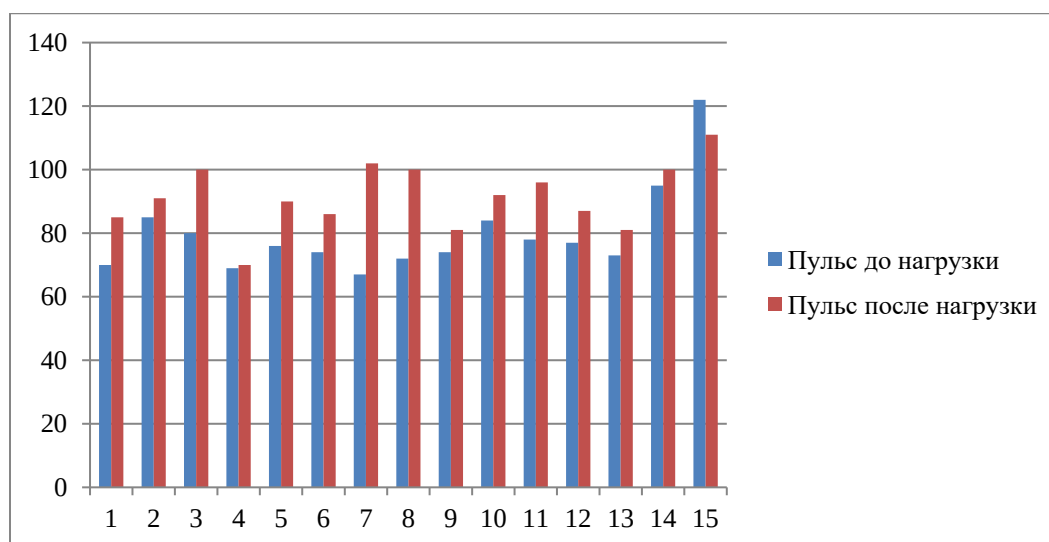


Рис. 6. Показатели пульса опытной группы

Из приведенного графика можно увидеть, что показатели пульса у 87 % опытной группы до нагрузки остаются в пределах нормы, а после физической нагрузки остаются в пределах нормы лишь у 46 %. Пульс у людей, профессионально занимающихся спортом, всегда повышен. Это связано с тем, что в процессе тренировок и повышения выносливости наибольшим изменениям подвержены сосуды, а также сердце – главная мышца в организме. Система начинает работать в усиленном режиме, поэтому у новичков в спорте наблюдаются самые высокие показатели ЧСС (частоты сердечных сокращений).

Гемодинамика является одним из наиболее важных показателей физической работоспособности человека. По гемодинамическим показателям можно судить об интенсивности нагрузки, а также можно проконтролировать изменения этих показателей, их отклонения от нормы (если они имеются), установить какой тип реакции организм выдает на физическую нагрузку, как долго восстанавливается, и определить, работа какой мощности наиболее подходит для данного организма.

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Показатели систолического АД у 80 % студентов контрольной группы до и после физической нагрузки остаются в пределах нормы.

2. Показатели пульса у 100 % студентов контрольной группы до физической нагрузки у в пределах нормы, а после физической нагрузки у 60 % в пределах нормы.

3. Показатели систолического АД у 80 % спортсменов опытной группы до нагрузки выше нормы, что может быть связано с гипертрофией левого желудочка, а показатели у 40 % после нагрузки показывают, что систолическое давление приходит в норму.

4. Показатели диастолического АД у 26 % спортсменов опытной группы до нагрузки выше нормы, что может быть связано с гипертрофией левого желудочка, а показатели у 80 % после нагрузки показывают, что диастолическое давление приходит в норму.

5. Показатели пульса у 87 % спортсменов опытной группы до нагрузки остаются в пределах нормы, а после физической нагрузки остаются в пределах нормы лишь у 46 %.

Таким образом, по результатам исследования в группах спортсменов и нетренированных лиц были выявлены статистически значимые различия по показателям гемодинамики. Особенности гемодинамики у спортсменов могут быть связаны со спецификой вида спорта и преобладанием определенных типов физических нагрузок. Вероятно, под влиянием физических нагрузок у профессиональных спортсменов формируются морфологические и функциональные изменения сосудистой системы. Нет сведений о распространенности артериальной гипертензии (АГ) у детей-спортсменов. Кроме того, в литературных данных нет однозначного мнения относительно влияния различных типов регулярных спортивных занятий на уровень АД. Более того, малоизвестно о взаимодействии морфофункциональных перестроек сердечно-сосудистой системы, возникающих в ходе спортивных нагрузок, с уровнем системного АД. Весьма значимым фактором в развитии АГ у спортсменов могут являться традиционные факторы риска (избыток массы тела, дислипидемия, отягощенная наследственность) [1]. Заслуживает особого внимания употребление атлетами различных стимуляторов работоспособности, как запрещенных (анаболических стероидов, эритропоэтинов и др.), так и входящих в список разрешенных (например, содержащих кофеин, эфедру и др.) и способных значительно повышать АД.

1. Абзалов Р.А., Вахитов И.Х., Сафин Р.А. и др. Показатели ударного объема крови у юношей, занимающихся физическими упражнениями динамического и статического характера // Теория и практика физической культуры. 2002. № 2. С. 24–27.

2. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р. Физическая работоспособность спортсменов с различными типами адаптации кардиореспираторной системы // Физиология человека. 2008. Т. 34. № 6. С. 131–133.

ВОЗМОЖЕН ЛИ СПОРТ БЕЗ ДОПИНГА?

Д.С. Чубарова

УО «Белорусский государственный
экономический университет»

В статье рассмотрена одна из самых серьезных проблем современного спорта, которой является борьба с допингом. Высокая цена победы в современном спорте приводит к ряду негативных последствий, среди которых особенно тревожит допинг, или прием запрещенных спортивных препаратов. Помимо существенного вреда для здоровья и жизни спортсмена, применение таких средств противоречит морально-этическим нормам спортивного движения. В статье подчеркивается необходимость непрерывной борьбы с допингом.

Ключевые слова: спорт, допинг, запрещенные вещества, ВАДА, соревнования, дисквалификация.

До сих пор неизвестны пределы человеческих возможностей. Но если говорить о жестких условиях профессионального спорта, то в силу субъективных и объективных причин требуется фармакологическая поддержка.

Задача врачей – использовать фармакологию так, чтобы на соревнованиях спортсмена не беспокоили его болячки, травмы, то есть, чтобы он был здоров и проявил свою природную работоспособность.

Есть виды спорта, где ключевую роль играют атлетические качества: сила, выносливость, скорость. В других видах в первую очередь важны координация и навык. Самый лучший атлет (самый сильный или быстрый) не будет лучшим футболистом. Для этого нужны чувство и понимание игры, навык. Все это складывается из таланта и опыта. Получается, что для некоторых видов спорта фармакологическая стимуляция не играет важную роль. Главное, чтобы атлет выходил здоровым на арену. В тех видах спорта, где первую роль играют физические качества, пытаются применять лекарственные средства из списка разрешенных, которые помогают восстанавливаться [1].

Любое средство, которое значительно увеличивает спортивные показатели атлета (выносливость, сила, скорость и т. д.), повышает работоспособность и дает преимущество перед соперником, считается допингом.

Есть средства, которые могут помочь переносить большие физические нагрузки. Это витамины, адаптогены (средства, повышающие адаптацию к изменениям факторов внешней среды). Спортсмены много выступают за рубежом, много летают – происходит нарушение цикла сна-бодрствования. Поэтому часто требуется снотворное. Некоторые лекарственные средства,

которые спокойно используют обычные люди, могут входить в список запрещенных в спорте.

Проблема в том, что часто средства, которые нужны врачу для помощи спортсмену, относятся к допингу. Для этого есть такое понятие, как «терапевтическое разрешение». Если у человека установлен диагноз, ему необходима фармакологическая помощь и при этом заболевании ему не противопоказаны занятия спортом, то через ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) оформляется документация, в случае одобрения спортсмен определенный период может применять препарат из списка запрещенных. Так он может лечиться и продолжать тренироваться. В этом плане все прозрачно и регламентировано [1].

В ВАДА есть аналитический отдел, который анализирует результаты допинг-проб. Когда появляется основание полагать, что лекарственное средство или вещество может иметь эрготропное действие, т.е. повышать работоспособность и результативность атлета, то оно вписывается в группу мониторинга. Если в пробах 90 % спортсменов, показавших наивысшие результаты, присутствует субстанция из мониторинга, то есть основания вскоре внести ее в список запрещенных.

Большинство (99 %) запрещенных в спорте субстанций (стероидов и других) – лекарственные средства неофициального производства. Их изготавливают в кустарных условиях стран третьего мира, ввозят и реализуют незаконно. В большинстве случаев невозможно доподлинно предположить, что находится в ампуле или таблетке (какой коктейль субстанций и в каких дозировках).

Белорусские спортсмены «прогорают» на том, что они через Интернет или еще каким-то способом достают препараты сомнительного происхождения и начинают принимать. Это и является причиной того, что белорусские атлеты попадают на допинге. К сожалению, уровень образованности спортсменов еще недостаточно высок. Задача врачей – не допустить непреднамеренного приема. Ведь если спортсмен лечился и не знал, что в препарате запрещенная субстанция, – это вина и доктора, и отдела фармакологического обеспечения.

Если проанализировать эволюцию в спорте, которую мы можем видеть в некоторых его видах, то можно сделать вывод, что различие между мужчиной и женщиной, половые различия просто стираются. Это как раз обусловлено длительным применением генетического допинга.

По нашему мнению, если спортсмен имеет длительную профессиональную карьеру, то когда-то в прошлом (или сейчас, или в будущем) он вынужден был принимать (либо принимает или будет принимать) определенные фармакологические препараты, решающие три основные проблемы спортсмена: улучшить форму, сохранить форму и конкурировать с другими спортсменами. Конечно, есть спортсмены, которые не принимают допинг, так как они однажды

благодаря фармакологии вышли на определенный уровень и теперь на нем закрепились без каких-либо дополнительных стимуляторов. Это является высшим пилотажем спортсмена, который не уповаает на допинг, а использует в нужный момент эффективную методику тренировки.

Иногда спортсмен принимает допинг не для улучшения спортивных результатов, а для сохранения здоровья. Это происходит в том случае, когда у спортсмена чрезмерные физические нагрузки, которые приводят к перетренированности и перенапряжению организма, то есть к его изнашиванию.

Некоторые спортсмены (лыжники, бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции и др.) принимают препараты для разжижения крови, расслабления ЦНС. Они делают это не для спортивного результата, а ради сохранения здоровья.

Допинговые скандалы могут быть выгодны отдельным спортсменам. Можно устранить ненужного спортсмена, а нужного выдвинуть или отодвинуть ненужную федерацию. Это настоящая система давления. Например, инспекторы ВАДА (всемирное антидопинговое агентство) в последние годы стали забирать кровь не после соревнований, а в период подготовки. В связи с этим спортсмен обязан регулярно информировать о своем местонахождении, чтобы инспектор имел к нему доступ в любую секунду.

Подобные процедуры – это не только способ контроля, но и способ устранения. Кровь можно взять по-разному. Можно взять так, что биатлонист не сможет нормально стрелять и передвигаться по дистанции. Повреждается вена, возникает тромбофлебит. Это происходит, если используемые при заборе крови специальные консерванты попадают мимо вены.

В последнее время произошел настоящий прорыв в генной инженерной биологической терапии. Тут лидерами считаются США, Китай и Великобритания. И если проанализировать результаты последних мировых турниров, включая олимпийские игры, то можно увидеть, что больше всего медалей завоевывают именно эти три страны.

Например, спортсменам помогает улучшить результат инсулин, но он опасен. В ведущих странах начали разрабатывать инсулиноподобные факторы. В Республике Беларусь нет тех мощностей и заводов, которые способны их производить.

Известно, что есть спортсмены, которые якобы чем-то больны и благодаря этому им разрешается принимать те или иные препараты, запрещенные для всех остальных.

Реалии современного спорта таковы, что для достижения высоких результатов необходимы новые подходы во всех направлениях спортивной науки, включая медицину. Норвежские лыжники и биатлонисты – яркий пример нестандартного обхода существующих антидопинговых мер.

Разрешение выдается спортсмену, в случае если аккредитованная антидопинговым агентством или спортивной федерацией медкомиссия, в которую входят не менее трех врачей, установит, что без применения запрещенного вещества состояние здоровья атлета существенно ухудшится, причем альтернативного лечения не существует, а применение такой субстанции в прописанных дозировках не окажет существенного влияния на спортивные результаты.

Получив терапевтическое исключение, спортсмены могут облегчить дыхание во время колоссальных нагрузок и получить ощутимое преимущество перед конкурентами, ведь противоастматические средства (действующее вещество – сальбутамол, считается допингом) способствуют расширению дыхательных путей и бронхиальных тканей. Информация о таких исключениях считается конфиденциальной и не разглашается, но часто сами спортсмены проговариваются. В итоге стало доподлинно известно о спортсменах, больных астмой, которые сейчас считаются лидерами мирового биатлона.

В 2000 г. 23-летний белорусский молотобоец Вадим Девятковский поехал на Олимпиаду в Сидней. Но атлета не допустили даже к старту. В его крови нашли огромную дозу нандролона. Белоруса дисквалифицировали на два года. Сам спортсмен считает, что его подставили люди из близкого окружения. На Олимпиаде в Пекине Вадим Девятковский и Иван Тихон взяли серебро и бронзу соответственно. Но допинг-пробы А и В показали у них в крови повышенный уровень тестостерона – препарата настолько устаревшего и примитивного, что многие не поверили в то, что опытные спортсмены решились на его использование. Девятковский сразу же заявил о невиновности.

Девятковский и Тихон подали в CAS апелляцию на решение МОК дисквалифицировать их. Разбирательство затянулось до июня 2010 г. В итоге выяснилось, что допинг-пробы у белорусов взяли с нарушениями, поэтому считать действительными их нельзя. CAS постановил вернуть Девятковскому и Тихону медали, а также возместить ущерб в 50 тысяч евро.

Без медицины спортсменам в настоящее время обойтись нельзя. Сейчас спортсмены получают огромные нагрузки, которые человеческий организм без вмешательства медицины просто не выдержит.

Известно, что допинг – это стимулятор, который дает человеческому организму невероятные возможности в достижении спортивных результатов. Поэтому, если бы организм мог справиться с нагрузками без всяких допингов, были бы одни показатели. А если применяются препараты, то возможности организма повышаются в разы.

Допинг и спорт несовместимы. Допинг не только дает нечестную игру, но и меняет моральный облик спортсменов.

1. Возможен ли белорусский спорт без допинга? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kp.by/daily/26642.7/3660558/> (дата обращения: 08.12.2020).

МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКИЕ И ФЕНОТИПИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

А.Н. Яковлев, Н.Г. Кручинский

УО «Полесский государственный университет», Пинск, Беларусь

Авторами проведены исследования, исходя из принятых в отечественной науке данных, отражающих морфофункциональные, генетические и психологические особенности организма, когда происходят изменения, которые требуют внедрения в практику персонализированных технологий, адресованных конкретному спортсмену.

***Ключевые слова:** процесс подготовки, спортсмены, молекулярно-генетические и фенотипические подходы, комплексные исследования.*

Занятие спортом высших достижений предполагает повышение уровня общей и специальной работоспособности, обеспечение активности синтеза белка в мышцах, ускорение восстановления и профилактики перенапряжения организма после предельных физических нагрузок, ускорение процессов адаптации, стабилизации иммунитета и т. д. [2, 4, 5, 9, 10, 13]. Выявление слабых и сильных сторон подготовленности организма спортсмена – это определение генетического потенциала и исследование экспрессии генов, участвующих в адаптации организма к физическим нагрузкам, позволит индивидуально подойти к их выбору и режиму дозирования [1, 3, 6, 7, 12].

В научной литературе часто описываются частоты не отдельных аллелей генов, а их комбинаций в пределах одной копии гена. Форма записи генотипов по гаплотипам строится по той же логике, например (C–T–G–A) / (C–T–C–G). Поскольку возможных комбинаций гаплотипов много (особенно когда изучается большое число полиморфизмов), индивидов часто подразделяют на носителей наиболее часто встречающихся гаплотипов и на тех, кто ими не является [1, 6, 13].

Сцепление рядом расположенных полиморфизмов принято описывать в процентном соотношении. При жестком сцеплении (100 %) нет особой необходимости в молекулярно-генетическом анализе того полиморфизма, который неравновесно сцеплен с уже изученным исследователем полиморфизмом – наличие того или иного аллеля в отношении второго полиморфизма можно предугадать по носительству аллелей, относящихся к

первому полиморфизму. [1]. Геномная база данных содержит информацию о более чем 400 генетических маркерах, расположенных в разных участках Y-хромосомы, среди которых широко представлены как снипы, так и вариабельные по числу короткие tandemные повторы (STR) [11].

Фенотипы могут быть конечными, или завершенными (в спортивной генетике это, например, статус элитного стайера и т. п.). Согласно современным представлениям молекулярной генетики спорта считается, что индивидуальные различия в степени развития и проявления тех или иных физических и психических качеств человека во многом обусловлены ДНК–полиморфизмами. Для обозначения связи конкретного полиморфизма гена с количественным признаком принято выделять аллели, которые ассоциируются с различными значениями этого признака (таблица 1).

Возникшее конкретное модификационное изменение признака не наследуется (модификационные изменения не влекут за собой изменения генотипа), но диапазон модификационной изменчивости обусловлен наследственностью.

Цель исследования – систематизировать данные, которые отражают процесс подготовки спортсменов, в котором нашли сочетание молекулярно-генетические и фенотипические подходы в процессе индивидуализации тренировочных нагрузок.

Таблица

Возможные комбинации генотипов, ассоциированных с длиной тела человека (гипотетическая модель наследования количественного признака) [цит. по: 11]

Количество аллелей высокого роста	Комбинации генотипов	Длина тела, см
0	BB-DD-FF	170
1	AB-DD-FF, BB-CD-FF, BB-DD-EF	171
2	AA-DD-FF, BB-CC-FF, BB-DD-EE, AB-CD-FF, AB-DD-EF, BB-CD-EF	172
3	AA-CD-FF, AA-DD-EF, AB-CC-FF, BB-CC-EF, AB-DD-EE, BB-CD-EE, AB-CD-EF	173
4	AA-CC-FF, AA-DD-EE, BB-CC-EE, AA-CD-EF, AB-CC-ED, AB-CD-EE	174
5	AA-CC-EF, AB-CC-EE, AA-CD-EE	175
6	AA-CC-EE	176

Задачи исследования: 1. Изучение научно-методических и практических материалов тренеров спортивных школ и школ олимпийского резерва по циклическим и водным видам спорта.

2. Выявление особенностей сочетания молекулярно-генетических и фенотипических подходов в процессе индивидуализации тренировочных нагрузок.

Методы и организация. Комплексные исследования проведены на базе высших учебных заведений г. Смоленска – СГАФКСТ, СГУ (2006–2010 гг.); г. Пинска, Беларусь – ПолесГУ (2010–2013 гг.); в Приморском крае г. Владивостока – ВГУЭС (2014–2016 гг.). Продолжение научных исследований осуществляется в ПолесГУ при сотрудничестве с ППС г. Владивостока по настоящее время.

Результаты исследований и их обсуждение. В структуре спортивного таланта выделяют два блока способностей [1, 4, 7]: общие способности и свойства; способности и особенности, где в основе развития всех способностей человека, в том числе и двигательных, лежат биологически закрепленные предпосылки развития – задатки. Морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств и движения [12] и особенности их распределения (по Р. Ковару – средние $+0,5$ и $-0,5$ σ ; низкие $-1,5$ σ и меньше или очень высокие $+1,5$ σ и больше двигательные способности) подтверждаются и статистическими данными. У выдающихся спортсменов около 57 % отцов и 35 % матерей занимались спортом [1, 7].

Л.П. Сергиенко констатирует, что у мальчиков – в семьях, где отец занимался спортом или его профессиональная деятельность была связана с тяжелым физическим трудом, а у девочек – в семьях, где мать вела физически активный образ жизни [7], наблюдается высокая степень семейной наследуемости в выборе спортивной специализации (занятия борьбой, тяжелой атлетикой, фехтованием) [8, 11]. Современная стратегия картирования физических и психических качеств в контексте спорта отражена в научных источниках (linkage analysis; IBD-анализ – identical by descent) [8, 11, 12].

В практике физической культуры и спорта этот метод предполагает сканирование всего генома с помощью большого числа генетических маркеров с известной хромосомной локализацией на предмет ассоциаций определенных локусов с различными количественными (QTL-картирование, например МПК, показателей скорости и силы) и качественными (например, наличие или отсутствие спортивного разряда) признаками. В свою очередь, группа К. Бушара [1] при помощи QTL-картирования сосредоточила свои исследования на выявлении маркеров, ассоциированных с различными антропометрическими, композиционными, биохимическими и физиологическими показателями до и после аэробных тренировок.

Исследование ассоциаций в популяциях, в отличие от двух предыдущих методов генетического картирования, основано не на анализе сегрегации генетического материала в семьях, а на поиске популяционных корреляций. Поиск полиморфных генов-кандидатов и их использование в изучении

генетической предрасположенности к выполнению различных физических нагрузок основаны на знании механизмов мышечной и другой деятельности в зависимости от морфофункциональных особенностей организма. Исследование в зависимости от того, насколько надежны полученные в нем результаты и насколько они применимы в практике, можно охарактеризовать с двух точек зрения: достоверности и обобщаемости.

Выводы. Исследование фенотипических особенностей, выявление слабых и сильных сторон организма подготовленности спортсмена, определение генетического потенциала и исследование экспрессии генов, участвующих в адаптации организма к физическим нагрузкам, позволит заранее прогнозировать и индивидуально подойти к их выбору и режиму двигательного режима, необходимого для правильного планирования и проведения эксперимента.

Технология описания результатов исследования в научных публикациях и рекомендациях STREGA (Strengthening the Reporting of Genetic Association studies) [11]. Организм человека в процессе спортивной деятельности испытывает высокие физические нагрузки и может претерпевать определенные морфофункциональные и физиологические изменения. Выраженность этих показателей определяется возрастом, полом человека и особенно своеобразием его конституции [10, 11]. В антропометрии также используют формулы для расчета площади поверхности тела Takahira (1925), Boyd (1935), Issakson (1958), Mosteller (1987) [11].

Для тренеров и спортсменов антропометрические данные представляют значительный интерес, так как дают возможность постоянно следить за особенностями физического развития, рекомендовать начинающим спортсменам заниматься тем или иным видом спорта, а также индивидуально планировать нагрузку с учетом биомеханических подходов в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночного столба [3, 10].

В рамках психологической подготовки применяется социально-психологический тренинг спортсменов (СПТ), к которому относятся методы игрового моделирования (деловые и педагогические игры – совершенствование профессиональных качеств, необходимых для принятия решения и адаптации к стрессовым условиям спортсменов и тренеров).

1. Ассоциация полиморфизмов генов-регуляторов с аэробной и анаэробной работоспособностью спортсменов / И.А. Ахметов [и др.] // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. 2007. Т. 93. № 8. С. 837–843.

2. Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Межд. научн.-практ. конф.: в 2-х т. 2016. С. 257–261.

3. Масловский Е.А., Власова С.В. Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночного столба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4. С. 88–94.
4. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М.: РГУФКСиТ, 2007. 352 с.
5. Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Жуковская Е.В., Врублевский Е.П. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII Межд. науч.-практ. конф.: в 2 ч. Ч. 2. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. 2017. С. 74–81.
6. Пузырев В.П., Степанов В.А. Мультифакториальные заболевания // Геномика–медицина / ред. В.И. Иванова, Л.Л. Киселева. М.: ИКЦ «Академкнига», 2005. С. 27–39.
7. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие. Киев: Вища школа. 2004. 631 с.
8. Скорина А.А., Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г. Организация подготовки юных дзюдоистов с учетом данных генетического анализа // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 6. № 1. С. 56–60.
9. Федоскина Е.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2009. № 10. С. 16.
10. Яковлев А.Н., Масловский Е.А., Гаврилик М.В., Филипский А.Ю., Корогвич Н.В. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности, пластики движений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 5 (99). С. 151–158.
11. Little G. Strengthening the reporting of genetic association studies (STREGA): an extension of the STROBE statement // Eur. L. Epidemiol. 2009. Vol. 24. P. 37–55.
12. Kovar R. The conception, structure and frequency of the sports talent in a population // Sport Kinetics '97. Theories of Human Motor Performance and their Reflections in Practice. Germany: Magdeburg, 1997. P. 96–97.
13. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. 2018. T. 44. № 2A. PP. 105-115.

Секция «ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ МИРА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ДЕСЯТИБОРЬЕ

В.А. Боровая

*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

Разработаны возрастные модели вклада очков в общий спортивный результат в отдельных видах многоборья, которые позволят определять сильные и слабые стороны подготовленности десятиборцев и на основе этого осуществлять коррекцию тренировочного процесса.

Ключевые слова: *десятиборье, мужчины, результат, структура, очки.*

Легкоатлетическое десятиборье – вид легкой атлетики, в котором в течение двух дней спортсменам необходимо выступить в десяти отдельных видах в строго определенной последовательности и с регламентированными интервалами отдыха между видами. Модель структуры соревновательной деятельности легкоатлетического десятиборья – это совокупность усредненных данных вклада отдельных видов в общую сумму очков, выраженных в относительных единицах (%).

Исследованием структуры соревновательной деятельности элитных спортсменов в комплексных видах многоборья занимались многие специалисты. Так, О.Б. Немцев провел исследование особенностей вклада результатов в видах, составляющих легкоатлетическое десятиборье, в общий результат у современных многоборцев элитного уровня [5]. Особенности структуры соревновательной деятельности и межгрупповым различиям у элитных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, посвящена работа С.В. Севдалева [7]. Основываясь на данных о средних результатах, показанных спортсменками в отдельных видах, он выстроил обобщенную модель соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье. Поиску оптимальной модели технической подготовленности десятиборцев на разных этапах спортивного мастерства посвящено исследование И.В. Романова [6]. Однако отсутствуют данные о возрастной динамике структуры спортивных достижений десятиборцев элитного класса, которые необходимы для разработки рационального

планирования многолетней спортивной подготовки с определенной сбалансированной направленностью тренировочных воздействий в зависимости от возраста спортсменов и половых различий [2, 8, 9].

Цель исследования – изучить структуру соревновательной деятельности сильнейших спортсменов мира специализирующихся в легкоатлетическом десятиборье в возрастном аспекте.

В проведенном исследовании анализировалась соревновательная деятельность сильнейших (за весь период проведения соревнований) многоборцев мира ($n = 30$), на протяжении всей спортивной карьеры каждого из спортсменов. Статистической обработке были подвергнуты 276 сумм десятиборья, являющихся лучшими результатами сезонов всех исследуемых, показанных этими спортсменами на протяжении спортивной карьеры в возрасте от 19 до 33 лет. Анализировался вклад каждого вида в сумму очков.

Анализ возрастной динамики соревновательной результативности десятиборцев позволил выявить тенденции ее роста и определить, в какие годы наблюдается значимый прирост спортивного результата. На рисунке представлена соревновательная результативность 30 десятиборцев из числа 42 сильнейших спортсменов мира за все время: среднее, минимальное и максимальное значение спортивного результата в том или ином возрасте.

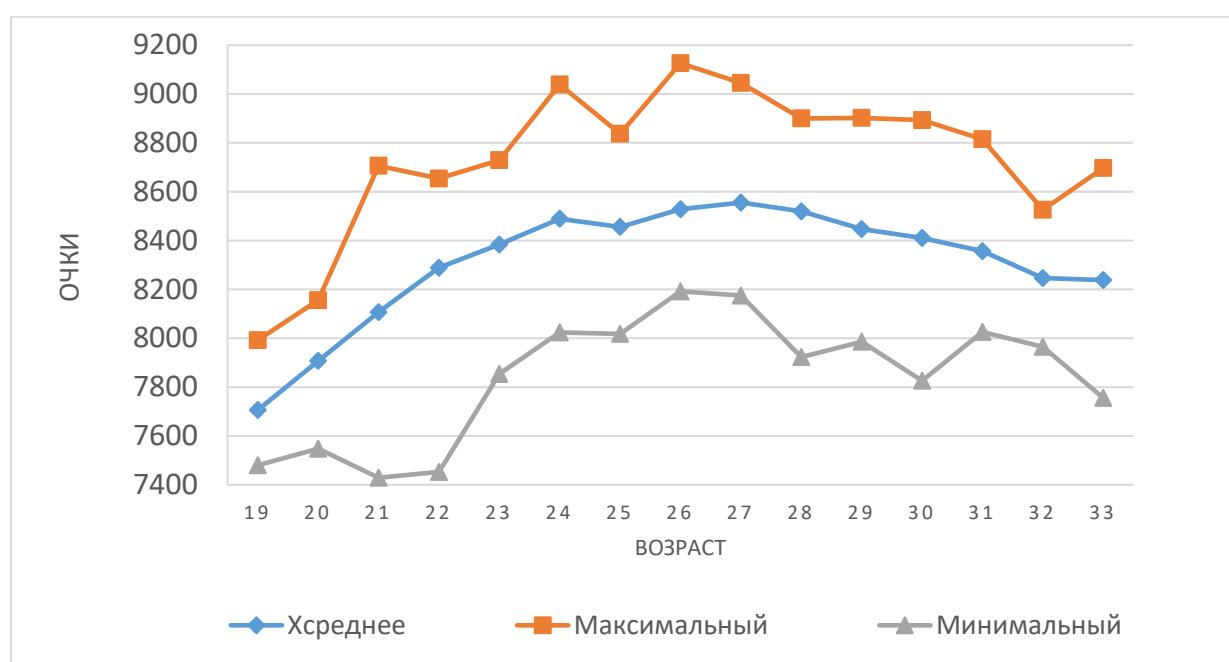


Рис. 1. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших десятиборцев мира

Мы видим равномерный рост усредненного показателя суммы баллов до 22 лет. Затем ежегодный прирост спортивной результативности снижается, и в 24 года средняя результативность спортсменов выходит на плато, находящееся в

интервале от 8489 (24 года) до 8555 очков (27 лет), и держится до 30 лет (8410 очков).

Для разработки рационального планирования многолетней спортивной подготовки десятиборцев важно знать не столько общую сумму очков, сколько за счет чего эта сумма набирается, то есть вклад отдельных видов в зависимости от возраста. Мы выбрали пять наиболее значимых, с нашей точки зрения, возрастов в карьере десятиборцев: это 19 лет, когда начинаются международные соревнования со стандартными снарядами; следующие возраста с наибольшими ежегодными приростами – 20 лет, когда прирост составил 201 очко, и 21 год – 199 очков: 23 года – возраст достижения зоны оптимальных возможностей и 27 лет – возраст, в котором был выявлен максимальный средний соревновательный результат.

В табл. 1 и 2 представлена структура соревновательных результатов в исследуемых возрастах.

Таблица 1

Структура соревновательной деятельности первого дня десятиборья

Возраст десятиборцев	Результат	Очки	Вклад, %
1	2	3	4
<i>100 м, с</i>			
19 лет	11,12±0,19	835,73±41,34	10,85±0,51
20 лет	11,01±0,23	853,23±47,63	10,79±0,55
21 год	10,90±0,17	883,62±38,93	10,91±0,53
23 года	10,83±0,21	900,78±48,68	10,74±0,50
27 лет	10,75±0,23	917,80±52,98	10,72±0,50
<i>Прыжки в длину, м</i>			
19 лет	7,24±0,16	872,18±38,89	11,32±0,42
20 лет	7,33±0,12	892,61±29,70	11,30±0,47
21 год	7,43±0,33	919,38±60,82	11,34±0,58
23 года	7,49±0,20	932,35±50,04	11,12±0,49
27 лет	7,56±0,23	949,92±55,92	11,10±0,54
<i>Толкание ядра, м</i>			
19 лет	12,97±0,67	665,36±41,12	8,64±0,59
20 лет	13,17±0,74	677,77±45,37	8,57±0,56
21 год	13,65±0,65	707,14±39,59	8,74±0,56
23 года	14,66±0,71	768,65±43,75	9,17±0,52
27 лет	15,25 ±0,84	805,12±51,54	9,41±0,60
<i>Прыжки в высоту, м</i>			
19 лет	2,00±0,05	814,09±51,40	10,56±0,67
20 лет	2,02±0,06	826,69±56,39	10,46±0,72
21 год	2,02±0,06	820,00±51,71	10,12±0,55
23 года	2,05±0,05	846,74±49,97	10,10±0,56
27 лет	2,03±0,06	839,88±55,89	9,82±0,68

Окончание табл. 1

1	2	3	4
<i>400 м, с</i>			
19 лет	49,73±0,66	827,27±34,89	10,74±0,36
20 лет	49,24±1,01	850,54±46,57	10,75±0,55
21 год	48,87±0,90	868,19±42,24	10,72±0,43
23 года	48,49±0,84	886,26±40,40	10,57±0,29
27 лет	48,22±0,93	899,16±45,13	10,51±0,44

Таблица 2

Структура соревновательной деятельности второго дня десятиборья

Возраст десятиборцев	Результат	Очки	Вклад, %
<i>Барьерный бег 110 м, с</i>			
19 лет	14,66±0,28	891,82±34,89	11,57±0,40
20 лет	14,53±0,36	905,92±42,71	11,46±0,46
21 год	14,51±0,54	911,29±66,22	11,23±0,62
23 года	14,27±0,29	941,09±36,61	11,22±0,38
27 лет	14,09±0,27	963,08±34,47	11,26±0,32
<i>Метание диска, м</i>			
19 лет	39,55±1,76	655,64±35,49	8,52±0,54
20 лет	40,27±1,75	670,31±35,56	8,48±0,42
21 год	43,55±3,15	737,57±64,72	9,12±0,88
23 года	45,31±2,50	773,43±51,76	9,23±0,59
27 лет	46,39±2,58	795,84±53,27	9,31±0,60
<i>Прыжок с шестом, м</i>			
19 лет	4,47±0,26	751,91±75,17	9,76±1,02
20 лет	4,69±0,20	816,69±58,64	10,33±0,67
21 год	4,68±0,27	814,81±81,34	10,30±0,81
23 года	4,80±0,23	849,17±68,39	10,13±0,78
29 лет	4,97±0,21	901,32±63,61	10,54±0,72
<i>Метание копья, м</i>			
19 лет	56,95±5,12	692,55±76,68	8,98±0,88
20 лет	56,42±5,73	684,69±86,08	8,65±1,05
21 год	60,19±5,34	741,52±80,31	9,14±0,85
23 года	61,98±3,52	772,57±56,94	9,22±0,63
27 лет	62,72±4,11	779,16±61,98	9,11±0,72
<i>1500 м, мин, с</i>			
19 лет	4.36,36±6,75	704,36±44,40	9,13±0,48
20 лет	4.32,25±8,22	731,23±53,29	9,24±0,61
21 год	4.36,80±8,09	701,86±51,18	8,65±0,49
23 года	4.34,45±8,03	717,43±51,64	8,56±0,62
27 лет	4.36,21±7,74	706,44±52,11	8,26±0,62

Проведенный статистический анализ структуры соревновательной деятельности первого соревновательного дня десятиборья демонстрирует

постоянство вклада в общую сумму очков бега на 100 и 400 м, а также прыжка в длину. Увеличение вклада толкания ядра с 8,6 % до 9,4 % компенсируется уменьшением доли прыжка в высоту с 10,5 % до 9,8 %. Вклад суммы первого соревновательного дня с возрастом немного уменьшается с 52,1 % до 51,5 %.

Во второй соревновательный день (табл. 2) относительной стабильностью вклада в общую сумму характеризуется барьерный бег и метание копья. Увеличение вклада наблюдается в метании диска с 8,5 до 9,3 % и прыжке с шестом – с 9,7 до 10,5 %. Бег на 1500 м с увеличением возраста теряет свою ценность для общей суммы с 9,1 до 8,2 %.

Проведенный анализ структуры соревновательной деятельности сильнейших спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом десятиборье, позволил выявить основные тенденции динамики ее структурных элементов в зависимости от возраста. Относительная стабильность возрастной динамики наблюдается во вкладе прыжковых дисциплин. Их вклад в общую сумму колеблется от 31,3 % в возрасте 23 года до 32,1 % в 20 лет. Спринтерские дистанции и барьерный бег с возрастом плавно теряют свою ценность, с 33,1 % в 19 лет, до 32,4% в 27 лет. Метания с увеличением возраста пропорционально увеличивают свою долю в общей сумме очков – с 26,9 % в 19 лет до 29,2 % в 27 лет. Это связано с возрастанием мышечной силы и технической подготовленности у спортсменов-десятиборцев [1, 3, 4]. Проведенное исследование позволит тренерам на этапе спортивного совершенствования оптимально выстроить прогнозируемую модель соревновательной деятельности десятиборцев, что позволит избежать педагогических ошибок при выборе направленности тренировочных воздействий и оптимизировать тренировочный процесс.

1. Боровая В.А., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. №8 (78). С.34–38.

2. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2008. 437 с.

3. Врублевский Е.П., Козьмин Р.К. В помощь тренеру // Легкая атлетика. 1983. № 12. С. 13.

4. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М.: РГУФКСИТ, 2007. 352 с.

5. Немцев О.Б. Структура соревновательного результата у десятиборцев разной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 135–139.

6. Романов И.В. Модель технической подготовленности современного десятиборца // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 9. С. 84–95.

7. Севдалев С.В. Структура соревновательной деятельности спортсменов-пятиборков мирового уровня // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XVII Междунар. научно-практ. конф. Луганск: Книта, 2020. Т. 2. С. 312–318.

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

9. Sevdalev, S.V., Kozhedub M.V. Modeling of the competitive activities of highly qualified athletes specializing in the modern pentathlon // Наука і освіта науково-проєктивний журнал Південного наукового Центру НАПН України. № 3. 2020. С. 125–131.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ИНВАЛИДНОСТЬ, В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

В.П. Демчук, А.А. Яковлев

УО «Полесский государственный университет», Пинск, Беларусь

В статье изложены научные положения, отражающие состояние физкультурно-спортивной деятельности в Беларуси, где большое внимание уделяется работе с инвалидами: многочисленные учебные заведения и интернаты для инвалидов оборудованы всем необходимым для занятий различными видами деятельности. Это могут быть: занятия музыкой, спортом, креативными телесно-ориентированными практиками и др.

Ключевые слова: *физкультурно-спортивная деятельность, инвалидность, мотивация, телесно-ориентированные практики.*

В силу определенных обстоятельств человеку и обществу предстоит решать проблемы, связанные с инвалидностью, когда ограниченные возможности при выполнении двигательных действий часто приводят к неполной социальной адаптации. Поэтому физкультурно-спортивная деятельность рассматривается как исключительная возможность внести «глобальные изменения» в процесс трансформации личности [1, 3, 4, 8]. Выполнение физических упражнений совершенствует физические качества организма, помогает выйти из депрессии, снять стресс и в целом благотворно влияет на организм. Кроме того, физическая культура помогает обрести новый круг общения, расслабиться и получать удовольствие от жизни [3, 8, 9, 10].

Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранять эти факторы и адекватное применение средств коррекции и восстановления помогают достичь высоких результатов в спорте и сохранить здоровье различных контингентов населения [2, 4, 5, 6, 7].

Применение физического воздействия – это основной путь профилактики травм и заболеваний в самом широком смысле этого слова, так как телесно-ориентированные практики беспрерывно увеличивают пределы возможного в развитии силы, быстроты, выносливости, ловкости, упорства, воли.

Для решения этих задач необходимо знать основные проявления, причины и условия возникновения различных травм, разбираться в особенностях проведения специальной реабилитации у спортсменов.

Цель исследования – определить социальную значимость физкультурно-спортивной деятельности в жизни лиц, имеющих инвалидность.

В исследовании принимали участие 10 человек (УО «Пинская специальная общеобразовательная школа-интернат») в возрасте от 15 до 17 лет (6 юношей и 4 девушки). Учащимся было предложено ответить на 7 вопросов, содержащихся в разработанной нами анкете. Результаты анкетирования приведены в табл. 1.

Проанализировав данные таблицы, можно сделать вывод, что все учащиеся, принявшие участие в анкетировании, занимаются физкультурно-спортивной деятельностью. На вопрос, отражающий интерес к занятиям спортивной деятельностью, где просматривается ярко выраженная направленность, респонденты по данным статистики подтвердили такую избирательность (95 %).

Занятия физкультурно-спортивной-деятельностью в большей степени ориентированы по данным респондентов на виды спорта, которые наполнены ярким эмоциональным содержанием, причем в вопросе, где отражена эмоциональная составляющая спортивных практик, предпочтение отдается спортивным и подвижным играм.

Таблица 1

Исследование отношения учащихся УО «Пинская специальная общеобразовательная школа-интернат» к физической культуре и спорту

Вопросы	Результат (%)
1	2
• Нравится ли вам заниматься спортом? А) да Б) нет	95 5
• Каким видом спорта вам нравится заниматься больше? А) спортивные игр, подвижные игры Б) гимнастические упражнения В) ОРУ	50 25 25
• Что для вас значит физкультурно-спортивная деятельность? А) развлечение Б) отдых В) средство общения Г) средство против депрессии	40 20 40 –

1	2
<ul style="list-style-type: none"> Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом? А) 1–2 Б) 3–4 В) 5–7	20 80 -
<ul style="list-style-type: none"> Какой вид физкультурно-спортивной деятельности вы предпочитаете? А) в коллективе (команде) Б) индивидуальный	80 20
<ul style="list-style-type: none"> Где проходят занятия? А) дома Б) на свежем воздухе В) в спортзале	- - 100

Значимость личной и командной практики в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью позволяет формировать ценностные ориентации в зависимости от психологического типа личности. Процесс восстановления посредством отдыха и развлечения занимает значимое место в механизме восстановления жизненных сил человека [7, 8, 10].

Все участники анкетирования отдают предпочтение командному виду занятий спортом, в основном игровой деятельности. Исследование показало, что все участники анкетирования предпочитают заниматься спортом в спортивном зале. Они объяснили это тем, что в зале заниматься более удобно, так как там есть необходимое оснащение и снаряды для занятий.

Результаты исследования показали, что учащиеся с нарушением слуха активно занимаются спортом. Большинство из них играют только в волейбол.

Таким образом, процесс конструирования тела у людей, имеющих инвалидность, сопряжен с трудностью «сбоя» в природной программе, поэтому механизм трансформации ценностных ориентаций личности при помощи физкультурно-спортивной деятельности довольно сложный процесс, в котором нужно учитывать «работу по строительству строит органа – это «закон упражнения» Ламарка). В течение жизнедеятельности основная часть физической нагрузки приходится на позвоночник, все звенья тела включены в работу и необходим учет биомеханических подходов, обеспечивающих эффективность работы позвоночника в результате выполнения физических упражнений и различных видов спортивных практик.

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий : метод пособие // Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2012. 19 с.

2. Логвина Т.Ю., Врублевский Е.П., Костюченко В.Ф. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами

физической культуры // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 8 (138). С. 116–121.

3. Костюченко В.Ф., Козлов С.С., Врублевский Е.П. Особенности мотивационно-ценностной направленности женщин-учителей зрелого возраста к занятиям оздоровительными упражнениями // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147). С. 78–81.

4. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. 2014. № 3. С. 40–43.

5. Масловский Е.А., Власова С.А., Яковлев А.Н. Биомеханические подходы в профилактике нетрадиционной «эксплуатации» позвоночного столба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 88–95.

6. Маркова И.А., Врублевский Е.П., Севдалев С.А. Основы двигательного режима младших школьников. Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. Липецк: ЛГПУ, 2015. С. 69–71.

7. Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Жуковская Е.В., Врублевский Е.П. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : матер. XII Межд. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. Ч. 2. С. 74–81.

8. Севдалев С.В., Скидан А.А., Врублевский Е.П. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № S1. С. 69–76.

9. Скидан А.А., Врублевский Е.П. Методика дифференцированных занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 37–43.

10. Яковлев А.Н., Врублевский Е.П., Стадник В.И., Кравченин А.А., Яковлева М.А., Глушенко Н.А. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 98–100.

ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

А.Э. Дубинский

УО «Гомельское областное управление МЧС Республики Беларусь»

Г.И. Нарскин

доктор педагогических наук, профессор

УО «Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь

В статье раскрываются основные положения, на которых базируется тренировочный процесс в пожарно-спасательном спорте. Обозначаются цели,

задачи, основные средства и методы многолетней подготовки юных спортсменов-спасателей. Описываются основные направления подготовки и периодизации тренировочного процесса. Изложена подготовка спортсменов по предложенной нами программе, которая может применяться в качестве методической основы подготовки юных спортсменов-спасателей.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, основы тренировки, пожарно-спасательный спорт, юные спортсмены-спасатели, аварийно-спасательная подготовка.

Одним из важнейших компонентов аварийно-спасательной подготовки работников Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь является пожарно-спасательный спорт и его раздел методики тренировки, который наиболее динамичен, часто подвергается изменениям. Возросший уровень спортивных результатов, повышение конкуренции на крупнейших соревнованиях способствуют постоянному совершенствованию методики тренировки в пожарно-спасательном спорте. В настоящее время подготовка инженеров по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций связана с достаточно высоким уровнем физической и функциональной подготовленности. Привлечение молодых людей в пожарно-спасательный спорт способствует их к поступлению в высшие учебные заведения Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. Это важно не только для пожарно-спасательного спорта, но и для подготовки будущих специалистов в профессиональной деятельности.

Спортивная тренировка – это многолетний планируемый педагогический процесс, направленный на достижение спортивных результатов. Учебно-тренировочные занятия представляют собой овладение техникой и повышение функциональных возможностей организма для достижения физического совершенствования и укрепления здоровья.

Основы спортивной тренировки – это положения, на которые опирается тренировочный процесс, включает в себя цели и задачи тренировки, а также средства и методы совершенствования физической, технической, теоретической и психологической подготовки в период всего тренировочного процесса [1].

Главной целью тренировки юного спортсмена-спасателя является укрепления здоровья, всестороннее развитие и достижение высоких спортивных результатов. Это важно не только для спорта, но и для подготовки специалистов в профессиональной деятельности.

Тренеру и спортсмену совместно необходимо решить ряд задач, основными из которых являются: укрепление физического здоровья; многостороннее физическое развитие – это сочетание скорости спринта, ловкости и координации движений гимнаста; приобретение специальной физической подготовки; воспитание нравственных и волевых качеств; освоение техники выполнения

упражнений пожарно-спасательного спорта; приобретение опыта участия в соревнованиях.

Эти задачи не исчерпывают все требования, предъявляемые к спортсменам. Индивидуальные особенности занимающихся спортом, периоды и условия тренировки предполагают уточнение и дифференцирование задач, которые могут быть решены параллельным и последовательным путем.

При параллельном решении достигается высокий результат, например, овладение техническим выполнением упражнений в сочетании с улучшением физических качеств. Также максимальный эффект достигается при последовательном решении задач, например, вначале повышают уровень общефизической подготовки, а после – специальной и технической.

В нашей практике многолетней подготовки профессиональных спортсменов-спасателей выдерживается баланс между параллельным и последовательным решением задач. Нужно брать во внимание возраст и тренированность спортсмена, в зависимости от периодов и этапов тренировки одним задачам уделять больше внимания, другим – меньше [1].

Тренировочный процесс – это повышение физических качеств, подготовка спортивной техники, развитие нравственных и волевых качеств, накопление теоретических и практических навыков. Для достижения цели тренировки и решения подходящих задач применяются разнообразные средства и методы. Средства – это определенный план действий спортсмена, а метод – способ действий [2].

Основными средствами тренировки является физические упражнения, которые можно разделить на три основные группы:

1. Общеразвивающие физические упражнения, они подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения, которые могут применяться в других видах спорта, таких как гимнастика, тяжелая атлетика, легкая атлетика, спортивные игры и т. д.;

б) общеразвивающие подготовительные упражнения, такие как наклоны, махи, повороты, вращение, прыжки, броски, а также всевозможные сочетания этих действий, которые могут выполняться как с предметами, так и без них.

2. Специальные дополнения для развития необходимых качеств, совершенствования технического и тактического мастерства применительно к виду пожарно-спасательного спорта.

3. Упражнения в виде пожарно-спасательного спорта.

Количество пробегаемых стенок в дисциплине «Подъем по штурмовой лестнице», количество преодолений пожарного забора и бума в дисциплине «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями», то есть действия, которые выполняются с различными усилиями и скоростью.

Для решения поставленных задач применяются различные средства, но при этом с использованием определенного метода. Выбор методов спортивной

тренировки определяется задачами и условиями проведения занятий (местом, временем, погодой, и т.д.).

Одним из главных методов тренировки спортсменов-спасателей является метод упражнений, который позволяет улучшать физические качества и совершенствовать технику и тактику подготовки в пожарно-спасательном спорте. В зависимости от задач, которые решаются во время тренировки, применяются следующие варианты методов упражнения.

Равномерный – выполнение упражнения в равномерном темпе, например в дисциплине «Подъем по штурмовой лестнице» – пробегание стенок, в дисциплине «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями» – пробегание отрезка, подхват пожарных рукавов и соединение разветвления с одинаковой скоростью.

Применяется во время улучшений физических качеств, в том числе выносливости.

Повторный – стереотипное повторение упражнений без четко определенных интервалов отдыха, например в дисциплине «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями» – сход с бума и соединение разветвления, в дисциплине «Подъем по штурмовой лестнице» – выполняется элемент выброса штурмовой лестницы и выход на пятую ступень (связка). Используется для развития выносливости, быстроты, силы, исправления ошибок в технике движений.

Интервальные – конкретные диапазоны усилий в повторном выполнении действий, которые заранее планируются и строго регламентируются, с интервалом отдыха. Такой метод в основном используется при развитии специальной выносливости, например в дисциплине «Подъем по штурмовой лестнице» спортсмен-спасатель пробегает стенку в 4 этажа учебной башни за 9 сек., а следом через 1 минуту отдыха – стенку в 3 этажа учебной башни за 5,4 сек., 5–6 таких серий с интервалом отдыха 7 мин. обязательно дадут нам положительный результат, в том числе специальную выносливость.

Переменный – непрерывное выполнение упражнений, при этом с изменением характера повторяющихся действий, например чередование бега с различной скоростью. В основном этот метод применяется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков, а также исправления технических ошибок. В дисциплине «Подъем по штурмовой лестнице» достигается высокая скорость до подвески лестницы, спокойный бег до 3 этажа и высокая скорость во время набегания на финиш в 4 этаж учебной башни. В дисциплине «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями» за основу можно взять все упражнения и в зависимости от слабого участка или элемента, выполняемого спортсменом, давать конкретную установку, положительный результат нам гарантирован.

Темповый – выполнение упражнения с заданным темпом движений, например пробегание определенного отрезка с заданной скоростью. В дисциплине «Подъем по штурмовой лестнице» пробегание стенки – 9,3 сек. В

дисциплине «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями» – отрезок подхват пожарных рукавов и соединение разветвления – 7,0 сек. Такой метод в основном используется для развития скоростной выносливости.

Метод «до отказа» – непрерывное, относительно медленное выполнение упражнений с применяемыми усилиями на уровне 50–70 % от максимального до того момента, пока не начнется нарушаться правильность движений при выполнении упражнений и наступать значительное утомление организма. В дисциплине «Подъем по штурмовой лестнице» это количество стенок на объем, а в дисциплине «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями» это количество соединений разветвления от 50 до 100 и более раз. Прежде всего, этот метод используется спортсменами пожарно-спасательного спорта при развитии скоростно-силовых качеств и технической стабильности выполнения упражнений.

Контрольный – выполнение упражнения с соревновательной интенсивностью. Такой метод применяется с целью проверки уровня подготовки, тренированности спортсмена.

Соревновательный – выполнение упражнений в пожарно-спасательном виде спорта, сопровождаемое стремлением спортсмена добиться наивысшего результата, не нарушая правил соревнований. Метод применения для повышения эмоциональности занятий, оценки уровня тренированности, подведения итогов тренировочного процесса.

Средства и методы тренировки спортсменов весьма разнообразны и органически взаимосвязаны. Для достижения высоких результатов необходимо умело и строго индивидуально применять самые разнообразные средства и методы, позволяющие количественно изменять тренировочные нагрузки, повышать функциональные возможности организма спортсмена, что приведет к достижению высоких спортивных результатов [2].

Основной организационной формой тренировочного процесса являются групповые или индивидуальные занятия продолжительностью от 2-х и более часов. Тренировочные занятия можно дополнить утренней зарядкой, которая позволяет организму отойти ото сна и взбодриться, а также дополнительными спортивными и подвижными играми. Одной из важных форм тренировки и подготовки спортсменов-спасателей являются соревнования. Удачно эта форма применялась при подготовке команды Гомельского областного УМЧС в сезоне 2020 г. Поэтапно участие команды в соревнованиях в сезоне 2020 г. выглядело так:

23.06.2020 – участие в кубке Белорусской федерации пожарно-спасательного спорта в онлайн-формате, где было занято почетное 3-е общекомандное место с достаточно высокими результатами в дисциплине «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями»;

24.07.2020 – в г. Минске (УГЗ МЧС РБ) проводился чемпионат Беларуси, посвященный «Дню пожарной службы» в коллективных дисциплинах, где наша команда одержала победу в общекомандном зачете, выиграв при этом дисциплину «Пожарная эстафета 4x100 метров», а также заняла 2-е место в дисциплине «Боевое развертывание»;

08–09.10.2020 – в г. Гомеле (Специализированный Лицей при УГЗ МЧС РБ) проводился чемпионат Белорусского физкультурно-спортивного общества «Динамо», где также было занято почетное 2-е общекомандное место.

Можно отметить, что после отмен и переносов спортивных мероприятий из-за пандемии COVID-19 спортсмены были вынуждены длительное время находиться без соревновательной практики и довольствоваться лишь тренировками. Несмотря на все препятствия, нам удалось установить личный рекорд в дисциплине «Боевое развертывание» с результатом 23.63 сек. Также показали неплохой результат в дисциплине «Пожарная эстафета 4x100 метров», выиграв ее с результатом 55,78 сек. А некоторые из спортсменов и вовсе установили свои лучшие результаты в карьере в дисциплине «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями». Однако были не использованы возможности в полной мере более сильных спортсменов сборной республики, которые не дали нужных результатов своим командам.

Всегда при подготовке спортсмена или команды необходимо соблюдать правило: нагрузка постепенно возрастает, достигает максимума примерно в середине, а затем снижается. Это позволит избежать такого нежелательного состояния, как перетренированность, и позволит изо дня в день добиваться поставленных задач.

Тренировочное занятие в пожарно-спасательном спорте состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной [2].

Первая часть – это качественная разминка, которая включает в себя комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых с постепенным повышением нагрузки. В общей части разминки спортсмен разогревается и поднимает работоспособность организма, в специальной – готовится к выполнению предстоящей специфической тренировочной работы. Приблизительная схема разминки: бег в спокойном темпе от 800 до 1200 м; общеразвивающие упражнения от 4 до 5 в ходьбе; общеразвивающие упражнения на месте от 7 до 10 (в повторении до 10–14 раз, можно чередовать с беговыми упражнениями); беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, бег с ноги на ногу, переменный бег и т. д.) – до 400 м; ускорение 3–5 раз по 40–50 м.

В подготовительный период можно в заключительную часть разминки включить специально-физические упражнения (на пресс, спину, голеностоп с двухсерийным повторением), желательно после каждого из них практиковать

небольшое ускорение с переходом на медленный бег с целью расслабления и вывода накапливаемой молочной кислоты из них.

Во вторую часть разминки входят специальные упражнения, подготавливающие спортсменов к совершенствованию техники и развития физических качеств. Например, в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями ставится задача «Отработка ритма бега по дистанции», т.е. это подразумевает преодоление пожарного забора с расстояния 10–15 м. От него, как правило, с высокого старта подхват пожарных рукавов и бег по буму, сход с него и подсоединение рукава к разветвлению. Также спортсмену необходимо включить в разминку специальные упражнения: преодоление пожарного забора, желательно выполнить 1–2 раза по элементам: заход, отход от забора на невысоких скоростях; бег по буму, выполнить 2–3 раза, причем обратить внимание на правильность выноса руки с соединительной головкой, равномерное снижение руки и посадки таза, а также соединение перед собой разветвления.

В подъеме по штурмовой лестнице аналогично выполняются подготовительные специальные упражнения. В случае несоблюдения этих правил спортсменов подвержен травматизму, независимо от его спортивного класса. Продолжительность разминки в зависимости от задачи тренировки составляет 30–40 мин. Даже в жаркую погоду ее не следует значительно сокращать, так как внешнее тепло не может заменить физические упражнения, которые обеспечивают подготовку мышечной системы к основной работе.

В основной части занятий решаются задачи повышения всесторонней и специальной подготовленности совершенствования техники и тактики, воспитание волевых качеств. Нужно помнить: сначала обучать и совершенствовать элементы техники, после этого выполняются упражнения для развития быстроты и ловкости, скоростно-силовых качеств и выносливости. Параллельно решаются задачи тактической и психологической подготовки, не исключая и теоретическую подготовку. Приобретенные знания позволяют спортсменам в дальнейшем успешно сочетать личную подготовку и тренерскую деятельность. Предложенная последовательность построения тренировочных занятий дает положительный результат.

В заключительной части занятий необходимо использовать упражнения, которые постепенно снижают нагрузку и приводят организм к состоянию, близкого к норме. Из этой части занятия мы должны извлечь максимально пользы для занимающихся, а именно: необходимо выполнить два упражнения на растягивание мышц, одно – на заднюю поверхность, другое – на переднюю поверхность бедра. Чем лучше будет эластичность мышц, тем они сильнее. Например, возьмем пружину, чем больше (длиннее) мы ее растянем, тем с большей скоростью (силой) она сожмется. После каждого упражнения

необходимо встряхнуть мышцы, выполнив расслабленный семенящий бег 20–25 м.

Для достижения высоких спортивных результатов в пожарно-спасательном спорте необходимо применять в занятиях большие тренировочные нагрузки. Повышается нагрузка за счет увеличения продолжительности и плотности занятий, количества повторений упражнений, их интенсивности, сокращения интервалов отдыха. Спортсмены высокого спортивного мастерства тренируются 6–12 раз в неделю. При двухразовых тренировках в день первое (утреннее) занятие планируется несколько облегченным.

Планируя тренировки по дням недели, необходимо чередовать занятия с большими и малыми нагрузками, учитывать влияние предыдущей тренировки. Например, если в понедельник была тренировка с невысокой интенсивностью, то во вторник целесообразно совершенствовать техники низкого старта, развивать быстроту. При развитии физических качеств необходимо учитывать частоту повторений занятий. Сила больших групп мышц лучше тренируется через день, а сила малых мышечных групп – ежедневно. Очень большую нагрузку для развития выносливости рекомендуется выполнять не более двух раз в неделю, причем необходимо учитывать этап подготовки спортсмена и подходить к планированию ее индивидуально.

Структура и содержание недельных микроциклов изменяется в зависимости от периодов и этапов тренировки, условий проведения занятий. От поставленных задач и направленности тренировочной работы, учитывая индивидуальные особенности спортсмена, зависят и названия микроцикла: втягивающий, стандартный, ударный, разгрузочный, соревновательный, поддерживающий, восстановительный.

Недельные микроциклы служат блоками, из которых складываются средние циклы тренировки – этапы, которым, в зависимости от направленности (обще-подготовительной, специально-подготовительной, соревновательной, переходной), соответствует количество разных микроциклов (от 6 до 12). Из этапов тренировки складываются периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

Структура годового цикла тренировки для спортсменов пожарно-спасательного спорта выглядит следующим образом. Год начинается с 1 октября и делится на два больших микроцикла: осенне-зимний продолжительностью 6 месяцев и весенне-летний – 5 месяцев. За ними следует переходный период 1 месяц. Каждый микроцикл состоит из подготовительного и соревновательного периода, разделенных на этапы.

Повышение спортивного мастерства в процессе многодневной тренировки осуществляется на основе планирования: перспективного, годового, месячного, недельного, а также ежедневного, которое должно выполняться с учетом календаря соревнований, квалификаций занимающихся, состояния их

физической, технической и других видов подготовленности, занятости учебной и трудовой деятельностью и, конечно же, условий проведения тренировок.

При составлении годового плана тренировок необходимо поставить четкую цель на год, а под нее – конкретные задачи на каждый период подготовки. В подготовительный период закладывается фундамент для достижения намеченных результатов. Он самый продолжительный и решает, прежде всего, задачи повышения уровня развития физических качеств и технической подготовленности спортсменов-спасателей. В соревновательный период спортсмен-спасатель должен реализовать свой накопленный потенциал и достигнуть лучшего результата. Здесь тренировочная работа направлена на повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов-спасателей, технического и тактического мастерства, подготовку к соревнованиям. В переходный период спортсмен активно отдыхает, лечит травмы, подводит итоги годового цикла [3].

При всех циклах тренировки необходимо объем и интенсивность нагрузки изменять волнообразно. Это создает благоприятные условия для восстановления работоспособности организма.

Следует сделать вывод, что основными задачами тренировочного процесса на обще-подготовительном этапе являются: повышение общефизической подготовки, укрепление здоровья; развитие силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости; совершенствование техники старта и финиша;

на специально-подготовительном этапе: повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технического мастерства; воспитание волевых качеств;

на соревновательном этапе: совершенствование функциональных возможностей организма; совершенствование технического мастерства; приобретение опыта участия в соревнованиях;

в переходном периоде: поддержание уровня развития физических качеств и тактических навыков; отдых, восстановление работоспособности организма; лечение травм.

Пожарно-спасательный спорт за последние годы развивается очень быстро. Об этом свидетельствует то, что раньше результат мастера спорта в упражнении «Подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни» составлял 14,80 сек., а на сегодняшний день уже 14,40 сек.; в упражнении «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями» раньше 16.90 сек., сейчас же 16.50 сек. А спортсмены, которые выигрывают данные виды упражнений на чемпионатах Мира и Европы, имеют результаты 13.00 сек. и 15.00 сек. соответственно.

Сейчас Белорусская федерация пожарно-спасательного спорта разработала ряд изменений, где планка результата мастера спорта Республики Беларусь увеличилась до 14.00 сек. в упражнении «Подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни» и 16.00 сек. в упражнении «Преодоление 100-

метровой полосы с препятствиями». Однако в силу эти изменения пока не вступили.

За последние пять лет команда Гомельского УМЧС значительно подняла свой уровень выступлений на республиканской арене. На сегодняшний день практически каждый год команда нашего управления занимает призовые места на чемпионатах и кубках Республики Беларусь. Этот многолетний успех в подготовке спортсменов заключается в грамотном составлении планирования тренировочного процесса, благодаря которому на протяжении последних лет команда Гомельского УМЧС показывает стабильный результат.

Важную роль в этих достижениях сыграли и наши юноши, которые своими результатами принесли хорошие секунды в зачет нашей команды, когда это было важно и необходимо. Это говорит о том, что в нашей области благоприятно развивается и детский спорт. Юные спортсмены успешно пополняют ряды взрослой команды, а перспективные и целеустремленные спортсмены привлекаются в национальную сборную Республики Беларусь, становятся мастерами международного класса.

Конечно, хочется отметить, что спортсмены-спасатели мечтают, чтобы их спорт когда-нибудь стал олимпийским видом, мы к этому стремимся. Своими высокими результатами популяризируем пожарно-спасательный спорт, чтобы к нему привлечь как можно больше зрителей и будущих юных спортсменов. На сегодняшний день Международной спортивной федерацией пожарных и спасателей предпринимаются всевозможные попытки сделать этот вид спорта олимпийским, пока же остаются только первенства Мира и Европы.

В ноябре 2020 г. в штаб-квартире НОК прошло заседание по работе с неолимпийскими видами спорта, где члены исполнительного комитета Белорусской федерации пожарно-спасательного спорта приняли участие в заседании комиссии по работе с федерациями неолимпийских видов спорта о целесообразности продления временного признания.

Общественное объединение «Белорусская федерация пожарно-спасательного спорта» представляли начальник отдела оперативного управления – помощник Министра по чрезвычайным ситуациям Владимир Супоненко, начальник центра организации спортивно-массовых работ ГПАСУ «Республиканский отряд специального назначения» – помощник Министра по чрезвычайным ситуациям Александр Гарковский и исполнительный директор «Белорусская федерация пожарно-спасательного спорта» Маргарита Андриенко.

Докладчики рассказывали членом комиссии о работе, проделанной в федерации за 2020 год, о проведенных республиканских и международных соревнованиях и развитии материально-технической базы. В свою очередь члены комиссии отметили заметное развитие федерации, прирост членов общественного объединения и явное стремление попасть в олимпийскую семью.

Решение о продлении временного признания Белорусской федерации пожарно-спасательного спорта будет принято на заседании Исполкома Национального олимпийского комитета.

Пожарно-спасательный спорт – яркое и интересное зрелище, Республика Беларусь занимает лидирующие позиции в мире по развитию данного направления и неоднократно становилась победительницей чемпионатов Мира. Важно также отметить патриотическую составляющую занятий пожарно-спасательным спортом, привлечение молодых людей к пожарно-спасательному спорту способствует их поступлению в высшие учебные заведения министерства по чрезвычайным ситуациям. Это важно не только для пожарно-спасательного спорта, но и для подготовки будущих специалистов в профессиональной деятельности. В наше время значительно возрос уровень спортивных результатов, конкуренции на крупнейших соревнованиях, что в результате приводит к постоянному совершенствованию методики тренировки в пожарно-спасательном спорте.

Вся эта совокупность представляет собой набор методических навыков и условий учебно-тренировочного процесса, которые обеспечивают наилучшую степень подготовки для достижения высоких результатов. Достижение высоких спортивных результатов происходит благодаря постоянному усовершенствованию физической подготовки и морально-волевых качеств спортсмена.

1. Легкая атлетика : учебник / под ред. Н.Г. Озолина, Д.П. Маркова. М.: Физкультура и спорт, 1972. 672 с.

2. Методика тренировки в лёгкой атлетике: учебное пособие / под общ. ред. В.А. Соколова, Т.П. Юшкевича, Э.П. Позюбанова. Мн.: Полымя, 1994. 504 с.

3. Григоренко Д.Н. Современный пожарно-спасательный спорт : пособие. Гомель: ГИИ МЧС РБ, 2006. 63 с.

ВЛИЯНИЕ НАГРУЗКИ РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА РОСТ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

С.В. Лашкевич

*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

В статье рассмотрено влияние выполненной нагрузки различной интенсивности на рост скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов. Тренировочный процесс состоял из 42 тренировочных занятий, которые носили специфический характер и были направлены на развитие

скоростных и скоростно-силовых возможностей футболистов, что позитивно сказывается на игре футболистов.

Ключевые слова: футбол, амплуа, нагрузка, скорость, игроки, техника.

Достижение высоких спортивных результатов в футболе зависит от многих факторов, которые напрямую влияют на реализацию игроков в соревновательной деятельности [4, 7, 8]. К ним можно отнести антропометрические данные, физические качества, физиологические (вегетативные функции), психологические (типологические особенности) и т. д. [4, 5, 6, 9].

Скорость – ключевое качество, которое необходимо игроку любого амплуа. Футболист, играющий на любой позиции, должен максимально развивать данное качество, нападающий для более быстрой атаки, игроки полузащиты для быстрого прохождения центральной линии, крайние защитники для быстрого подключения в атаку, а центральным защитникам для более быстрых оборонительных действий. Какую позицию не возьми, основное качество – скорость. При этом для развития скоростных способностей можно использовать средства и методы, имеющиеся в легкой атлетике [1, 2, 3, 5, 10].

Тестирование проходило на базе футбольного клуба «Локомотив» г. Гомеля. В исследовании принимало участие 23 человека – игроки клуба. Для измерения скорости бега была использована система Sonda sport, которая позволяет определить скорость игрока с точностью до 0,1 км/ч.

Челночный бег 7х50 м пробегали игроки центральной линии и крайние защитники, так как это является их специфической работой. Игроки линии атаки и центральные защитники выполняли маятниковый бег, который состоит из рывковой работы на 5–10–15–20–25 м с возвращением на стартовую отметку.

При подготовке футболистов к соревновательному сезону необходимо, развивать все основные качества. Мы использовали блоковую модель подготовки, каждый блок включал специфическую направленность, которая была ориентирована на развитие физических возможностей футболистов [8]. Следует отдельно рассмотреть повышение у игроков скоростных возможностей. На наш взгляд, это качество является одним из самых главных у всех игроков независимо от занимаемого амплуа. Тренировочный блок состоял из 5 подводящих тренировочных занятий и 37 основных тренировочных занятий. Подводящие тренировки были направлены на постановку техники бега, силовых упражнений, исправление ошибок и их устранение. Перед тренировками проводились сборы, где проходило объяснение данных упражнений, особенности техники и показ правильного выполнения.

В начале восстановительной недели проведены тесты (табл. 1), по которым было определено состояние игроков. Первые пять занятий в тренировочном процессе были направлены на постановку техники, оптимизацию движений, правильное выполнение упражнений. Игроки не используют в полной мере силу

мышц своих ног, они должны выполнить более активное отталкивание и постановку, чтобы выполнить мощный старт.

Футболист должен иметь физическую возможность быстрого изменения направления движения, особенно в тех ситуациях, когда нужно избавиться от «опеки» игрока противника. Эта способность определяет класс игрока. Все это ставит вопрос о выборе путей совершенствования силы и скорости, а также мощности мышц и интегральности скоростно-силовых качеств футболистов.

Таблица 1

Показатели скорости бега на спринтерских отрезках, а также челночный и «маятниковый» бег на дистанцию 150 м с учетом игровых амплуа

Игровая позиция	Скорость спринтерского бега на дистанциях:					
	10 м, с	30 м, с	7х50 м, с	«маятниковый» бег, с	Макс. V в процессе игры, км/ч	Средняя V в процессе игры, км/ч
Защитники	2,03 ±0,07	4,32 ±0,09	62,9 ±2,17	32,9 ±1,23	29,25 ±2,33	5,32 ±0,51
Полузащитники	1,99 ±0,03	4,25 ±0,06	62,3 ±2,08	32,0 ±1,11	29,56 ±2,58	5,5 ±0,37
Нападающие	1,95 ±0,03	4,15 ±0,01	—	31,6 ±1,19	30,9 ±1,19	4,95 ±0,12

Данные, приведенные в табл. 1, свидетельствуют, что защитники продемонстрировали в беге на 10 м результат в $2,03 \pm 0,07$ с. Дистанцию 30 м они преодолели за $4,32 \pm 0,09$ с. В челночном беге 7х50 м они показали $62,9 \pm 2,17$ с. Результат в «маятниковом» беге составил $32,9 \pm 1,23$ с. Игроки центральной линии пробегают дистанцию 10 м за $1,99 \pm 0,03$ с, а 30-метровый отрезок за $4,25 \pm 0,06$ с. В челночном беге (7х50 м) время составило $62,3 \pm 2,08$ с. «Маятниковый» бег они преодолели за $32,0 \pm 1,4$ с. Самыми быстрыми оказались нападающие, и они показали $1,95 \pm 0,03$ с в беге на 10 м. В беге на 30 м они затратили $4,15 \pm 0,01$ с. «Маятниковый» бег они преодолели за $31,6 \pm 1,12$ с.

Так при развитии скоростных способностей у квалифицированных футболистов целесообразно использовать следующие упражнения:

1. Бег до 15 м с интенсивностью 96–100 %.
2. Бег от 15 до 50 м с интенсивностью 96–100 %.
3. Упражнения с мячом с интенсивностью 96–100 %
4. Бег от 50 до 100 м с интенсивностью 90–100 %.
5. Бег свыше 100 м с интенсивностью менее 90 %.
6. Упражнения с отягощением.
7. Прыжковые упражнения.

Данный тренировочный процесс состоял из 42 тренировочных занятий, которые носили специфический характер и были направлены на развитие

скоростных и скоростно-силовых возможностей футболистов. При таком соотношении основных средств подготовки нагрузка четко ранжируется по интенсивности и направленности тренировочного процесса, что позволяет избежать нежелательной интенсификации (табл. 2).

Таблица 2

Распределение основного объема средств скоростной и скоростно-силовой направленности

Средства подготовки	Данные по недельным циклам						
	1	2	3	4	5	6	7
Бег с интенсивностью 96–100 %, км	2,4	2,0	2,5	2,0	2,5	2,0	2,1
Бег с интенсивностью 91–95 %, км	1,4	1,5	1,6	1,6	1,6	1,9	1,1
Бег с интенсивностью менее 91 %, км	1,6	1,8	1,4	1,6	4,2	2,0	1,4
Прыжковые упражнения, км	0,8	-	1,0	1,2	1,8	1,0	2,0
Упражнения с отягощением, т.	5,0	4,2	2,8	2,9	2,8	2,8	3,0

Работа аэробной направленности (бег с интенсивностью менее 91 %) достигает своего максимума на пятой тренировочной неделе. Еще одной особенностью цикла является то, что максимальные значения беговой работы в аэробном режиме совпадают со снижением объемов работы силового характера. Вместе с тем известно, что работа аэробного характера позволяет плавно пройти первую фазу адаптации организма к физическим нагрузкам за счет вегетативных функций, участвующих в обеспечении мышечной деятельности. Поэтому мы согласны со специалистами [2, 6], recommending работу аэробной направленности планировать на начало подготовительного периода, т.е. до начала выполнения объемных скоростно-силовых нагрузок.

Таблица 3

Показатели скорости бега на спринтерских отрезках, а также челночный и «маятниковый» бег на дистанцию 150м с учетом игровых амплуа

Игровая позиция	Скорость спринтерского бега на дистанциях:					
	10 м, с	30 м, с	7х50 м, с	«маятниковый» бег, с (5-10-15-20-25 м)	Макс. V в процессе игры, км/ч	Средняя V в процессе игры, км/ч
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
Защитники	1,89 ±0,07	4,19 ±0,27	60,5 ±2,03	31,4 ±1,23	31,07 ±2,45	6,48 ±0,64

1	2	3	4	5	6	7
Полузащитники	1,81 ±0,02	4,15 ±0,02	60,0 ±1,76	30,7 ±1,11	31,45 ±2,95	6,15 ±0,34
Нападающие	1,77 ±0,03	4,01 ±0,01	–	30,0 ±1,19	33,65 ±0,35	5,97 ±0,07

Из полученных данных видно, что игроки защиты в беге на 10 м улучшили свой результат на 0,14 с, что составило $1,89 \pm 0,07$ с, а в беге на 30 м смогли преодолеть тестируемый отрезок за $4,19 \pm 0,27$ с, что на 0,13 лучше, чем в первом тестировании. В челночном беге крайние защитники пробежали за $60,6 \pm 2,03$ с, результат изменился на 2,4 с. Игроки линии защиты в «маятниковом» беге смогли показать $31,4 \pm 1,23$ с.

Футболисты центральной линии в беге на 10 м показали $1,81 \pm 0,02$ с, а в беге на 30 м – $4,15 \pm 0,02$ с, что на 0,1 лучше, чем в первом тестировании. В челночном беге крайние защитники пробежали 7х50 м за $60,0 \pm 1,76$ с, результат улучшился на 2,3 с. Спортсмены в «маятниковом» беге смогли показать $30,7 \pm 1,23$ с. Нападающие в беге на 10 м улучшили свой результат на 0,18 с, что составило $1,77 \pm 0,03$ с, а в беге на 30 м смогли преодолеть за $4,01 \pm 0,27$ с, что на 0,14 лучше, чем в первом тестировании. Нападающие в «маятниковом» беге смогли показать $30,0 \pm 1,93$ с, что лучше 1,5 с.

Из показанных результатов видно, что проделанная работа с использованием беговых упражнений с различной интенсивностью положительно сказалась на развитии скоростных и скоростно-силовых способностей игроков. Индивидуализация тренировки предусматривала подбор средств и методов, целенаправленно влияющих на развитие необходимого компонента скоростных способностей.

Выявлено, что использование специально подобранных силовых, беговых и прыжковых упражнений способствует приросту скоростных способностей футболистов всех игровых амплуа, что позитивно сказывается на игре футболистов. Следует подчеркнуть, что эта работа должна выполняться в связке с игровыми упражнениями технико-тактического характера.

1. Анпилогов И.Е., Врублевский Е.П. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 72.

2. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2008. 437 с.

3. Врублевский Е.П., Козьмин Р.К. В помощь тренеру // Легкая атлетика. 1983. № 12. С. 13.

4. Губа В.П., Скрипко А.И., Стула А.Л. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. М.: Спорт. 2016. 167 с.
5. Гусинец Е.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012. №5 (87). С.30-34.
6. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М.: РГУФКСиТ, 2007. 352 с.
7. Привалов А.В. Повышение технической подготовленности футболистов на основе коррекции силовых возможностей отдельных мышечных групп // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 196–201.
8. Пшибыльски В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2004. № 4. С. 46–52.
9. Федоскина Е.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2009. № 10. С. 16.
10. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. № 4. PP. 3–5.

НОВЫЕ ФОРМЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В.А. Мароти

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,
Санкт-Петербург*

В настоящее время отрасль физической культуры и спорта в нашей стране активно развивается, одно из приоритетных направлений этого развития – существенное увеличение числа граждан, вовлеченных в физкультурно-спортивные мероприятия и регулярные занятия, что декларируется государственными стратегическими документами. Интернет-среда с ее множеством технологий может служить указанным целям через информирование граждан и различные онлайн-форматы проведения мероприятий.

Ключевые слова: стратегия развития отрасли ФКиС, спорт, физическая культура, информационно-образовательная среда, потребность в физической активности.

В настоящее время Российское государство ставит стратегические задачи развития физкультурно-спортивной отрасли, направленные на увеличение

количества граждан, вовлеченных в мероприятия и занятия физической культурой, до 70 % к 2030 году [1]. В качестве одного из средств такого роста числа занимающихся предлагается «задействовать современные технологии, цифровые, информационные ресурсы. Причём людей следует информировать не только о расположении спортивных центров и объектов, но и об их программах, рассчитанных на индивидуальных спортсменов и физкультурников и групповые занятия, в том числе для всей семьи, для разных возрастов, уровней здоровья и спортивной подготовки» [2]. Проблема развития дистанционных форм вовлечения, образования и самой информационно-образовательной среды рассматривается уже давно в нашей стране [4], а в настоящее время она актуализировалась в связи с пандемией.

Сегодня трудно найти человека, который бы не слышал о COVID-19. Пандемия коронавируса стала частью нашей жизни, ежедневные новости рассказывают нам о тысячах новых заболевших и новых жертвах. Вирус повлиял на все сферы жизни современного человека. В период локдауна многие люди начали задумываться о своём здоровье, а также о здоровье окружающих. Появились специальные отряды добровольцев, которые выдают маски и перчатки; обрабатывают людям руки антисептиком перед входом в метро; помогают с уходом за животными; доставляют и покупают продукты, предметы первой необходимости и лекарства для тех, у кого нет возможности выйти на улицу и сделать покупки самостоятельно [3].

За время самоизоляции жители всей планеты осознали, что спорт является немаловажной частью их жизни. Из-за принятых мер, введённых для предотвращения распространения коронавирусной инфекции, ограничивающих посещение спортивных центров, фитнес-клубов, бассейнов, многие люди начали заниматься физкультурой дома. Сегодня роль физической культуры и спорта огромна – это укрепление здоровья населения, а также развитие как физических, так и интеллектуальных способностей населения.

Из-за обстоятельств, возникших в мире, многие люди перешли на удаленную работу. Вопросом заработка во время пандемии начали задаваться и тренеры различных направлений.

Немалое количество спортивных клубов в первые дни ограничений начали искать выход из затруднительного положения. Наиболее удобным решением вопроса стали онлайн-площадки видеозвонков, такие как Zoom, Skype, Discord. Приспособившись к данным условиям работы, тренеры смогли реализовать свою деятельность, развивать профильные и физические данные своих спортсменов, а также продолжить готовить их к соревнованиям.

Если спортивные клубы смогли приспособиться к новым условиям и продолжили тренировки онлайн, то вопрос работы и заработка для частных фитнес-тренеров остался открытым. Многие специалисты перенаправили свою профессиональную деятельность в Интернет. Они начали создавать и вести свои

экспертные страницы, продавая потребителям свои товары и услуги. Одними из самых распространённых направлений стали: блоги о здоровом образе жизни, правильном питании; марафоны и чек-листы на тему похудения; интернет-магазины спортивных товаров, спортивного питания. А наиболее популярным направлением в спортивном блогинге стали страницы с домашними тренировками.

Видя такое большое количество онлайн-продуктов, мы задались вопросом: повысилась ли потребность жителей Санкт-Петербурга в физической активности в период пандемии коронавируса? Для того чтобы изучить данный вопрос, мы приняли решение провести эмпирическое исследование методом анкетирования среди жителей города. При выборе платформы мы ориентировались на ее узнаваемость, известность и простоту использования. Свой окончательный выбор мы сделали в сторону социальной сети Instagram. Данной платформой пользуется широкий круг людей, она имеет удобный и понятный интерфейс. Все это позволило нам наиболее оперативно провести анкетирование и оперативно получить результаты. Мы создали анкету, состоящую из серии 5 «stories», которые включали в себя вопросы с 4 вариантами ответов. Анкетирование продолжалось 24 часа. Выборку составили 93 человека (рис. 1).

Мы поставили перед собой задачу определить процентное соотношение первичных результатов анкетирования.

The image shows a sequence of five Instagram story screenshots. The first four screens contain poll questions with four options each, labeled A, B, C, and D. The fifth screen shows the results of a poll.

- СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?**
 - A 14-18
 - B 19-25
 - C 26-30
 - D 31-40
- ВАШ ПОЛ?**
 - A Женщина
 - B Мужчина
- РОД ЗАНЯТИЙ:**
 - A Школьник
 - B Студент
 - C Безработный
 - D Работаю
- Вы:**
 - A Спортсмен
 - B Не занимаюсь спортом вообще
 - C Хожу регулярно в фитнес-клуб
 - D Иногда делаю упражнения дома/на улице
- Повысилась ли ваша потребность в физической активности в период пандемии коронавируса?**
 - ДА
 - НЕТ

Рис. 1 Социодемографические характеристики респондентов

Для проведения более точного исследования мы попросили участвовать только женщин и мужчин в возрасте 14–40 лет. Первые три вопроса были вводными, направлены на определение параметров выборки. В результате анкетирования мы смогли собрать данные: опрос прошли 52 женщины и 41 мужчина; 24 работающих и 22 безработных, 20 школьников и 27 студентов.

Четвёртый вопрос позволил нам конкретизировать портрет респондентов. Из 93 опрошенных: 31 спортсмен, 29 человек регулярно ходят в фитнес-клуб, 20 не занимаются спортом вообще и 13 человек иногда делают упражнения дома или на улице (рис. 2). При этом многие респонденты, выбравшие вариант ответа

«спортсмен», являются студентами. Теми, кто не занимаются спортом, в большинстве своём стали респонденты, учащиеся в школе. Безработные и работающие респонденты практически в равной степени регулярно ходят в фитнес-клуб и иногда делают упражнения.

Задавая следующий вопрос, мы ожидали более 90 % положительных ответов, но не ожидали того, что результаты будут 100 %. Все 93 опрошенных почувствовали потребность в физической активности в период коронавируса (рис. 3).

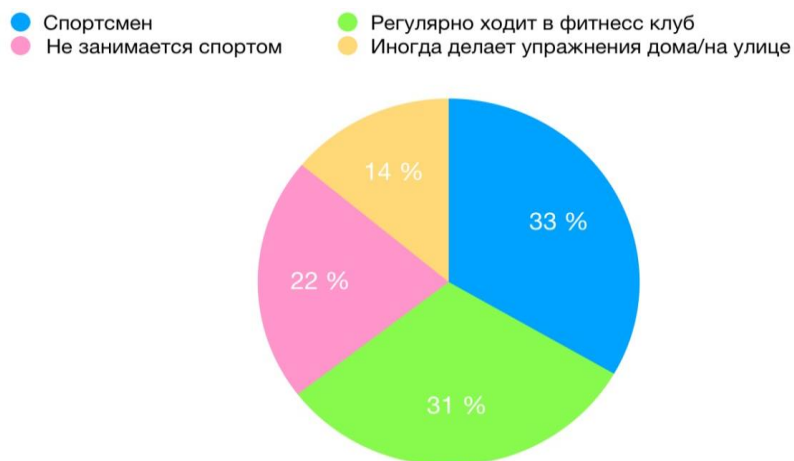


Рис. 2. Регулярность занятий физической культурой

Мы полагаем, что респонденты, не входящие в число спортсменов, смогли найти для себя свой подход к занятиям физической культурой. Возможно, кто-то решил продолжить свои занятия дома, с использованием тренажеров или спортивного инвентаря, кто-то отдал предпочтение занятиям с онлайн-тренером, кто-то решил отдать предпочтение марафонам.

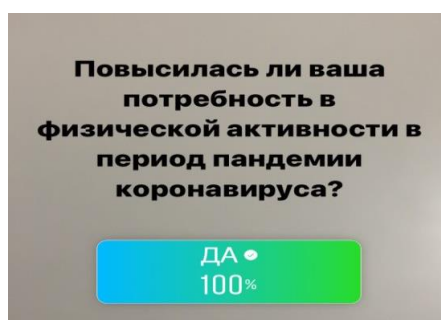


Рис. 3. Рост потребности в физической активности

Проведенный опрос, по нашему мнению, подтверждает, что освоение физкультурно-спортивными организациями новых форм вовлечения населения в занятия физической культурой, является чрезвычайно перспективным. Технологии информационной сети Интернет не только открывают возможности для информирования граждан о спортивных событиях и значении здорового образа жизни и физической активности, но и имеют педагогический потенциал

для осуществления самих занятий и мероприятий в онлайн-формате, что отвечает перспективам развития отрасли.

1. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» проект документа. URL: <https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Проект%20стратегии%202030/Распоряжение,стратегия.pdf> (дата обращения: 24.12.2020).

2. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта. URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/64162> (дата обращения: 23.12.2020).

3. Мароти В.А. Социальные сети как инструмент развития волонтерства // Культура открытого горда : материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (Екатеринбург, 28 мая 2020 г.) / науч. ред. А.А. Пронин, Л.Е. Петрова. – Екатеринбург: Екатеринбургская академия современного искусства, 2020. С. 220–222.

4. Усенко Н.В. «Информационно-образовательная среда» – контент-анализ существующих определений // Письма в Эмиссия. Оффлайн. 2012. № 8. С. 1845.

ПОСТРОЕНИЕ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

П.Ю. Медведев, Е.П. Врублевский

*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

Представлена разработанная методика общефизической подготовки спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках, которая способствовала благоприятному функциональному и психологическому фону при адаптации спортсменов к тренирующим воздействиям, а также позволила повысить эффективность тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок.

Ключевые слова: гребля, высококвалифицированные спортсменки, общефизическая подготовка, силовые способности.

Гребля относится к видам спорта, обеспечивающим общее физическое развитие организма. Это связано с участием в выполнении гребка всех мышечных групп, массовой амплитуды движений, довольно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью [1, 2, 5, 10]. Однако только специализированных средств

подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Повышение спортивного мастерства спортсменов, специализирующихся в гребле, определяется рационально выстроенной структурой тренировочной деятельности, оптимальным соотношением средств общефизической и специальной подготовки, эффективным распределением и сочетанием нагрузок различной физиологической направленности в годичном цикле и процессами восстановления [1, 2, 5, 6, 8, 9]. Такая структура должна обеспечивать неуклонное повышение тренирующего воздействия упражнений с учетом уровня подготовленности спортсмена, периода и задач тренировки. Естественно, что сделать это можно только четко представляя себе эффективность применяемых средств и оптимальные условия одновременного и последовательного сочетания их в одном тренировочном занятии в недельном, годовом и многолетнем циклах подготовки [3, 4, 7, 9, 10].

В последнее время разрабатывались различные подходы к подготовке высококвалифицированных гребцов, однако окончательного решения данная проблема не получила. Взгляды различных специалистов достаточно противоречивы. При этом существуют подробно разработанные методики развития силовых способностей в других видах спорта [4, 7]. Но последние носят общий характер, где не приводится данных, касающихся различий, которые есть в женском и мужском организме [6, 7].

В связи с вышесказанным, нами была разработана и экспериментально апробирована методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в гребле на байдарках.

Исследования проходили в течение двадцати трех недель подготовительного периода подготовки. В эксперименте приняли участие девушки ($n = 12$), члены национальной команды Республики Беларусь, специализирующиеся в гребле на байдарке.

Динамика объема силовой нагрузки в микроциклах на протяжении подготовительного периода была неоднородной (рис. 1).

Первые пять недель силовая подготовка осуществлялась только с собственным весом в виде отжиманий и подтягиваний. Упражнения с отягощениями стали использоваться начиная с шестой недели.

Объем силовой нагрузки в течение общеподготовительного этапа (первые двенадцать недель) находился в диапазоне от 2-х до 7-ми тонн в недельном микроцикле. На специально-подготовительном этапе силовая подготовка имела двухпиковую структуру.

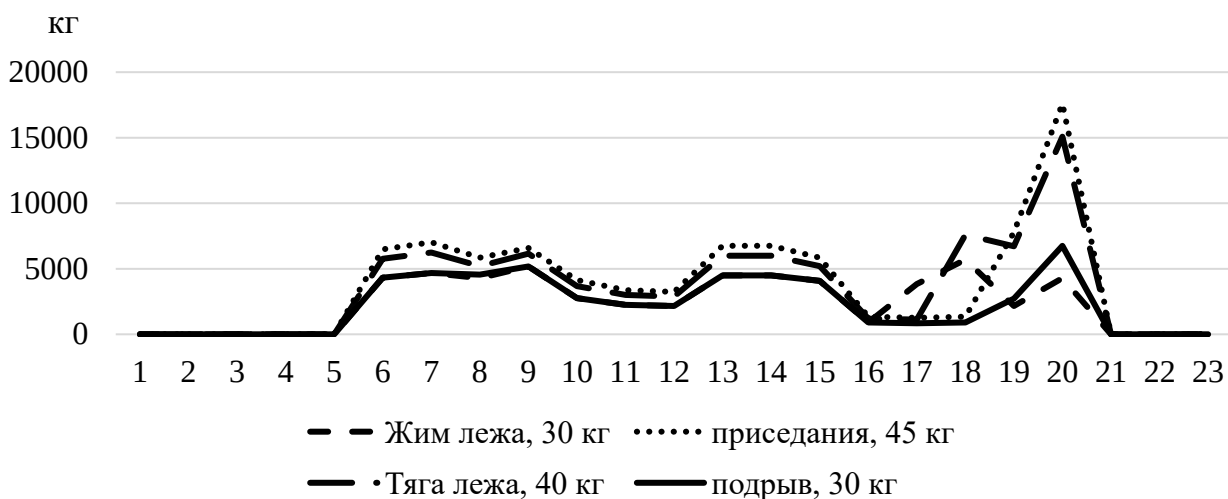


Рис. 1. Динамика силовой подготовки на подготовительном этапе

В первой половине специально-подготовительного этапа объем силовых нагрузок соответствовал объёму, применяемому на общеподготовительном этапе.

Во второй половине – отмечалось повышение объёма работы со штангой до 18 тонн в недельном микроцикле. Наибольший акцент приходился на приседания со штангой и на выполнение жима штанги лежа. К средствам общей физической подготовки были отнесены прыжковые упражнения, упражнения с собственным весом и маховые упражнения.

Динамика использования упражнений в микроциклах подготовительного периода представлена на рис. 2.

В уровне силовых показателей определяемые по упражнениям, выполняемым с внешним отягощением (тяга штанги лежа, жим штанги лежа, приседание со штангой, жим штанги ногами) имели статистически достоверные различия в увеличении показателя ($p < 0,05$). В упражнении «Тяга штанги лежа» прирост показателя в среднем составил 7,4 %. В упражнении «Приседание с отягощением» – 9,9 %. В упражнении «Жим штанги ногами» – 3,5 %. В упражнении «Жим штанги лежа» – 10,2 %.

Вместе с тем тест, определяющий силовую выносливость (подтягивание с собственным весом), не показал достоверности различий ($t = 0,44, p > 0,05$).



Рис. 2. Динамика средств ОФП в недельных микроциклах подготовительного периода годичного цикла подготовки

Показатели силы в данном случае свидетельствовали о повышении силовых качеств, связанных с отягощением, имеющим внешнее сопротивление. В параметре силовой выносливости мышц рук – тяга штанги массой 40 кг в течение семи минут достоверности различий выявлено не было ($t = 1,05$, $p > 0,05$).

Вместе с тем в тесте по определению силовой выносливости мышц ног – приседание в течение семи минут – были выявлены достоверные различия прироста результата по истечении подготовительного этапа ($t = 2,30$, $p < 0,05$). Прирост данного показателя за время проведения эксперимента составил 6,9 %.

Анализ уровня общей физической подготовленности, проведенный до начала подготовительного этапа и после его окончания, позволил выявить изменения в физической подготовленности спортсменов.

Изменение показателя скоростно-силовых способностей - поточные прыжки в длину с двух ног (10 секунд) не были достоверно значимы ($t = 0,56$, $p > 0,05$). Вместе с тем данное тренировочное средство позволяет улучшать скоростно-силовые кондиции спортсменов. Применение данного упражнения как основного при развитии скоростно-силовых способностей определяется программой подготовки в гребле.

Отсутствие четких рекомендаций по развитию физических качеств и недостаточное обоснование критериев ведет к неоправданному наращиванию объемов нагрузок. В то же время разработанная и экспериментально апробированная методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарке, показала эффективность. Об этом свидетельствует анализ уровня

физической подготовленности по окончании эксперимента и успешное выступление в соревнованиях на протяжении соревновательного периода.

Немаловажно и то, что направленность развития силовых способностей спортсменок проходила с учетом биоритмики конкретной спортсменки. Последнее способствовало благоприятному функциональному и психологическому фону при адаптации к тренирующим воздействиям спортсменок.

1. Верлин С.В., Семаева Г.Н., Маслова И.Н. Факторы, определяющие эффективность техники гребли // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. №4 (110). С. 29–33.

2. Вольнов Н.И., Краснопевцев Г.М. Анализ содержания тренировки и функциональной подготовленности гребцов на академических судах, байдарках и каноэ. Гребной спорт // Ежегодник. М.: Физическая культура и спорт, 2012. С. 111–113.

3. Германов Г.Н., Филимонова С.И., Сабирова И.А. Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 48–56.

4. Гусинец Е.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миоэлектрических показателей мышечной системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. №. 5 (87). С. 30–34.

5. Квашук П.В., Семаева Г.Н., Маслова И.Н. Факторный анализ биомеханических показателей гребли мужчин-байдарочников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 114–119.

6. Кожедуб М.С. Принципиальная схема построения базового мезоцикла подготовки квалифицированных спортсменок // Мир спорта. 2018. № 3 (72). С. 11.

7. Кожедуб М.С., Севдалев С.В. Значение индивидуализации в построении тренировочного процесса легкоатлетов // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний : материалы III Межд. науч.-практ. конф. Курган: Изд-во КГУ, 2016. С. 9–11.

8. Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Жуковская Е.В., Врублевский Е.П. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменок, занимающихся ациклическими видами спорта // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : Матер. XII Межд. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Ч. 2. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. С. 74–81.

9. Соболева Т.С., Соболев Д.В. Зависимость спортивной успешности элитных спортсменов от генетических факторов формирования темперамента // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 203–208.

10. Стеценко Ю.Н. Функциональная подготовка спортсменов-гребцов различной квалификации. Киев: УГУФВиС, 2014. 192 с.

МЕТОДОБЪЕДИНЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

А.Н. Ноганев, Ж.В. Тома

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

Рассматриваются значение работы методобъединений учителей, в частности учителей физической культуры, в качестве одной из форм совершенствования профессиональной деятельности и формы непрерывного самообразования. На основе анализа представлены основные проблемы и трудности в работе методобъединений и пути их преодоления. Представлены возможности перехода методобъединений учителей в цифровой формат работы.

Ключевые слова: *методические объединения учителей, физическая культура, цифровизация образования, непрерывное образование.*

Развитие системы образования невозможно без профессионального развития педагога, умеющего результативно работать в постоянно меняющихся социально-педагогических условиях. Методическое объединение учителей призвано не только решать задачи профессионального роста учителя в изменяющихся условиях, но и оказать методическую поддержку. Это орган, позволяющий коллегиально не только сформулировать проблему, но и обозначить пути ее решений. Методобъединение – это основное штатное структурное подразделение школы, профессиональное объединение педагогов (специалистов, воспитателей), осуществляющее и координирующее проведение учебно-воспитательной, методической, опытно-экспериментальной, внеклассной работы, а также инновационной, проектной и исследовательской деятельности по одному или нескольким родственным учебным предметам, ступени обучения или воспитательному направлению [1].

В свете изменяющихся подходов к обучению и образованию обучающихся в школе и огромного влияния цифровизации на организацию и проведение занятий по физической культуре методическое объединение видится как одна из необходимых организаций, дающих возможность учителю физической культуры разобраться в сложной системе организации дистанционных занятий с учетом цифровизации процесса обучения. Ведь в этих условиях другие учителя-предметники не всегда способны помочь определиться с подходами и методами к обучению по физической культуре.

Работа методического объединения предполагает разработку плана, где обозначаются ключевые проблемы организации и содержания физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе. Запланированная деятельность позволяет выстраивать работу методобъединения учителей

физической культуры и соответственно готовиться к заседаниям с различными предложениями и вопросами. Учитывая современную тенденцию «постоянное самообразование», такие методобъединения видятся нам как одна из форм постоянного профессионального самосовершенствования. Кстати, стоит отметить, что подобная «живая» форма диалога между педагогами-профессионалами, не через онлайн-форматы, дает больше возможности для приобретения нового в практике и методике преподавания физической культуры в школе, организации школьной системы физического воспитания.

Методическое объединение учителей физической культуры способно выстраивать свою линию работы, соорганизуясь с федерациями, вузами, колледжами и другими организациями, которые в той или иной степени касаются вопросов физической культуры и спорта. Внешний контур методических отношений должен обеспечивать непрерывное взаимодействие и взаимосвязь системы образования с другими системами и институтами общества и государства – экономикой, культурой, спортом, этническими, конфессиональными и прочими системами (группами). Таким образом, образовательные и социально-педагогические отношения в цифровом обществе кроме (или вместо) «освоения содержания образовательных программ» превращаются в динамичное взаимодействие участников образовательных отношений, совместно определяющих направления личностного развития каждого обучающегося в соответствии с задачами и установками семей, общества и государства, с одной стороны, и запросами, особенностями и интересами самих обучающихся – с другой. Отсюда видна и теоретическая и методическая эффективность работы такой формы совершенствования профессиональной деятельности учителей физической культуры.

В работе методобъединений после наблюдения выявились некоторые проблемы. К основным из таких проблем относятся:

- вопрос проведения самоанализа работы учителя за отчетный период;
- вопрос организации предметной недели как яркого мероприятия, сконцентрированного на повышении мотивации учащихся к освоению школьных дисциплин;
- проблема организации в совершенном объеме подготовки учащихся к олимпиадам;
- недостаточная сформированность инициативы у педагогических работников в связи с участием в конкурсах педагогического мастерства и распространения своего опыта;
- частое отсутствие методического сопровождения молодых специалистов; некомпетентность при работе с компьютером и другими мультимедийными устройствами у педагогов в возрасте;

– взаимопосещение уроков с последующим анализом и разбором на заседании методического объединения не проводится.

В связи с этим мы видим необходимость разработки не просто плана работы методобъединения, а именно плана, позволяющего учителю находить помощь и подсказки для решения ряда трудностей образовательного процесса, особенно когда физическая культура оказалась несколько «устаревшей» среди прогрессивных, технологических дисциплин в школе. Роль учителя в преодолении позиции физической культуры как «изгоя» огромна. Именно от его и личностных, и профессиональных качеств будет зависеть то, как уроки физической культуры и вся система физического воспитания в школе сложится и будет популярна среди детей. Однако дешевая популярность не наш путь. Это дети почувствуют сразу. Поэтому методобъединение должно активно включаться в процесс взаимодействия с различным спектром специалистов, способных дать быструю и самую практичную оценку, рекомендации для решения сложившейся проблемной ситуации.

Организация работы методобъединения должна строиться на проблемно-диагностической основе, коллективном и индивидуальном планировании, системном подходе. Организация не показной, неформальной деятельности методобъединений с верным осмыслением того, чему они могли бы посвятить себя, как устроить эту работу, как сделать ее полезной, заметной – эта задача должна неизменно решаться администраций школы, но непременно совместно с педагогами.

Главными критериями оценки итогов работы методических объединений в школе можно считать следующие:

- рост удовлетворенности учителей;
- позитивный психолого-педагогический климат;
- большая заинтересованность учителей в творчестве и инновациях;
- освоение современных методов обучения и воспитания;
- хорошо созданный процесс обучения и воспитания;
- позитивная динамика качества обучения и воспитания учащихся;
- своевременное распространение передового педагогического опыта;
- неизменное внимание администрации к деятельности педагогов, наличие системы поддержки педагогической деятельности;
- хорошо созданная система повышения квалификации педагогов.

Таким образом, если школа создает привлекательность процесса обучения для обучающихся и достигает намеченных целей, то это и есть результат всех педагогических, в том числе и методических стараний всех педагогов школы. При планировании работы методобъединений нужно ставить во главу угла истинные запросы и интересы педагогов.

В рамках массовой цифровизации, возможно, не стоит увлекаться переводом работы методобъединения в цифру. Качество идет через личное участие. Однако в условиях жесткого лимита времени у учителей цифровой формат может снизить временные затраты. Однако мы также хотим заострить внимание на очень резком уменьшении свободного времени у учителя. В связи с этим – отсутствие отдыха, возможности заниматься собственной жизнью создают излишнее напряжение на работе и нервозность. Перегрузка педагогов колоссальная. Если уж говорить о качестве, то, наверное, стоит уйти от интенсификации всего, уйти от того, чтобы в маленький промежуток отведенного времени «впихнуть» все, что нужно и не нужно, просто для того, чтобы было. Качество работы определяется не количеством, а именно качеством. Убеждены, только умение ценить индивидуальность друг друга, не соревноваться, даст возможность каждому учителю, члену методобъединения самореализоваться как личности и достичь высоких профессиональных результатов.

Таким образом, отметим, что работа методобъединения на современном этапе изменения подходов к образовательному процессу остается актуальной, поскольку позволяет коллективно обсуждать и принимать решения по ряду затруднительных вопросов, связанных с практикой и методикой обучения. Для работы учителя физической культуры участие в работе методобъединения дает возможность не только обсуждать новые направления в методике обучения и организации образовательного процесса, но и обозначать те проблемы, решение которых необходимо на этапе воспитания и обучения детей, которым предстоит строить мир будущего. Учитывая особенности современного переходного периода, с кардинальным изменением вектора развития образования, необходимо не только сохранять все лучшее в методике обучения, но и максимально развиваться с учениками, осваивая все новое, необходимое для качественного образования в цифровую эпоху. На этом этапе учителю важно самому умело трансформировать образовательный процесс, достигая цели ФГОС, но средствами, привлекательными для школьников. Только тогда возможно обеспечить значимое место физической культуры в жизни каждого учащегося в будущем.

1. Макарова Т.Н., Макаров В.А. Организация деятельности методического объединения в школе. М.: Центр «Педагогический поиск», 2010. 160 с.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ ДО И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ПО РЕГБИ

Г.Ю. Плосков, Н.Г. Русских
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Статья посвящена влиянию игры регби на организм подростков. В статье оценивается положительное влияние тренировок по регби на физическое развитие подростков.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивные игры, регби, оценка физических качеств.

Физическая подготовленность общепризнанно считается одним из показателей, отражающих качество физического здоровья и уровень двигательной активности подрастающего поколения. В настоящее время отмечается снижение физической подготовленности по скоростным способностям и скоростной выносливости учащихся. Уровень двигательных возможностей современных школьников достигает лишь 60 % от результатов их ровесников 80–90-х годов

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения. Именно школьный возраст является одним из важнейших периодов в жизни человека, поскольку в это время закладываются основные качества и навыки личности, в том числе и физические. Физическая культура в рамках школы направлена на оздоровление и гармоничное развитие детей и подростков. В рамках дисциплины «физическая культура» в общеобразовательных учреждениях дети занимаются легкой атлетикой, гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Специфическими методами физического воспитания в школе являются:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Игровой и соревновательный методы в рамках школьного обучения являются основными, поскольку большее количество учебных часов в школах уделяется игровым видам спорта, таким как баскетбол, волейбол, футбол, регби и т. д. Это обусловлено тем, что спортивные игры ведут к комплексному развитию подростков, совершенствуются быстрота, сила, координация, выносливость, ловкость и т. д. Особое внимание стоит уделить спортивной игре регби, которая еще плохо распространена в образовательных учреждениях России, но стремительно набирает популярность. Регби требует от игрока использования всех физических и морально-волевых качеств, следовательно, является одним из лучших инструментов для их развития [1].

Было проведено исследование влияния спортивной игры регби на развитие школьников на базе школы МАОУ «Лицей № 1» г. Сыктывкара, в котором приняли участие учащиеся (юноши) шестых и восьмых классов. Были созданы по 2 группы в каждом классе: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группа (в каждой по 10 человек). Всего в исследовании приняли участие 160 человек. ЭГ занимались на уроках физической культуры по программе физической подготовки регбистов, КГ – по общеобразовательной программе. Эксперимент был организован по следующей схеме: предварительное тестирование на констатирующем этапе эксперимента – проведение занятий на формирующем этапе эксперимента – контрольное тестирование на контрольном этапе эксперимента. Оценка физической подготовленности, в свою очередь, осуществлялась путем проведения физического тестирования, состоящего из ряда контрольных испытаний, а именно по результатам выполнения тестовых методик: челночный бег 3×10, направленный на оценку координации, прыжок в длину с места (оценка скоростной силы), подтягивание на высокой перекладине, бег 30 м со старта (оценка быстроты).

Полученные в работе данные были подвергнуты статистической обработке при помощи программы Excel 2016. Результаты представлены в виде средних статистических величин (М) и ошибки средней ($\pm m$). Достоверность выявляли по t-критерию Стьюдента. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Оценка физической подготовленности (М)

Начальный этап	6 класс		8 класс	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	2	3	4	5
Челночный бег 3x10 (с)	8,6±0,01	8,6±0,02		
Челночный бег 4x9 (с)			10,5±0,01	10,6±0,01
Прыжок в длину с места (см)	163±1	164±1	174±1	176±1
Подтягивание (к-во)	5±0,04	4±0,03	7±0,05	6±0,05
Бег 30 м (с)	5,8±0,05	6,0±0,06	5,5±0,05	5,6±0,05

1	2	3	4	5
Контрольный этап	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Челночный бег 3х10 (с)	8,3±0,01	8,5±0,01		
Челночный бег 4х9 (с)			10,4 ±0,02	10,5±0,01
Прыжок в длину с места (см)	163±1	164±1	176±1	175±1
Подтягивание (к-во)	6±0,05	4±0,04	8±0,05	7±0,05
Бег 30 м (с)	5,5±0,05	5,8±0,05	5,2±0,05	5,5±0,04

Таким образом, было выявлено, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей, улучшились в двух экспериментальных группах: примерно на 0,3–0,4 с в беге на тридцать метров и челночном беге и на 1–2 см в прыжке в длину. Также незначительное улучшение наблюдается и в силовых способностях, в частности выросло количество подтягиваний примерно на одно повторение в каждой ЭГ. Экспериментально установлено положительное влияние занятий регби на развитие физических качеств и показатели физической подготовленности подростков. Наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что учащиеся экспериментальных групп занимались как строго регламентированными специфическими упражнениями, так и игрой в регби.

1. Пылев АС Начальная подготовка юных регбистов // XII выпуск тезисов докладов XXVII научной конференции студентов, аспирантов и соискателей МГАФК / под ред. Ф Г. Бурякина. Малаховка: МГАФК, 2003. С. 51–57.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ ПЕРВОГО КУРСА В ВУЗЕ

О.Ю. Поздеева

ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как одна из основных учебных дисциплин. В статье представлен анализ физической подготовленности студентов первого курса технического вуза. За основу были взяты результаты нормативных тестов ВФСК «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: первокурсник, ГТО, нормативы, физическая подготовленность.

В современном мире благополучие страны сопоставляют с достойным уровнем и качеством жизни населения, направленным на реализацию человеческого потенциала. Одним из наиболее значимых показателей

благополучия государства является здоровье его народа. Не вызывает сомнения, что только здоровый человек, имеющий хорошую физическую подготовку, может полноценно реализовывать себя в повседневной жизни и этот тезис в первую очередь относится к современной молодежи – генофонду страны, будущему нации.

В последние годы активизировалось внимание к образу жизни студентов. Общество озабочено состоянием здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Студенческий возраст – это этап завершения физического становления организма, который характеризуется рядом особенностей. Медико-биологическими исследованиями выявлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма.

Значительно возрос удельный вес информационных перегрузок в процессе обучения. Также фиксируется тревожная тенденция снижения заинтересованности молодежи в систематических занятиях физическими упражнениями. Физическая активность имеет важнейшее значение для укрепления здоровья подростков, включая улучшение состояния органов дыхания, сердечно-сосудистой, мышечной и костной систем, поддержание здоровой массы тела, а также улучшение психосоциальных характеристик.

На сегодняшний день в образовательных учреждениях преподавателям по физической культуре приходится снижать контрольные нормативы или частично от них отказываться в связи с низким функциональным состоянием подрастающего поколения.

Для проведения практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

Цель исследования – определить состояние физической подготовленности у студентов первого курса технического вуза.

Задачи:

1. Провести тестирование на основе ВФСК ГТО.
2. Проанализировать полученные данные тестирования студентов первого курса.
3. Определить способы поддержания должного уровня физической подготовленности студентов.

Организация и методы исследования: в сентябре-октябре 2019 года проводилось исследование на базе Ухтинского государственного технического университета, в спортивном комплексе «Буревестник». В нем принимали

участие 50 студентов мужского пола, первого курса, средний возраст 18–20 лет. Испытуемые обучаются по профилю подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело.

За основу были взяты контрольные нормативы из комплекса ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 3*10 м.

Все испытуемые имеют основную медицинскую группу.

Результаты исследования и их обсуждение:

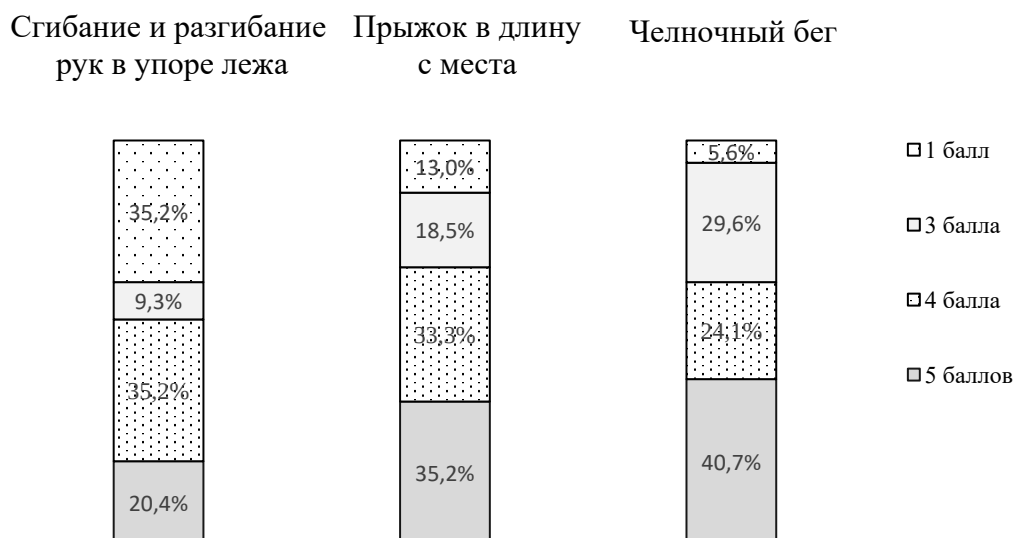


Рис. 1. Процентное соотношение баллов контрольных нормативов юношей первого курса

Отжимание у 20,4 % юношей имеет оценку в «5» баллов, у 35,2 % оценка «4» балла, у 9,3 % имеется «3» балла и у 35,2 % оценка в «1» балл. Полученные результаты могут свидетельствовать о некорректности данного норматива физиологическим возможностям большинства юношей.

Прыжок в длину с места у 35,2 % юношей имеет оценку в «5» баллов, у 33,3 % в «4» балла, у 18,5 % в «3» балла и у 13 % в «1» балл. У большинства юношей были допущены ошибки в технике выполнения, которые и повлияли на итоговый результат.

Челночный бег у 40,7 % юношей имеет оценку в «5» баллов, у 24,1 % в «4» балла, «3» балла имеет 29,6 % юношей и 5,6 % имеет оценку в «1» балл. Данный факт обусловлен тем, что многие из респондентов ранее уже сдавали нормативы в школьной программе и получили золотой знак отличия.

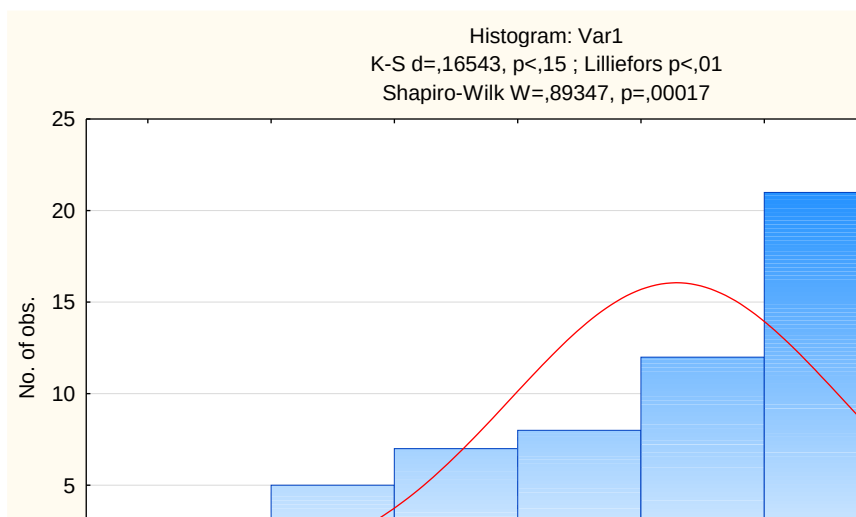


Рис. 2. Распределение количества сгибаний и разгибаний в упоре лежа среди юношей

Как видно из рис. 2, физическое качество «сила» имеет распределение, отличное от нормального, следовательно, для оценки данной выборки необходимо использовать непараметрическую статистику.

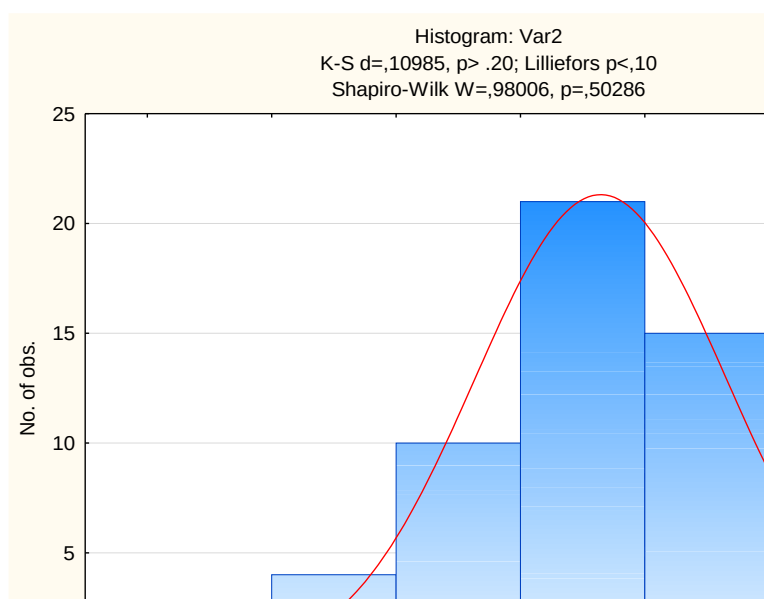


Рис. 3. Распределение величин прыжка в длину с места двумя ногами у юношей

Рис. 3 отражает результаты прыжка в длину двумя ногами с места, соответствующие нормальному распределению, что позволяет использовать параметрическую статистику.

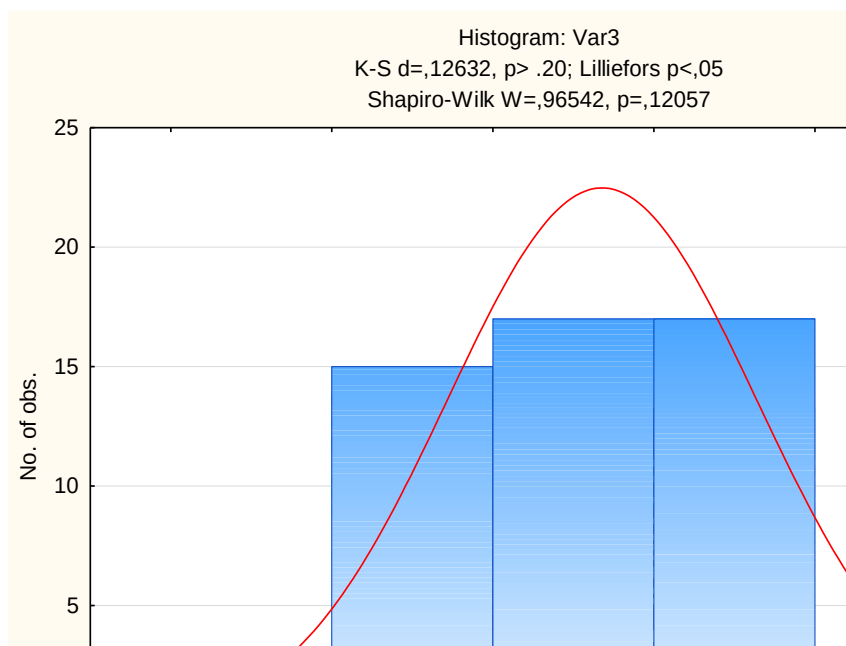


Рис. 4. Распределение величин при челночном беге 3*10 м

Рис. 4 отражает результаты челночного бега, соответствующие нормальному распределению, что позволяет использовать параметрическую статистику.

Физическая подготовленность студентов I курса прямо связана с уровнем их физического развития. Более 80 % студентов выполнили нормативные требования. Также одним из факторов, влияющих на результаты, является благоприятная адаптация к образовательному процессу, учебной группе и месту проведения занятий.

Некоторые обучающиеся имеют затруднения в сдаче нормативов в связи с опасением критики со стороны одногруппников, вследствие этого получая низкие баллы.

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. 344 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента : учебник. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

3. URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 12.10.2020)

4. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> (дата обращения: 11.11.2020)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТОМ В МЕТАНИИ КОПЬЯ И ТОЛКАНИИ ЯДРА У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П.В. Примаченко, А.С. Геркусов

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь

В статье представлены данные корреляционной взаимосвязи между результатами в метании копья и толкании ядра студентов-юношей, обучающихся на факультете физической культуры. Несмотря на схожую темпо-ритмовую структуру двух скоростно-силовых дисциплин легкой атлетики, получен низкий коэффициент корреляции между показателями двух видов.

Ключевые слова: *корреляционная взаимосвязь, метание копья, толкание ядра, скоростно-силовые дисциплины, корреляционный анализ, студенты факультета физической культуры.*

Легкая атлетика является одной из ведущих дисциплин, с которой начинают приобщать ребенка к спорту либо к занятиям физической культурой [5, 6, 10]. Данный вид спорта также представлен в школьной программе, программах для подготовки учащихся в средних специальных учебных заведениях, колледжах, техникумах и, конечно же, в высших учебных заведениях. В соответствии с этим проводят различные педагогические эксперименты [1, 3, 7, 8, 9], которые указывают на отсутствие или наличие взаимосвязи при подготовке учащихся и спортсменов, с целью повышения их уровня физической подготовленности, а также влияния результатов одной дисциплины легкой атлетики на другую.

Метание копья и толкание ядра являются одними из наиболее технических дисциплин в легкой атлетике [1, 3, 4]. Они требуют в своем исполнении сложных координационных и скоростно-силовых способностей от спортсмена [3, 4]. Легкая атлетика включена в программу обучения студентов на факультете физической культуры, поэтому с помощью данного вида спорта, его дисциплин мы можем определить уровень физической подготовленности как студентов, спортсменов-легкоатлетов, учащихся различных учреждений, так и любителей спорта и спортсменов из других видов спорта.

Цель исследования – определить корреляционную взаимосвязь в метании копья и толкании ядра у студентов факультета физической культуры.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Методы математической статистики.

В исследовании, проводимом на факультете физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», принимали участие 47 студентов третьего курса, юноши 19–20 лет. Педагогическое тестирование проводилось в два дня.

Сначала студентов разделили на две группы 23 и 24 человека. В первый день первая группа испытуемых выполняла метание копья в полной координации, вес снаряда составлял 800 грамм, а вторая группа выполняла толкание ядра также в полной координации – со скачка, вес снаряда составлял 6 килограмм. Каждому испытуемому давалось по три зачетные попытки, в протокол заносилась лучшая попытка.

По окончании педагогического эксперимента анализу были подвергнуты два протокола. Полученный материал обработан с нахождением следующих статистических показателей для каждой выборки: $\bar{X}$ – среднего арифметического; σ – среднего квадратического отклонения; m – ошибки среднего квадратического отклонения; $V\%$ – коэффициента вариации, r – коэффициента корреляции [2].

В представленных нами выборках (см. табл.) присутствует очень слабая статистическая взаимосвязь между тестируемыми нами физическими упражнениями среди студентов-юношей факультета физической культуры, так как получен низкий коэффициент корреляции между показателями ($r = 0,15$). При этом он является недостоверным для 5 % уровня значимости.

Вариативность показателей наблюдается следующая: коэффициент вариации ($V\%$) в первой выборке равен 16,62 %, а во второй – более низкий и равен 13,33 %.

Таблица

Результаты в тестируемых физических упражнениях у студентов факультета физической культуры

Тестируемое физическое упражнение	Статистические показатели		
Метание копья с разбега (м)	σ_1	4,12	$r = 0,15$
	$\bar{X}_1$	24,79 м	
	$V_1, \%$	16,62%	
	m_1	0,60	
Толкание ядра со скачка (м)	σ_2	0,98	$r = 0,15$
	$\bar{X}_2$	7,35 м	
	$V_2, \%$	13,33%	
	m_2	0,14	

Таким образом, исходя из полученных статистических данных для определения корреляционной взаимосвязи в метании копья и толкании ядра у

студентов-юношей факультета физической культуры нами были сделаны следующие выводы:

1. Несмотря на схожую темпо-ритмовую структуру двух скоростно-силовых дисциплин легкой атлетики, получен низкий ($r = 0,15$) коэффициент корреляции между показателями в метании копья и толкании ядра у тестируемых студентов.

2. По результатам проведенного педагогического исследования были выявлены не очень высокие средние результаты в тестируемых скоростно-силовых упражнениях: в метании копья – 24,79 м, в толкании ядра – 7,35 м. Эти показатели свидетельствуют лишь об удовлетворительном уровне физической подготовленности юношей, обучающихся на факультете физической культуры.

3. Низкая скоростно-силовая подготовка не способствует высоким результативным показателям как в толкании ядра, так и в метании копья. Последнее связано с тем, что, поскольку дальность полета снаряда в данных видах метаний в значительной мере зависит от таких биомеханических показателей, как угол выпуска снаряда, положение ОЦМ тела в момент его выпуска и начальная скорость вылета снаряда [1, 4], то для выполнения необходимых для показа высоких спортивных результатов динамических и кинематических характеристик требуется и должный уровень специальной физической подготовленности метателей [1, 3, 4].

1. Боровая В.А., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 8 (78). С. 34–39.

2. Врублевский Е.П., Лихачев О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита. М.: Физкультура и спорт, 2006. 228 с.

3. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград. 2008. 437 с.

4. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П., Боровая В.А. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 70–77.

5. Логвина Т.Ю., Врублевский Е.П., Костюченко В.Ф. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8 (138). С. 116–121.

6. Маркова И.А., Врублевский Е.П., Севдалев С.А. Основы двигательного режима младших школьников. Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. Липецк: ЛГПУ, 2015. С. 69–71.

7. Маслаков В.М., Врублевский Е.П., Мирзоев. О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка : монография. М.: Олимпия, 2009. 170 с.

8. Мирзоев О.М., Аванесов В.У., Врублевский Е.П. Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности

легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов : учеб.-метод. пособие. М., 2007. 125 с.

9. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М.: РГУФКСиТ, 2007. 352 с.

10. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. № 4. Pp. 3–5.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ У ЮНОШЕЙ, ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

П.В. Примаченко, В.С. Молчанов, С.В. Шеренда
*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

В исследовании основное внимание было уделено динамике силовой подготовки толкателей ядра в годовом цикле тренировки. Выявлено, что в её организации в годичном цикле наблюдаются спады и подъемы как суммарного объема физических упражнений, так и отдельных средств силовой направленности. В подготовительный период происходит увеличение объема выполняемых юными толкателями ядра силовых средств, а в соревновательный, наоборот, снижение.

Ключевые слова: *годовой цикл, средства силовой подготовки, толкатели ядра, тренировочное упражнение, спортсмены, тренировка.*

Достижение высоких спортивных результатов в любом виде спорта возможно только при постоянном совершенствовании системы спортивной подготовки [1, 3, 6, 7].

В настоящее время растут требования к педагогическому исследованию как базовой основе для формулирования законов и принципов развития диагностики спортивно-важных качеств, а также организационных аспектов инновационного построения тренировки, качественно влияющих на выступление спортсменов. При этом физическая подготовка в значительной степени является тем компонентом и своеобразным фундаментом, который определяет рост спортивного мастерства юного легкоатлета в том или ином виде легкой атлетики [2, 4, 5, 8, 9].

В специальной научно-методической литературе все чаще постулируется положение о том, что основные средства развития силовых способностей, применяемые в тренировочном процессе метателей, не всегда адекватны специфическим воздействиям, которые возникают во время выполнения финального усилия при толкании ядра, а используемая методика специальной силовой подготовки часто далека от целенаправленного совершенствования

опорно-двигательного аппарата метателя различной квалификации, способного обеспечить эффективный рост его спортивного мастерства [3, 5]. Как считает А. Масталей [5], «методические положения, подготовленные для атлетов высокой квалификации, весьма часто, без соответствующего осмысления, распространяются на учебно-тренировочный процесс юных спортсменов».

Эффективное совершенствование физической подготовки всецело зависит от успешной реализации структурно-избирательных средств и методов развития ведущих качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и подвижности в суставах, координационных способностей. Правильная организация развития и совершенствования двигательных качеств в различных структурных единицах тренировки, применительно к избранному виду, фактически определяет качество всего учебно-тренировочного процесса и выстраивает траектории дальнейшей спортивной подготовки спортсмена [3, 6, 7].

При этом, по мнению Е.П. Врублевского [1], «одним из приоритетных способов реализации эффективного построения учебно-тренировочного процесса у спортсменов и спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики является организационная направленность их силовой подготовки». Однако проблема выбора рациональных средств силовой подготовки, особенности их применения в тренировке с различным контингентом метателей не получила удовлетворительного обоснования и теоретического объяснения.

Цель исследования: проследить динамику средств силовой подготовки в годовом цикле тренировки толкателей ядра.

Анализ литературы показал [2, 8], что в тренировочном процессе толкателей ядра основную роль в развитии силовых способностей играют следующие физические упражнения:

1. Взятие штанги на грудь.
2. Приседание со штангой на плечах.
3. Рывок штанги.

Данные средства силовой подготовки оценивались каждый месяц на основании выполненной силовой нагрузки в тоннах.

Всего было подвергнуто анализу 10 годовых (одиннадцатимесячных) планов тренировки спортсменов до 18 лет (юноши), которые имели I спортивный разряд.

Данные, которые получены нами в результате проведенного исследования, представлены в таблице и на рис. 1 и рис. 2.

Общий объем силовой работы юных спортсменов за одиннадцать месяцев составил 232 тонны (табл. 1).

Таблица 1

**Объем и распределение средств силовой подготовки толкателей ядра
в годичном макроцикле тренировки**

Средства подготовки	МЕСЯЦЫ										
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Взятие штанги на грудь (т)	20	21	22	23	24	26	20	17	17	17	15
Приседание со штангой на плечах (т)	48	50	52	54	50	54	56	50	46	40	40
Рывок штанги (т)	17	18	19	20	21	20	22	20	20	16	12

Частная и суммарная динамика 3-х анализируемых средств силовой подготовки имеет различную направленность и разнохарактерное их осуществление по месяцам годового цикла тренировки (рис. 1 и 2).

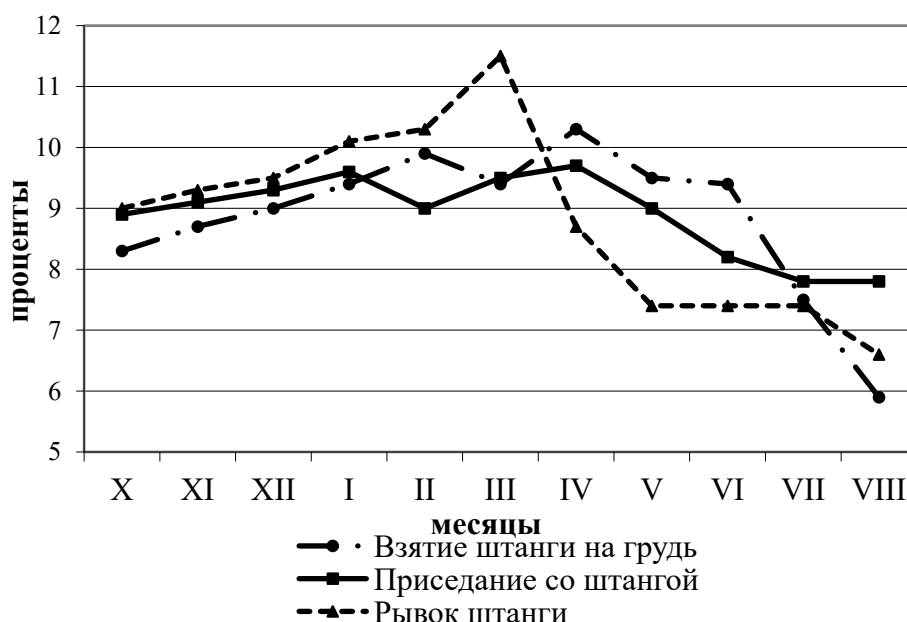


Рис.1. Динамика объемов отдельных средств силовой направленности в годичном макроцикле тренировки толкателей ядра

Первое средство – взятие штанги на грудь имеет две особенности своей динамики (рис. 1):

а) последовательное и относительно равномерное изменение объема с начала (октябрь) и до конца (март) подготовительного периода. Различия между минимальным и максимальным объемом в данный период тренировки составляет 6 тонн;

б) наблюдается существенное снижение объема во взятии штанги на грудь. Разница между окончанием подготовительного периода и основным этапом соревновательного периода составила 11 тонн.

Динамика *второго средства* – рывка штанги имеет иную трансформацию. Здесь отмечается равномерный прирост «тоннажа» штанги от начала подготовительного периода (октябрь) до специально-подготовительного этапа

макроцикла тренировки (февраль). Далее изменения прироста объема этого средства носят несколько волнообразный характер. Характерно его уменьшение в феврале (до 50 тонн) и повышение (в марте и апреле до 50 тонн) в конце подготовительного периода годичного цикла подготовки. Кроме волнообразности параметров нагрузки, в этом упражнении наблюдается существенное снижение в конце соревновательного периода.

Третье средство силовой подготовки – приседание со штангой на плечах. Как известно, главная цель данного средства в тренировке толкателей ядра связана с развитием силы мышц нижних конечностей, которые осуществляют самую сложную часть технических действий – максимально возможное ускорение (разгон) системы метатель-снаряд [5]. Не случайно это упражнение в два раза превышает объем взятия штанги на грудь и в 2,5 раза – рывка штанги. Динамика объема данного физического упражнения в годичном цикле имеет несколько иные обобщенные тенденции:

а) обнаружено два пика подъема нагрузки в этом упражнении – первый приходится на середину подготовительного периода (январь), когда прирост составил четыре тонны, а второй зафиксирован в конце подготовительного периода (апрель);

б) наблюдается два спада объема параметров силовой нагрузки в этом упражнении – первый зафиксирован в середине подготовительного периода (февраль) и составил 4 тонны, а второй имеет продолжительный период времени от конца подготовительного периода (апрель) и заканчивается существенным уменьшением силовых нагрузок (август).

Общая (суммарная) динамика объемов исследуемых средств силовой подготовки (рис. 2) свидетельствует о том, что организация силовой нагрузки данных средств в годичном цикле тренировки строится на основе одноциклового планирования, в то время как у спортсменов высокой квалификации наблюдается двухцикловая периодизация [1, 3, 7].

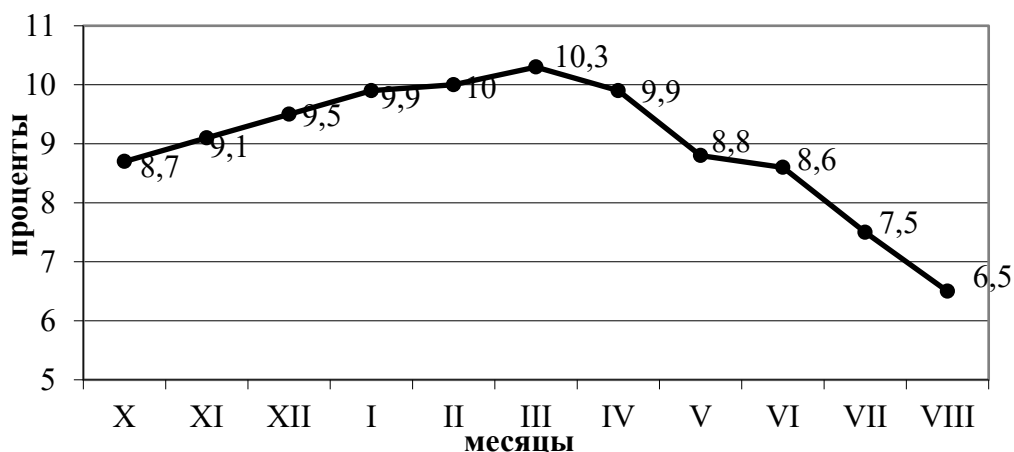


Рис. 2. Динамика суммарного объема средств силовой направленности в годичном макроцикле тренировки юных толкателей ядра

При распределении силовой подготовки в годичном макроцикле у юных метателей наблюдаются спады и подъемы как суммарного объема упражнений, так и отдельных средств силовой направленности. Так, например, в подготовительном периоде происходит увеличение объема выполняемых силовых средств, а в соревновательном, наоборот, снижение. В это время идет целенаправленная техническая подготовка, связанная с различными способами выполнения толкания ядра: с места, со скачка, с поворота, с кругового вращения.

Применяются разнообразные броски облегченного, а также утяжеленного снаряда, стоя лицом и спиной по направлению метания. При этом в дальнейшем целенаправленная техническая подготовка уже будет проходить на основе отставленного кумулятивного эффекта предшествующих тренирующих воздействий силовой направленности.

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2008. 437 с.

2. Врублевский Е.П., Козьмин Р.К. В помощь тренеру // Легкая атлетика. 1983. № 12. С. 13.

3. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов (на примере метания копья) / В.А. Боровая, Е.П. Врублевский, М.В. Коняхин, С.В. Котовенко; М-во образования РБ, Гомельский гос. унт им. Ф. Скорины. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. 180 с.

4. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П., Боровая В.А. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 70–77.

5. Масталей А. Вариабельность кинематических показателей в технике толкания ядра в зависимости от спортивной квалификации // Теория и практика физической культуры. 2020. №. 6. С. 3–5.

6. Мирзоев О.М., Аванесов В.У., Врублевский Е.П. Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов : учеб.-метод. пособие. М., 2007. 125 с.

7. Мирзоев О.М., Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М.: РГУФКСИТ, 2007. 352 с.

8. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев: Олимпийская литература, 2009. 144 с.

9. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed strength trainings of sprinters // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2019. № 4. Pp. 3–5.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛЕ

К.А. Расов, Н.Г. Русских
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Статья посвящена вопросам организации мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности в средних учебных заведениях.

Ключевые слова: *секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия, здоровье, школьники.*

Здоровье – комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [1].

Актуальность физкультурно-оздоровительных мероприятий на сегодняшний день нельзя недооценивать. Главная цель ее, на наш взгляд, – разнообразить, оздоровить повседневную жизнь школьников путем внедрения в нее физической культуры и спорта. Правильная методика проведения физкультурно-оздоровительной работы оказывает всестороннее влияние на организм детей и особенно положительное влияние на развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость и укрепления организма в целом. Внеклассная работа проводится во внеурочное время в секциях, группах, командах: в виде занятий по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол), стрельбе из пневматической винтовки, художественной и спортивной гимнастике, легкой атлетике, единоборствам, лыжной подготовке, плаванию, туризму и т. д. Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности на местности.

Основная роль в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий принадлежит школьному совету по физической культуре. При совете по физической культуре создаются комиссии: по проведению спортивных мероприятий, по подготовке физкультурного актива, по массовой физической культуре, по пропаганде и агитации, по награждению.

Комиссия по проведению спортивных мероприятий помогает учителю по физической культуре в организации спортивных секций, проведении школьных соревнований, создании сборных команд школы по различным видам спорта для участия в районных, городских, республиканских соревнованиях, также она

занимается оформлением школьных рекордов, учетом спортивных достижений школьников.

Комиссия по подготовке физкультурного актива помогает учителю по физической культуре с подготовкой физоргов, общественных судей, инструкторов по видам спорта для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Комиссия по физкультурно-массовой работе помогают учителю физической культуры, руководству школы и классным руководителям в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий во время учебного дня (физкультурные минутки, подвижные перемены). Для проведения выбирают общественных инструкторов и физкультурный актив. Также комиссия принимает участие в организации дня здоровья и спорта.

Комиссия по пропаганде и агитации организует спортивный уголок школы, где размещаются фотографии лучших спортсменов, проводит смотры на самый спортивный класс, организует спортивные праздники и показательные выступления спортсменов.

Комиссия по награждению по результатам учебного года награждает лучших спортсменов школы, а также лучший спортивный класс.

При такой организации совета лучше обеспечивается массовость физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе, так как большинство учащихся охвачены внеурочными физкультурными занятиями и оздоровительными мероприятиями. Организаторская помощь обеспечивается учителем физкультуры, организаторами внеклассной и внеурочной работы. Внеклассная спортивно-массовая работа будет неполноценной, если не будут организованы спортивные секции.

Спортивные секции организуются для всех учащихся, которые желают регулярно заниматься тем или иным видом спорта. При создании спортивной секции учитываются прежде всего условия, которые позволяют обеспечить их успешную работу – наличие специализации у проводящих лиц, наличие спортивной базы. Также важно распределение по возрастным группам в каждой спортивной секции: старшая, средняя, младшая. Для занятий в спортивных секциях необходимо пройти медицинский осмотр. Занятия в спортивных секциях проводятся 2–3 раза в неделю.

При организации спортивно-массовых мероприятий нужно учитывать особенности учащихся. Младший школьный возраст (1–4 классы): достаточное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить мероприятия с интенсивностью действий. Однако дети этого возраста быстро утомляются, внимание их неустойчиво, даже несмотря на большую подвижность. Из-за этого в ходе мероприятия делаются короткие перерывы для отдыха. У школьников этого возраста предметно-образное мышление. Поэтому конкурсы, эстафеты, праздники организуются на основе сюжетов сказок.

Координация детей этого возраста еще не совершенна, поэтому в проводимые мероприятия добавляют действия, требующие проявления точности движений, чувства пространства и времени. В этом возрасте дети могут допускаться к следующим спортивным занятиям:

- с 6 лет – спортивная гимнастика (девочки), художественная гимнастика, фигурное катание;

- с 7 лет – шахматы и шашки, большой и настольный теннис, плавание, синхронное плавание, прыжки в воду, спортивная гимнастика (мальчики), акробатика;

- с 8 лет – бадминтон, баскетбол, футбол, горнолыжный спорт, спортивное ориентирование;

- с 9 лет – водное поло, волейбол, конькобежный спорт, легкая атлетика, биатлон, лыжные гонки, регби, ручной мяч, хоккей на траве, с мячом, с шайбой;

- с 10 лет – скалолазание, фехтование, тяжелая атлетика, санный спорт, стрельба пулевая, гребля на байдарке и каноэ, гребля академическая, велоспорт, борьба вольная, классическая, дзюдо, самбо, бокс.

Средний школьный возраст (5–6 классы): характеризуется растущей устойчивостью организма к проявлению физических усилий. Происходит рост функциональных возможностей, исчезают неэкономные движения, требующие затраты сил, это позволяет школьникам этого возраста участвовать в мероприятиях с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. В этот возрастной период дети могут допускаться к следующим спортивным занятиям по конному спорту, стрельбе из лука, стрельбе стендовой.

Подростковый возраст (7–9 классы): характеризуется интенсивным развитием и перестройкой всего организма. Усиленно растет костная система, дети прибавляют в росте. Сердечно-сосудистая система приспособляется к длительным двигательным действиям непрерывного характера. Происходит улучшение координации, точности и экономичности движений, так как заканчивается развитие двигательного анализатора.

Старший школьный возраст (10–11 классы): широко используют спортивные игры, упражнения военно-прикладного характера, все игровые формы сюжетно-конфликтного характера с соприкосновением и без соприкосновения соперника. С этого возраста ученики могут допускаться к занятиям бобслеем.

На основе выше перечисленного следует сделать такие выводы. Здоровье – одно из главных физических качеств человека, оно характеризуется хорошей физической подготовленностью. Физическая культура должна составлять ежедневный стабильный двигательный режим, обязательный для всех школьников.

Все вышесказанное свидетельствует о многогранности форм и методов этой работы. Безусловно, данная работа требует большого труда педагогического

коллектива школы, особенно учителей физического воспитания. Поэтому главным направлением в проведении любых физкультурно-спортивных и других мероприятий должно быть живое, заинтересованное участие, прежде всего самих школьников. Данная работа не должна быть стихийной, бесконтрольной. Ее следует систематически направлять. Эта работа должна стать более плодотворной, если она будет тесно связана и подкреплена внешкольными формами физического воспитания самих учащихся.

1. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура : учебник М.: КНОРУС, 2016. С. 121.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ К ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «ЗАРНИЦА» УЧАЩИХСЯ 12–14 ЛЕТ

***М.С. Рочев, Н.Г. Русских**
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»*

Статья посвящена влиянию соревновательно-игрового метода на уровень подготовки к военно-спортивной игре «Зарница» учащихся 12–14 лет. В статье оценивается положительное влияние специальных тренировок на уровень физического развития учеников.

***Ключевые слова:** подвижные игры, военно-спортивная подготовка, физическое развитие*

В современной ситуации в России все чаще отмечается низкий уровень физического развития и неудовлетворительная физическая подготовленность учеников. Проблема совершенствования преподавания предмета «Физическая культура» становится все более актуальной. Решение данной проблемы тесно связано с формированием у школьников осознанной потребности в занятиях физической культурой и ведением здорового образа жизни [1].

Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства, отражающим настоящую ситуацию и дающим прогноз на будущее.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и благополучие как в физическом, так и психическом, и социальном отношении [3].

В систему физического воспитания, по мнению П.Ф. Лесгафта (1988), необходимо в качестве главного инструмента при обучении обучающихся основным движениям использовать элементы подвижных игр, включающих

естественные физические задачи (бег, ходьба, прыжки, метание) с последующим постепенным увеличением нагрузки упражнений [2].

Подвижные игры являются одним из самых эффективных средств в развитии реакции, силы, двигательных умений и навыков, ловкости, выносливости, быстроты [3]. Для того чтобы мотивировать школьников к спортивной деятельности, занятию спортом, педагогу необходимо подбирать такой материал, который будет увлекателен, интересен и доступен для всех обучающихся.

Таким образом, использование соревнований и подвижных игр на уроках физической культуры делает учебный процесс интересным и увлекательным. Игровой и соревновательный методы совершенствуют занятие, дают широкие возможности для развития в детях таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, будут способствовать повышению двигательной активности и физического развития обучающихся. Участие в играх и соревнованиях дают возможность для развития сплоченности, чувства ответственности, коллективизма, закаляют силу воли и характер. Посредством активного участия в таких уроках у школьников укрепляется нервная, дыхательная и сердечно-сосудистая система, улучшается общее психическое состояние.

«Зарница» – военно-спортивная игра. Представляет собой имитацию боевых действий, похожих на военные учения. В ходе игры учащиеся делятся на команды и соревнуются в различных военно-прикладных видах спорта с игровыми элементами.

В ходе работы было проведено исследование о влиянии использования соревновательно-игрового метода на уровень подготовки к военно-спортивной игре «Зарница» на базе МОУ «СОШ № 20» г. Ухты. В нем приняли участие ученики 5–7 классов. Из них были собраны экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы, в каждой группе по 10 человек. Экспериментальная группа занималась как на уроках по общеобразовательной программе, так и во внеурочное время по специальной физической программе подготовки. Контрольная группа занималась по общеобразовательной программе.

Эксперимент был организован по схеме: предварительное тестирование на начальном этапе эксперимента – проведение занятий, развивающих физические качества, – контрольное тестирование на завершающем этапе эксперимента.

Оценка физической подготовленности осуществлялась путем проведения физического тестирования, за основу которого были взяты нормативы из комплекса ГТО: бег на 60 м (с), бег на 1500 м (мин., с), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см), челночный бег 3x10 м (с), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.). Математическую обработку

полученных данных ($M \pm m$) осуществляли с использованием методов статистического анализа. Различия показателей между выборками оценивали по t-критерию Стьюдента для независимых выборок и считали достоверными при $p < 0,05$.

На начальном этапе было выявлено, что средние показатели в двух группах схожи (таблица 1).

Таблица 1

Предварительное тестирование на начальном этапе эксперимента ($M \pm m$)

Начальный этап	ЭГ (среднее значение)	КГ (среднее значение)
Бег на 60 м (с)	10,8±0,05	10,9±0,02
Бег на 1500 м (мин., с)	8,05±0,05	8,05±0,04
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4±0,01	4±0,01
Челночный бег 3х10 м (с)	8,6±0,01	8,5±0,02
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155±0,1	156±0,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	35±0,08	33±0,09

Таблица 2

Контрольное тестирование на завершающем этапе эксперимента ($M \pm m$)

Контрольный этап	ЭГ (среднее значение)	КГ (среднее значение)
Бег на 60 м (с)	9,6±0,04	10,1±0,05
Бег на 1500 м (мин., с)	7,40±0,01	7,55±0,01
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6±0,02	5±0,01
Челночный бег 3х10 м (с)	7,8±0,01	8,0±0,01
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165±0,1	161±0,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	44±0,09	40±0,08

Экспериментально установлено, что на завершающем этапе выявлено положительное влияние подготовки учащихся во внеурочное время посредством спортивных игр. Развитие двигательных способностей достоверно улучшились в двух группах: примерно на 0,6 с в беге на 60 м и 25 с в беге на 1500 м, в челночном беге 3х10 на 0,8 с (таблица 2). Отмечено развитие и в силовых способностях: увеличение количества подтягиваний, длина прыжка с места.

Экспериментальная группа занималась как упражнениями из комплекса ГТО, так и спортивными играми, развивающими физические качества.

1. Барышников В.Я. Подготовка школьников к сдаче норм ГТО. М: Русское слово, 2018. 174 с.
2. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. М.: Директ-Медиа, 2013. 375 с.
3. Масияускене О.В. Валеология : учеб. пособие. 2-е изд., стер. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 251 с.

УЧАСТИЕ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Н.Г. Рубцов

ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Сегодня большое внимание уделяется здоровому образу жизни. Государство ставит задачи повышения уровня продолжительности жизни населения. Нормативная и программная основа комплекса «Готов к труду и обороне» - это один из базовых инструментов оздоровления нации, которым имеют возможность пользоваться все категории населения. Лица с ограниченными возможностями – это та аудитория, которая требует большего внимания, чтобы социализироваться в обществе. Современные национальные проекты в области физической культуры и спорта предусматривают создание и благоустройство доступных для лиц с ОВЗ спортивных площадок для выполнения нормативов Всероссийского-физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, лица с отклонениями в состоянии здоровья, подготовительная и специальная медицинские группы, тесты.*

Цель работы – научно обосновать возможности участия лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

В состав дисциплин Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО входят:

1. Бег на дистанцию 30, 60, 100 метров.

2. Бег на дистанцию 1000, 1500, 2000, 3000 метров.
3. Челночный бег 3х10 метров.
4. Смешанное передвижение.
5. Скандинавская ходьба.
6. Бег на лыжах.
7. Подтягивания из виса на высокой перекладине.
8. Подтягивания из виса на низкой перекладине.
9. Рывок гири 16 кг.
10. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
11. Метание теннисного мяча в цель на дистанции 6 метров.
12. Метание мяча весом 150 грамм.
13. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм.
14. Подъем туловища из положения лежа на спине.
15. Прыжок в длину с места.
16. Прыжок в длину с разбега.
17. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
18. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.
19. Плавание.
20. Стрельба [3].

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, езда на велосипеде, упражнения с отягощениями и др.).

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

С 2018 года в мероприятиях ГТО могут принимать участия лица с ограниченными физическими возможностями. Согласно приказу № 1073 Минспорта России на базе Национального государственного университета физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта в г. Санкт-Петербург в составе Института адаптивной физической культуры (директор – О.Э. Евсеева) создан научно-методический центр по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов. По итогам научно-исследовательской работы, проведенной сотрудниками центра, из общего числа категорий инвалидности определены 5, которым доступны занятия физической культурой и спортом. Эти пять категорий, в свою очередь объединены в три подгруппы:

1. Первая подгруппа:

- Лица с интеллектуальными отклонениями
- Лица с нарушениями слуха
- Лица с тотальным или частичным отсутствием зрения

2. Вторая подгруппа:

- Лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата

3. Третья подгруппа:

- Лица со сложными нарушениями, которым при их желании будут установлены индивидуальные нормативы ГТО [1].

Важной является последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимо начинать тестирование с наименее энергозатратных испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточно времени для отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников – спортивная. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности выполнения испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;

- скоростно-силовых возможностей;
- выносливости [2].

В отдельных случаях последовательность выполнения испытаний (тестов) по оценке развития соответствующих физических качеств может быть изменена.

Полноценное внедрение комплекса ГТО для инвалидов началось в 2018 году.

Немаловажное значение имеют региональные программы, так, например, разработанная в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Республике Коми на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Республики Коми от 4 марта 2011 года № 53-р, в которой отражены основные направления работы по физическому воспитанию лиц с инвалидностью, в том числе:

- разработка мер по привлечению к занятиям физической культурой и спортом лиц с инвалидностью;
- открытие специализированных образовательных учреждений, отделений и групп спортивной направленности в детско-юношеских спортивных школах (далее – ДЮСШ) для систематических занятий спортом детей с инвалидностью;
- совершенствование научно-методического обеспечения физической культуры и спорта инвалидов;
- совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва, отбора талантливых спортсменов, в том числе по сурдлимпийским и паралимпийским видам спорта, с применением современных спортивных технологий в деятельности тренерско-преподавательского состава. Все это является неотъемлемой частью физической активности лиц с отклонениями здоровья, в том числе подготовка и выполнение нормативов ГТО [4].

Таким образом, на сегодняшний день в стране 12,5 миллионов лиц с ограниченными возможностями здоровья. Согласно предварительным исследованиям, более 7 млн из них доступны занятия физической культурой и спортом, а значит, и выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнение комплекса ГТО для людей с ограниченными возможностями проходит в центрах тестирования, которых уже больше 2 тысяч в стране. Они интегрируются с учётом потребностей инвалидов.

1. Испытания комплекса ГТО станут доступны для лиц с ограниченными возможностями здоровья: URL:<https://www.gto.ru/news/27012017-ispytaniya-kompleksa-gto-stanut-dostupny-dlya-lic-s-ogranich> (дата обращения: 12.08.2020)

2. Методические рекомендации по обоснованию классификации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата на отдельные классы для выполнения ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71698394/> (дата обращения: 12.08.2020)

3. Нормативы ГТО URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 12.08.2020)

4. Рубцов Н.Г. Развитие адаптивной физической культуры и спорта населения Республики Коми // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО :материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сыктывкар, 2016. С. 287–291.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ С УЧАЩИМИСЯ I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ БАДМИНТОНА

О.В. Тозик, Е.В. Тарасенко

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь

В представленной статье рассматриваются вопросы влияния бадминтона на физическое состояние детей младшего школьного возраста. Экспериментально доказана эффективность применения бадминтона в физическом воспитании учащихся I ступени общего среднего образования, способствующего повышению физической подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: *учащиеся I ступени общего среднего образования, урок, бадминтон, спорт, физическая культура, физическая подготовленность.*

В связи с ярко выраженной тенденцией к резкому снижению двигательной активности, значительным уменьшением физических нагрузок у различных категорий населения, ухудшением экономической и экологической обстановки в Республике Беларусь, основной задачей, стоящей перед специалистами физической культуры, является привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом людей разного возраста, пола, уровня подготовленности и состояния здоровья. Особое место уделяется организации физического воспитания детей младшего школьного возраста [1].

Двигательная активность является одним из главных факторов роста и всестороннего развития детей. Анализ научно-методической литературы показал, что регулярные занятия физическими упражнениями, обеспечивающие разнообразие не только форм движений, но и их качественного содержания, являются наиболее действенным средством улучшения физического состояния и повышения физической подготовленности детей [2].

В рамках школьного образования активное освоение элементов спортивных игр позволяет обучающимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные

действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Бадминтон как вид спорта помогает решать задачи физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Исследование проводилось в 2019–2020 гг. на базе СШ № 15 г. Гомеля. В нем принимали участие школьники I ступени общего среднего образования. Экспериментальная группа состояла из 23 человек (12 мальчиков и 11 девочек).

Организация исследования предусматривала следующую последовательность:

1. На начальном этапе были изучены и обобщены данные научно-методической литературы, освещающие вопросы физиологической характеристики детей младшего школьного возраста, влияние физической культуры и спорта на организм детей, а также особенности построения и содержания тренировочных занятий по бадминтону.

2. Предварительный эксперимент проводился с целью изучения физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Для этого в сентябре 2019 года на базе СШ № 15 г. Гомеля у школьников было проведено исследование физической подготовленности по тестам, рекомендованным образовательным стандартом общего среднего образования по физической культуре Министерства образования Республики Беларусь. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

3. Основной педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности применения бадминтона в физическом воспитании учащихся I ступени общего среднего образования. По окончании педагогического эксперимента проводились повторные контрольные испытания. Полученные результаты тестирования физической подготовленности обрабатывались методами математической статистики.

С сентября 2019 г. по май 2020 г. каждый третий урок физической культуры и здоровья включал бадминтон. На уроках с применением бадминтона осваивались теоретические знания правил соревнований по бадминтону, осуществлялась общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка по бадминтону, а также изучались технические и тактические действия игры.

Структура и содержание урока по физической культуре и здоровью с применением бадминтона.

Цель урока: совершенствовать технику выполнения ударов при подаче, приеме подачи, нападающий удар.

Задачи:

1. Ознакомить с правилами техники безопасности на уроках.
2. Совершенствовать технику выполнения ударов при подаче, приеме подачи.
3. Совершенствовать нападающий удар.

1. Подготовительная часть

1. Построение, расчет, сообщение задач урока.
2. Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках.
3. Разновидности ходьбы, бега.
4. Перестроение из одной шеренги в две.
5. ОРУ на месте.

2. Основная часть

2.1 Упражнения с воланами:

- Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно;
- Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую и обратно;
- Руки за спину: переложить волан из правой руки в левую и обратно;
- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками;
- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан;
- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360°;
- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой;
- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.

2.2 Упражнения с ракеткой и воланом:

- жонглирование открытой стороной ракетки;
- жонглирование закрытой стороной ракетки;
- жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки;
- высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше;
- высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану;
- удары воланом в стену открытой и закрытой стороной ракетки;
- имитация ударов справа и слева с выпадами влево и вправо.

2.3 Упражнения в парах:

- удары слева;
- защита-нападение;
- игра с двумя воланами.

2.4 Совершенствование подачи:

- подача бекхендом;
- подача форхендом;
- подача в цель.

2.5 Совершенствование нападающего удара:

- выполнение удара после подбрасывания волана учителем;
- выполнение упражнения в парах;
- выполнение удара на точность.

3. Заключительная часть

1. Игра на уменьшенной площадке.
2. Игра с выбыванием; парная игра.
3. Подведение итогов.

По окончании педагогического эксперимента была отмечена положительная динамика показателей физической подготовленности у занимающихся школьников, как мальчиков, так и девочек.

У мальчиков значимые изменения отмечены в тесте «челночный бег 4х9 м», характеризующий качество ловкости, данный показатель улучшился с $12,56 \pm 0,91$ с до $11,03 \pm 0,32$ с ($t = 2,65$, $p < 0,05$).

В результатах теста «вис на согнутых руках», характеризующего показатель силовой выносливости, у мальчиков были выявлены достоверные различия (показатель изменился с $7,00 \pm 7,91$ с до $10,12 \pm 7,32$ с, $t = 1,76$, $p > 0,05$).

По результатам оценки скоростно-силовых качеств, полученных при помощи теста «прыжок в длину с места», показатели повысились с $126,07 \pm 15,95$ см до $134,15 \pm 14,73$ см ($t = 2,57$, $p < 0,05$).

Значимые изменения были зафиксированы в показателях скоростных способностей. По результатам теста «бег 30 м» были выявлены достоверные различия. По окончании педагогического эксперимента показатели улучшились с $6,82 \pm 0,64$ с до $6,24 \pm 0,76$ с ($t = 2,90$, $p < 0,05$).

Аналогичная тенденция наблюдалась и в показателях физической подготовленности девочек.

По результатам теста «челночный бег 4х9 м», характеризующего качество ловкости, у девочек данный показатель улучшился с $12,67 \pm 1,01$ с до $11,98 \pm 0,75$ с ($t = 1,88$, $p > 0,05$).

Также изменения были отмечены в показателях силовой выносливости. По результатам теста «поднимание туловища из положения лежа на спине» результаты были следующие: $22,25 \pm 2,38$ раз в начале эксперимента и $26,45 \pm 4,01$ раз по окончании ($t = 2,52$, $p < 0,05$).

В результатах теста «прыжок в длину с места», характеризующего скоростно-силовые качества, у девочек были выявлены достоверные различия. В начале эксперимента показатели составили $112,92 \pm 11,17$ см, а по окончании – $129,13 \pm 12,34$ см, $t = 2,21$, $p < 0,05$.

Значимые изменения произошли в тесте «без 30 м», характеризующего скоростные способности. Были выявлены достоверные различия по окончании эксперимента ($7,01 \pm 0,37$ с и $6,61 \pm 0,44$ с, $t = 2,24$, $p < 0,05$).

Таким образом, результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что применение бадминтона в физическом воспитании школьников способствует повышению уровня физической подготовленности занимающихся. Все вышеизложенное дает основание говорить о положительном влиянии дополнительных физических нагрузок, а именно бадминтона, на развитие физических качеств, учащихся I ступени общего среднего образования.

1. Бонкало Т.И. Совместные физкультурные занятия, эффективная форма оптимизации коммуникативных процессов в семье. Краснодар, 2004. 24 с.

2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / пер. с англ. И Андреев. Киев: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ДЗЮДОИСТОВ

А.В. Чистик, И.И. Трофимович

*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

В статье представлены данные которые характеризуют состояние потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры дзюдоистов 16-18 лет. Выявлено, что у спортсменов-дзюдоистов, участвующих в исследовании, уровень сформированности их целевой ПМЦС соревновательной культуры можно оценить как «хороший».

Ключевые слова: спортсмен, потребностно-мотивационно-ценностная сфера, потребности, мотивы, ценности, мотивация, дзюдоисты.

Согласно литературным данным [4] целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к соревнованиям, а также достижение им максимально возможного спортивного результата.

Достижение указанной цели во многом зависит от уровня сформированности соревновательной культуры спортсменов. В связи с чем при подготовке спортсменов очень важно обеспечить у них такой уровень соревновательной культуры, который позволит им успешно конкурировать со спортсменами лидирующих стран мира, демонстрируя высокие спортивные результаты.

Важнейшим элементом соревновательной культуры спортсменов является потребностно-мотивационно-ценностная сфера (ПМЦС) [1; 2]. Потребностно-мотивационно-ценностная сфера соревновательной культуры спортсменов является главной движущей силой, от уровня сформированности которой зависит их активность и заинтересованность в осуществлении тренировочно-соревновательной деятельности. Из этого следует, что для специалистов, которые занимаются подготовкой спортсменов, одной из важнейших задач в их профессиональной деятельности является формирование ПМЦС соревновательной культуры спортсменов, которая складывается и изменяется в процессе их жизнедеятельности и, прежде всего, в их учебно-тренировочной деятельности.

В процессе жизнедеятельности формируются новые мотивы, интересы и потребности, которые могут оказывать обратное влияние на соревновательную деятельность. ПМЦС не может быть сведена ни к одному из видов побуждений, входящих в нее (мотивам, целям, интересам, эмоциям и др.). Потребности, смысл занятий спортом, мотивы, цели, эмоции, интересы постоянно изменяются и вступают в новые отношения друг с другом. Поэтому становление ПМЦС соревновательной культуры спортсмена есть не простое возрастание положительного или усугубление отрицательного отношения к соревновательной деятельности, а стоящее за ним усложнение структуры данной сферы, а также входящих в неё побуждений, появление новых, более зрелых, иногда противоречивых отношений между ними.

Таким образом, исследование состояния ПМЦС соревновательной культуры спортсменов является актуальной научно-практической задачей.

Цель работы – исследовать состояние потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры дзюдоистов 16–18 лет.

В нашем исследовании приняли участие спортсмены-дзюдоисты, юноши и девушки возрастом от 16 до 18 лет ($n = 30$ юношей, $n = 30$ девушек) г. Гомеля. Для исследования уровня сформированности ПМЦС соревновательной культуры дзюдоистов было проведено анкетирование, результаты которого в дальнейшем обрабатывались при помощи специального, метрологического корректного диагностического инструментария, разработанного В.Н. Старченко [1; 3].

С целью исследования состояния ПМЦС соревновательной культуры дзюдоистов 16–18 лет нами была проведена ее диагностика, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Уровень сформированности соревновательных потребностей-ценностей и
ПМЦС соревновательной культуры дзюдоистов**

Соревновательные потребности-ценности и ПМЦС	Уровень сформированности по общей выборке (Me)	Уровень сформированности у юношей дзюдоистов (Me)	Уровень сформированности у девушек дзюдоисток (Me)
в соревновательной деятельности	4	4	4
в соревновательных умениях и навыках	4	4	4
в физической подготовленности	4	4	4
в соревновательных знаниях	4	4	4
в соревновательном мышлении	4	4	4
в соревновательной среде	4	4	4
в телесности	4	4	4
ПМЦС	4	4	4

Из таблицы 1 следует, что медиана (Me) уровня сформированности целевой ПМЦС соревновательной культуры дзюдоистов по общей выборке ($n = 60$) составила 4 балла, что оценивается как «хороший» уровень.

Медиана уровней сформированности всех семи целевых соревновательных потребностей-ценностей, входящих в структуру ПМЦС соревновательной культуры дзюдоистов, составила: в соревновательной деятельности (СД) 4 балла; в соревновательных умениях и навыках (СУ) 4 балла; в физической подготовленности (ФП) 4 балла; в соревновательных знаниях (СЗ) 4 балла; в соревновательном мышлении (СМ) 4 балла; в соревновательной среде (СС) 4 балла; в телесности (Т) 4 балла.

Также в результате проведенного исследования была выявлена значимость соревновательных ценностей для юношей и девушек, занимающихся дзюдо (таблица 2).

Таблица 2

Значимость соревновательных ценностей для юношей и девушек, занимающихся дзюдо

№	Соревновательные ценности	Юноши	Девушки
1	Факт твоего участия в соревновательной деятельности	4	4
2	Факт твоей победы в соревновательной деятельности	4	4
3	Факт установления тобой рекорда в соревновательной деятельности	4	4
4	Умение выполнять соревновательное упражнение технически правильно	3,5	4
5	Умение выполнять соревновательное упражнение на уровне технического мастерства	4	4
6	Умение выполнять соревновательное упражнение технически правильно и красиво	4	4
7	Уровень твоей общей физической подготовленности	4	4,5
8	Максимальный уровень твоей физической подготовленности в соревновательном упражнении	3	4
9	Уровень твоей специальной физической подготовленности	4	4
10	Твои знания, связанные с теорией и практикой вида спорта, его историей, теорией соревновательной деятельности	4	4
11	Твои знания необходимые для управления своей подготовкой к соревновательной деятельности	4	4
12	Знание тобой правил соревнований	4	4
13	Твое тактическое мышление	4	4
14	Твои занятия научно-исследовательской деятельностью в области подготовки к соревновательной деятельности и ее осуществления	4	4
15	Твое двигательное мышление	4	4
16	Спортивные сооружения, инвентарь, оборудование	4	4
17	Спортивная амуниция и атрибутика (вымпелы, значки...), награды (медали, кубки...)	4	4
18	Возможность соревноваться и общаться с другими спортсменами, чувствовать причастность к спортивной команде	4	4,5
19	Твое тело в антропометрическом отношении адекватное требованиям соревновательной деятельности	4	4
20	Твое тело соответствующее эстетическим требованиям соревновательной деятельности	4	4
21	Твое сильное, быстрое, выносливое, гибкое тело, позволяющее успешно участвовать в соревновательной деятельности	4	4

Из таблицы 2 следует, что у юношей-дзюдоистов максимально значимыми (**4 балла**) соревновательными ценностями являются: № 1–3; № 5–7; № 9–21.

Несколько менее значимыми соревновательными ценностями (**3–3,5 баллов**) для юношей-дзюдоистов являются: умение выполнять соревновательное

упражнение технически правильно (№ 4); максимальный уровень их физической подготовленности в соревновательном упражнении (№ 8).

Рассматривая показатели девушек-дзюдоисток, следует отметить, что для них максимально значимыми (**4,5 баллов**) соревновательными ценностями являются: возможность соревноваться и общаться с другими спортсменами, чувствовать причастность к спортивной команде (№ 7); уровень их общей физической подготовленности (№ 18).

Несколько менее значимыми (**4 балла**) соревновательными ценностями для девушек дзюдоисток являются: № 1–6; № 8–17; а так же № 19–21.

Таким образом, на основании результатов проведенного исследования можно заключить, что уровень сформированности целевой ПМЦС соревновательной культуры дзюдоистов можно определить как «хороший» ($Me = 4$). В группе юношей-дзюдоистов и группе девушек-дзюдоисток уровень сформированности их целевой ПМЦС соревновательной культуры также определяется как «хороший» ($Me = 4$). Кроме того, на основании полученных данных можно утверждать, что целевые соревновательные ценности как для юношей-дзюдоистов, так и для девушек-дзюдоисток практически все имеют высокую степень значимости. Это говорит о том, что у исследуемой группы дзюдоистов целевые соревновательные ценности гармонично сформированы.

1. Старченко В.Н. Структура, содержание и диагностика потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры спортсмена // Олимпийская идея сегодня : сборник материалов девятой Всероссийской научной конференции, Ростов-на-Дону, 11–13 апреля 2019 года ; Южный федеральный университет. Ростов н/Д; Таганрог: Изд-во Южного федерального университета, 2019. С. 17–27.

2. Старченко В.Н. Структурно-функциональная модель потребностей-мотивов-ценностей человека индуцированных потребностью в соревновательной деятельности // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В. Н. Зуева. Тюмень: Вектор Бук, 2018. С. 192–196.

3. Старчанка У.М. Спартыўная метралогія : вучэб. дапам. Гомель : Гомел. дзярж. ун-т, 2017. 282 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., исир.идоп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 450 с.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЕМ

Е.Ю. Юминова, А.Е. Бондаренко

*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

Данная работа обозначает основные критерии первичного отбора для плавания, на что тренерам-преподавателям стоит обращать внимание при выделении будущих профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: *плавание, спорт, отбор, длина тела, телосложение*

Эффективность тренировочных воздействий определяется в большей мере адекватностью физических упражнений для конкретного человека, его врожденными особенностями и приобретенными умениями, и навыками, что должно обязательно учитываться в процессе спортивного отбора.

В процессе выбора спортивной деятельности должны изучаться врожденные особенности человека и подбираться соответствующие этим особенностям физические упражнения или вид спорта. В процессе спортивного отбора определяются модельные характеристики соревновательной деятельности ведущих спортсменов и специфические для данного вида спорта качества, а впоследствии производится подбор будущих спортсменов с соответствующими морфофункциональными особенностями.

Неадекватный выбор спортивной специализации, как показывают современные исследования, резко замедляет рост спортивного мастерства и ограничивает уровень спортивных результатов, являясь фактором риска для здоровья человека.

С целью определения спортивной ориентации и отбора в избранный вид спорта необходимо производить поиск спортсменов с адекватными для данного вида спорта признаками организма. Это одно из основных требований спортивного отбора.

Разные типы телосложений дают определенное преимущество применительно к различным видам спорта. Успешный баскетболист не может иметь маленькую длину тела, с короткими руками и ногами, а тело борца не может быть создано для гимнастики.

В плавании также существует идеальный тип телосложения, чем больше пловец тренируется, тем ближе он к этому идеалу, в результате на Олимпийских играх тип телосложения у спортсменов очень похож друг на друга. Но все же «идеал» в плавании постоянно изменяется и зависит это от того, кто лидирует в плавательном мире на данный момент. У всем известного Майкла Фелпса короткие ноги, длинное тело и большой размах рук (201 см, что на 8 сантиметров

больше чем его собственный рост), это не считалось идеальными пропорциями олимпийского пловца. Завоевание им шести золотых олимпийских медалей на Олимпиаде в 2004 году вызвало огромное количество дискуссий в спортивном мире, почему короткие ноги и длинное тело идеальны.

Ниже перечислены морфо-функциональные критерии спортивного отбора в плавании.

Длина тела и конечностей. Одним из критериев для определения предрасположенности к данному виду спорта является длина тела у ребенка. По приведенным данным ниже видно, что в возрасте от 8 до 12 лет можно наиболее точно прогнозировать рост будущего спортсмена (коэффициент корреляции 0,8 – 0,9) [2].



Рис. 1. Коэффициент корреляции между величинами роста у одного и того же человека

Необходимо помнить, о том, что части тела у детей растут не одновременно, а с различной скоростью. Стопа у ребёнка развивается быстрее, чем голень, а голень быстрее, чем бедро. Исходя из этого, длина стопы в сумме с другими показателями может быть более результативным показателем при определении будущей длины тела ребенка.

Для достижения успеха в плавании огромную роль играет работоспособность ребенка. У будущих спортсменов должна быть хорошо развитая выносливость. Способность поддерживать работоспособность в течение долго времени наиболее важна, так как на каждой тренировке организму детей будут предложены все более новые и неизвестные упражнения и тут важно, чтобы организм мог выдерживать данную нагрузку.

Скорость. В плавании на начальной подготовке скорость – понятие довольно относительное, ведь в начале обучения наибольшему вниманию уделяется обучение, а не развитию. Но все же не стоит опускать это качество, для того чтобы ребёнок мог предложенную тренером новую технику отрабатывать на скорости [3].

Гибкость. У детей с развитой гибкостью наиболее оптимальная подвижность в главных для плавания суставах – плечах, спине, коленях, бедрах и голеностопе.

Большое количество детей неравномерно гибкие или же негибкие вообще, это чаще встречается у мальчиков. Поэтому гибкость нужно развивать сразу после начала обучения плаванием.

Чувство воды. Кинетическая чувствительность расположена на внутренней части ладони, на руках и стопах. Ребёнок с хорошим чувством воды интуитивно понимает, как его тело взаимодействует с водой, и чувствует, правильно ли он принимает положение в воде. За данное чувство, по сути, несет ответ нервно-мышечная координация и контроль.

Здоровье. Ребенок, который постоянно болеет, не может соблюдать необходимую систему развития его организма, вследствие чего его подготовка будет не так эффективна.

Психологические критерии

Большинство тренеров не учитывают психологические качества при отборе детей в секцию плавания и, к сожалению, довольно часто упускают «золотую рыбку».

Плавание – это циклический вид спорта, в котором важна не только скорость и умение совершать сильный и длинный гребок, но и психологическая составляющая человека.

На основе различных исследований можно привести следующие психологические навыки, которые дают основу для долгосрочного выступления будущего спортсмена:

Тренируемость и осознанность. Это свойство приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям под воздействием систематических тренировок.

Ребенок на начальных этапах должен полностью осознавать все, что происходит на тренировках и что конкретно хочет тренер. Понимание тренера должно присутствовать на тренировках постоянно, особенно в начале обучения плаванием, так как в последующем возможна отработка неправильной техники, что в последующем приведет к закреплению ошибок.

Отвага и уверенность в себе. В начале обучения плаванию ребенок сталкивается с большим количеством новых ощущений, что чаще всего приводит к новым страхам, важно выделить детей, которые умеют преодолеть страх и быть уверены в себе. Уверенные спортсмены всегда чувствуют привкус успеха, у них оптимистичный настрой, они наслаждаются своими результатами.

Самостоятельность. Ребята с высоким уровнем самостоятельности сами знают, что им нужно, их не нужно вести за руку в бассейн, они отчетливо понимают, где они находятся и что от них требуется. Они сами собирают свой плавательный инвентарь и сами решают, как им нужно разминаться перед тренировкой – они не ждут указаний тренера, а делают все самостоятельно.

Желание преуспеть. У юных спортсменов с таким желанием «жажда» научиться чему-то новому. Такие дети ставят перед собой задачу и стараются максимально быстро ее преодолеть.

Из вышесказанного можно сделать выводы, что для такого циклического вида спорта, как плавание, наиболее перспективными являются дети с эктоморфным типом телосложения, где превалируют длинные ноги и руки, «мягкие» стопы и плечи. Во главе с природными данными стоят психологические критерии, важно обратить внимание на них и как можно тщательней изучить ребенка со всех сторон. Выделить его темперамент, сильные и слабые стороны характера, определить его способность изменять свои функциональные возможности в период систематических тренировок. Но самое главное из вышеупомянутых качеств – ребенку должно нравиться обучаться чему-то новому и быть всегда здоровым.

1. Брукс М. Подготовка юных пловцов [перевод с англ. Е.М. Зубкова – главы 1–5, 14; Е.А. Карпеева – главы 6–13]. М.: Евро-Менеджмент, 2018. 227 с.
2. Смирнова Е.О. Соотношение представлений о себе и других у дошкольников // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. М., 1989. С. 86.
3. Юминова Е.Ю., Волкова С.С. Совершенствование техники плавания у школьников // Молодая наука – 2019 : региональная научно-практическая конференция студентов и аспирантов вузов Могилевской области [г. Могилев, 25 апреля 2019 г.] : материалы конференции / [отв. редактор О.А. Лавшук]. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2019. С. 62–65.

Секция «СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА»

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

К.П. Воробьева

ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

В статье рассматриваются основные аспекты формирования здорового образа жизни несовершеннолетних. На основании результатов проведенного исследования среди обучающихся одной из образовательных организаций г. Ухты были выявлены основные недостатки, препятствующие полноценному сохранению и укреплению здоровья несовершеннолетних.

Ключевые слова: *здоровье, школа, школьники, здоровый образ жизни, рацион, здоровое питание, спорт.*

Здоровый образ жизни – одна из основных составляющих здоровья человека. Здоровье помогает нам успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. У каждого из нас присутствует желание быть здоровым, бодрым и сильным.

Проблемы соблюдения ЗОЖ важны и актуальны в любом возрасте. Концентрировать внимание человека на здоровый образ жизни необходимо с раннего возраста. Большую часть времени ребенок проводит в общеобразовательном учреждении, поэтому огромную роль в формировании ЗОЖ у детей играет школа.

На основании изучения работ М.М. Малютиной у большинства неуспевающих учеников главной преградой для хорошей учебы является плохое состояние здоровья [1]. Школьника может отвлекать плохое самочувствие. Поэтому в современных школах актуализируется необходимость создания условий по формированию здорового образа жизни у обучающихся.

В связи с этим в ноябре 2020 г. было проведено пробное пилотажное исследование особенностей режима дня и образа жизни современных подростков, обучающихся в 9–11 классах в одной из школ г. Ухты, с целью определения эффективности деятельности образовательной организации по формированию у несовершеннолетних ценностей и установок к ведению здорового образа жизни.

Всего был опрошен 21 обучающийся из трех классов. Для проведения исследования проводилось анкетирование с применением стандартизованных опросников. Каждый респондент отвечал на 11 поставленных вопросов. Так, например, изучались такие компоненты, как организация питания в образовательном учреждении, организация дополнительных занятий физической культурой, условия обучения и др.

Результаты проведенного исследования показали, что все старшеклассники питаются в школе хотя бы один раз. Однако следует заметить, что опрошенные проводят в школе больше шести часов – это примерно 6–7 уроков. Согласно рекомендациям Роспотребнадзора, если ученик в школе больше шести часов – нужны уже два приема пищи: либо завтрак плюс обед, либо обед плюс полдник. Кроме того, 47 % старшеклассников отметили, что первый прием пищи у них начинается только в 11:00 во время организованного обеда в школе, а 53 % – только в 12:00, что также не может не тревожить, поскольку в целом интервалы между завтраком, обедом и ужином у ребенка должны быть не менее 3,5–4 часов. Даже если ребенок позавтракал предположительно в 7 утра, значит обедать он должен не раньше 12:00. Изучение рациона питания в школе показало, что в нем практически отсутствуют овощи, фрукты и каши, иногда подаются супы. Однако согласно требованиям СанПиН школьный обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Исходя из требований СанПиН, школьный обед должен состоять из белков – 20–25 г, жиров – 20–25 г и углеводов – 80–100 г. Целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, овощами, ягодами. Фрукты должны выдаваться поштучно. Таким образом, можно сделать вывод, что данная ситуация недостаточно проработана администрацией школы, в том числе и с самими обучающимися, а также с их родителями.

На вопрос «Сколько раз в неделю у вас проводятся занятия по физической культуре?» все опрошенные ответили, что 3 раза. С 2010 года в школах был введен третий час физкультуры за счет увеличения максимально допустимой недельной образовательной нагрузки. Физкультура также получила статус основного учебного предмета общего образования, поэтому заменить этот третий час, допустим, иностранным языком или математикой, нельзя. Также было выявлено, что в школе проводятся различные мероприятия, посвященные ЗОЖ, организованы спортивные секции. Однако, как выяснилось, только половина опрошенных занимается в спортивных секциях, хотя все 100 % имеют представление о понятии «здоровый образ жизни» и его составляющих. Так, например, на вопрос «Какие спортивные секции Вы посещаете?» 45 % респондентов указали, что занимаются волейболом, 5 % посещают секции по борьбе и баскетболу. В школе проводятся и спортивные соревнования. Как указали обучающиеся, в среднем 3 раза в год организуются всевозможные

спортивные турниры и соревнования. Этот вопрос был задан не просто так. Для привлечения школьников к занятиям физической культурой необходимо поддерживать соревновательный дух.

Также респондентам был задан вопрос о том, какие бы они хотели посещать спортивные секции на базе школы. Большинство (75 %) опрошенных указали, что хотели бы заниматься профессиональным волейболом, 20 % – гимнастикой, 5 % – легкой атлетикой, 5 % – настольным теннисом. Кроме того, абсолютное большинство (81 %) обучающихся хотели бы, чтобы на базе школы функционировал еще и тренажерный зал.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что в образовательной среде в полном объеме не созданы условия, необходимые для приобщения обучающихся к ведению здорового образа жизни. У школьников отсутствует рациональное питание как важный элемент ЗОЖ. Выявлено несоблюдение режима питания и нездоровый комплекс порций. Соответственно, представляется, что руководству школы необходимо пересмотреть питание школьников и ввести необходимые коррективы.

Для привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом необходимо проводить в стенах школы ознакомительные мероприятия и мастер-классы. Отличной мотивацией к ведению здорового образа жизни и занятию физической культурой для школьников будут встречи со спортсменами, которые достигли успехов в спорте, или известными тренерами. Необходимо также учитывать индивидуальные интересы школьников и стараться придерживаться их. Например, создавать на базе школы бесплатные тренажерные залы, в которых можно заниматься во внеучебное время.

1. Малютина М.А. Изучение состояния здоровья школьников // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко. 2012. С. 1-3.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ УГТУ

Е.И. Гончарова, И.Н. Митин

ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет»

В работе обозначена проблематика двигательной активности студентов в период экзаменационной сессии. Раскрыты понятия физической культуры, работоспособности и двигательной активности. Проведен сравнительный анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов специальности ПЭМГ-1-19.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, умственная работоспособность, физическая культура, двигательная активность, экзаменационная сессия.

Поступление в высшее учебное заведение у молодых людей связано со значительными изменениями ритма жизни. Этот период совпадает с переходом от юношеского возраста к началу взрослого этапа жизнедеятельности. Новые условия выражаются интенсивной учебной нагрузкой, а также общественной деятельностью. В этот сложный период изменяются элементы социальной адаптации личности, осуществляется переход к самостоятельной активной деятельности. Возникают существенные осложнения, особенно для приезжих, вызванные отдаленностью от семьи, включением в новый коллектив, усложненными взаимоотношениями между студентами и преподавателями. Структура и условия учебной деятельности усложняются – увеличивается количество преподавателей, повышаются педагогические требования, отсутствует ежедневный контроль за усвоением материала. В возрасте 17–25 лет наблюдается оптимизация в развитии почти всех функций и систем организма. Это обуславливается значительной скоростью мыслительных процессов запоминания и переключения внимания, повышенной познавательной деятельностью и быстротой решений вербально-логических задач. Давно уже было доказано, что физическая нагрузка оказывает непосредственное влияние на умственную работоспособность (проведение сигнала по отросткам нейронов).

Актуальность и важность данной тематики обусловлена необходимостью разъяснения студентам пользы занятий физической культурой и спортом и их положительного влияния на успешное усвоение материала в период обучения.

Цель: проанализировать взаимосвязь влияния физической нагрузки на умственную деятельность.

Задачи:

- изучить научно-методическую литературу
- дать основные определения (физическая культура, работоспособность, двигательная активность);
- проанализировать существующие средства их влияние на организм студента;
- составить анкету и провести опрос среди студентов УГТУ;
- проанализировать полученные данные и сделать вывод.

Работоспособность – это способность поддержания организма в оптимальном рабочем состоянии для максимизации вносимого вклада в результат рабочей системы благодаря физическому или информационному труду. Работоспособность зависит от мотивации, поставленной цели, настроения, физиологических свойств организма – состояния дыхательной, мышечной,

сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Самые простые правила повышения работоспособности: регулярно делать утреннюю зарядку; соблюдать «информационную диету»; выполнять самые тяжелые задания в первую очередь; высыпаться и полноценно отдыхать; быть в хорошем настроении. Для умственной работоспособности нужно не только тренировать головной мозг, но и тренировать все тело. Для работы мозга в нормальном режиме необходимы импульсы, поступающие от различных систем организма, при этом большая часть всех импульсов принадлежит мышцам. При умственной работоспособности необходимы перерывы между занятиями, еженедельный активный отдых или отдых в период каникул у студентов, который поспособствует восстановлению нервных процессов и улучшит работу головного мозга.

Двигательная активность – совокупность двигательных актов. Двигательная активность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на организм студента.

Физическая культура – часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В зависимости от своей направленности физические упражнения могут развивать различные качества и функции организма, носить оздоровительный характер, а также влиять на мозговую деятельность.

Процесс умственной работоспособности характеризуется с физиологической точки зрения высокой нагрузкой на мозг, что объясняется высокой концентрацией внимания на ограниченной области явлений или предметов, из-за чего процесс возбуждения в центральной нервной системе фокусируется на некоторой малой области нервных центров, что приводит к их быстрой утомляемости. Таким образом, можно сделать вывод, что процесс умственной работы характеризуется высоким напряжением центральной нервной системы и органов чувств. Особенно это характерно в период экзаменационной сессии у студентов.

Длительное выполнение монотонной работы приводит к началу процесса торможения, снижению активности, так как кора головного мозга утомляется от продолжительного нервного напряжения и распространяется по всем группам мышц. Освободить мускулатуру от лишнего напряжения возможно при помощи

физических упражнений, а также активных движений. Для эффективной интеллектуальной деятельности необходимы тренированный мозг и тренированное тело, мышцы, которые помогают нервной системе справляться с психическим стрессом.

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Исходя из этого встает вопрос о снятии нервного умственного напряжения через двигательную активность, увеличение работоспособности и сохранении здоровья обучающихся.

Решено провести анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов исходя из цикла исследований М.Л. Виленского и В.П. Русанова, в котором рассматривалась целесообразность проведения занятий физкультурой и спортом в период обучения студентов. Данное исследование рассматривает проведение занятий в зачётный и экзаменационный периоды, которые оказывают положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов: два занятия в неделю по 45 мин. по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двусторонние и подвижные игры. Занятия дополняются ежедневной утренней гигиенической гимнастикой, а после 55–60 мин. учебного труда – физкультурной паузой от 5 до 10 мин.

Для анализа была выбрана группа студентов УГТУ, обучающихся на очной форме специальности ПЭМГ-19 в возрасте 19–20 лет. В ходе исследования им было предложено заниматься в период зачетной недели и экзаменационной сессии два раза в неделю в спортивном комплексе «Буревестник». Обучающимся были доступны виды физкультурной деятельности в залах: № 1 (игровой зал), № 3 (зал бокса), № 4 (тренажёрный зал). Направление занятий студенты выбирали по желанию в зависимости от их подготовленности и интересов. В дополнение студенты должны были выполнять утреннюю зарядку, а после учебно-трудовой деятельности – физкультпаузу в течение 7 минут. А также для эксперимента было важным вести упорядоченный образ жизни. Перед началом исследования было проведено анкетирование группы на их физическое самочувствие, а также интеллектуальную работоспособность. Аналогичный опрос был проведен после экзаменационной сессии. Проанализировав полученные данные, выяснилось, что у 85 % студентов повысилась работоспособность на 60 % от исходного уровня. У данных обучающихся увеличилась продолжительность и интенсивность интеллектуального труда, и улучшилось общее самочувствие. У оставшихся 15 % студентов изменений не выявлено, вследствие пропуска занятий, а также не соблюдение режима дня и наличие вредных привычек.

В результате можно сделать вывод, что физические нагрузки необходимы не только в течение учебного года, но и в период экзаменационной сессии. Правильно подобранная физическая активность влияет на продолжительность умственной работы независимо от выбранного вида спорта или комплекса физических упражнений. Переход от умственной работы к физической позволяет сохранить и улучшить состояние организма в целом и поднять уровень работоспособности. Активность и устойчивость принятия и переработки информации напрямую зависит от уровня физической подготовленности организма. А также занятия физической культурой стимулируют активность защитных процессов, тем самым повышая умственную работоспособность.

1. Литвинов С.А., Иванков Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. С. 7.

2. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / под ред. Л.М. Крыловой. МГСУ, 2011. 270 с.

МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ

С.Э. Жаркова, Н.А. Бутрим
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

В статье рассматриваются основные проблемы несовершеннолетних младшего школьного возраста в информационной среде. Представлено исследование рисков, с которыми дети могут столкнуться в Интернете. Показана значимость и необходимость формирования культуры безопасного поведения детской личности в информационном пространстве.

Ключевые слова: *информационное пространство, культура безопасного поведения в Интернете, младший школьник.*

В современном компьютеризированном обществе в связи с увеличением количества несовершеннолетних пользователей в сети «Интернет» одной из актуальнейших проблем становится формирование культуры безопасного поведения детей в информационном пространстве, так как Всемирная паутина способна оказывать различное влияние на развитие социального здоровья детской личности, особенно лиц начальной школы.

Согласно сведениям исследования «Растим детей в эпоху Интернета», в Российской Федерации 56 % детей постоянно находятся в Интернете. Из них процент младших школьников (8–10 лет) составляет менее 40. Около 80 % детей

проводят в информационной среде в среднем три часа в день, а каждый седьмой – 8 часов и более [1].

В рамках проекта «Европейские дети в онлайн» (EU Kids Online) было проведено исследование «Использование мобильных устройств, риски и безопасность глазами европейских детей, учителей и родителей». Исследование проводилось в 9 европейских странах: Бельгии, Дании, Германии, Ирландии, Италии, Португалии, Румынии, Испании и Англии. Данные для исследования были собраны в ходе интервью и фокус-групп, которые проводились в школах. В среднем в каждой стране было проведено 6 фокус-групп и 12 интервью. Возрастные группы: 9–10, 11–13 и 14–16 лет. В общей сложности было проведено 55 фокус-групп с общим числом участников 219 чел. и 107 интервью.

Исследование показало, что дети осваивают смартфоны и планшеты в более раннем возрасте, чем начинают ими владеть. Однако здесь речь может идти о достаточно ограниченном использовании родительских мобильных устройств – дети, возможно, на них только играют. Зачастую у школьников возникает желание приобрести смартфон или планшет под влиянием одноклассников, однако достаточно распространенной является также ситуация, когда они вообще не проявляют никакой заинтересованности в приобретении таких гаджетов и порой получают эти устройства неожиданно для себя, просто в подарок. Смартфоны и планшеты не просто заменяют для детей те устройства, которые у них были раньше, а занимают свое собственное место среди технологий, которые уже освоены юными пользователями. Дети используют сложную комбинацию из смартфонов, планшетов и ноутбуков, ПК и игровых консолей, чтобы выходить в онлайн, в зависимости от целей и ситуации, причем иногда они используют даже несколько устройств сразу. Более того, характер использования мобильных устройств постоянно изменяется.

Сегодня проблемы пользования информационных источников со стороны детей являются весьма актуальными. Поэтому в качестве средства защиты несовершеннолетних от посторонней информации законным представителям можно использовать популярное программное обеспечение, которое поможет защитить ребенка от нежелательной информации в Сети, в частности:

iProtectYouPro – интернет-фильтр, позволяющий родителям ограничивать сайты, которые просматриваются детскими ресурсами.

KidsControl – контролирует время, которое ребенок проводит в Интернете.

MipkoTimeSheriff – предназначен для контроля времени, проведенного детьми на компьютере, или работы с конкретными программами и сайтами.

NetPoliceLite – выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т. д.).

Программа INTERNET CENSOR обеспечивает уникальную проверку вручную «белыми списками», которая включает все защищенные сайты Рунета и основные внешние ресурсы. Программа защищена от хакерских и байпасных фильтров.

Необходимо отметить, что обеспечение информационной безопасности детей является одним из направлений государственного регулирования в сфере применения информационных технологий. В целях ограничения доступа к сайтам в сети Интернет, содержащим информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено, создана единая автоматизированная информационная система «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в сети Интернет и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети Интернет, содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено».

С целью изучения отношения несовершеннолетних младшего школьного возраста к рискам в информационном пространстве среди воспитанников общеобразовательных школ г. Сыктывкара было проведено эмпирическое исследование методом анкетного опроса. На предложенные в анкете вопросы ответили 80 человек.

Анализ ответов показал, что 40 % учащихся считают, что в Интернете есть вероятность вредоносной информации. 70 % респондентов сталкивались с неприятными историями в Интернете, например, запугиваниями от незнакомцев, навязыванием информации и посторонней рекламой. 61,25 % респондентов не распространяют личную информацию в Интернете. На вопрос: «Что ты делаешь, когда поступает предложение в социальных сетях добавиться в «друзья» от незнакомых людей?», – большинство опрошенных (72,5 %) ответили, что сообщают родителям о предложении от незнакомых людей «добавить в друзья» с целью обезопасить себя и спросить их совета. На вопрос «Кто ознакомил тебя с правилами безопасного пользования Интернетом?», – 38,75 % человек ответили, что их ознакомили с правилами безопасного пользования Интернетом родители и 45 % сообщили, что основную информацию о безопасном пользовании Интернетом узнали от преподавателей. На вопрос «Контролируют ли родители твое пребывание в Интернете?», – 32,5 % респондентов ответили, что законные представители разрешают выходить в Интернет детям только в их присутствии. 37,5 % респондентов поделились тем фактом, что их родители установили специальные программы на персональных гаджетах детей, чтобы обезопасить их в интернет-пространстве.

В связи со сложившейся проблемой безопасности несовершеннолетних в информационном пространстве специалисты предлагают попробовать ввести в учебный план общеобразовательных учреждений технологии проведения профилактических мероприятий, использующиеся как способ, позволяющий

сформировать у детей грамотное представление о методах защиты в информационной среде.

Например, игровые технологии – это совокупность методик, в которых педагогическое воздействие оказывается посредством использования игры.

Несмотря на то что игровая деятельность теряет свое ведущее значение в школьном возрасте, игровые технологии одинаково эффективны как в дошкольном, так и в младшем школьном возрасте. Игра оказывает сильное развивающее воздействие не только на детей, но даже и на взрослых. Игра-драматизация способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

В качестве безопасного использования детьми информационных источников для родителей были разработаны альтернативные советы. Во-первых, следует посещать Интернет вместе с детьми. Поощрять и делиться своим опытом в деле освоения Интернета. Во-вторых, доверительно взаимодействовать с ребенком для того, чтобы избежать его беспокойства в сети. В-третьих, рассказать ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т. д.), использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помочь несовершеннолетнему выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации. В-четвертых, объяснить о личной конфиденциальности в социальных сетях. В-пятых, рассказать о несуществующей разнице в Интернете между неправильными и правильными поступками. В-шестых, научить уважать собеседников в Интернете. В-седьмых, рассказать им об опасности встреч с незнакомыми друзьями из социальных сетей. В-восьмых, предупредить ребенка о мифе правдивой информации в сети. В заключение, не забывать контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это способно помочь отфильтровать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ребенок и что он там делает.

Таким образом, можно сделать вывод, что сегодня процесс развития информационной технологизации охватил весь мир. Вся информация содержится в Интернете и не всегда контролируется государственными органами. Вследствие чего страдают дети, являющиеся постоянными пользователями виртуального пространства. Поэтому необходимо обеспечить контроль в первую очередь со стороны родителей, а для этого нужно обучить их информационной грамотности, что будет являться эффективной мерой противодействия различного рода посягательствам на детей с использованием сети «Интернет». Кроме того, формирование навыков информационной безопасности должно осуществляться на уроках информатики, обществознания,

ОБЖ и т. д. и во внеурочной деятельности. Для того чтобы компьютер не наносил вред здоровью и стал не врагом, а другом, необходимо предложить альтернативные варианты развлечений, не связанных с компьютером, позволяющих не только пережить острые ощущения, но и тренировать тело и нормализовать психологическое состояние.

1. Лаборатория Касперского [электронный ресурс]. URL: <https://www.kaspersky.ru> (дата обращения: 01.12.2020).

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

С.С. Зелёно

*УО «МГУ им. А.А. Кулешова»
Горецкого педагогического колледжа,
аг. Ленино, Республика Беларусь*

В работе перечисляются основы формирования здорового образа жизни, ряд факторов, которые отрицательно влияют на здоровье. Подобраны и экспериментально опробованы задания для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, режим, составляющие здорового образа жизни, формы и методы формирования здорового образа жизни.*

Сохранение и укрепление здоровья всех членов общества является важной стратегической задачей государства. На здоровье населения, в том числе и детей, оказывает влияние комплекс различных факторов. Так, экспертами Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) отмечено, что здоровье человека на 18–20 % зависит от условий окружающей среды, на 8–10 % от уровня развития медицины, на 20–22 % обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и на 50–54 % зависит от образа жизни человека [1]. Следует обеспечивать системность и преемственность формирования здорового образа жизни детей в семье и всех образовательных учреждений.

В Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь отмечается, что содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях;

формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных привычек [2].

В настоящее время существует ряд факторов, которые отрицательно влияют на здоровье учеников начальных классов, среди них – чрезмерная интенсивность учебного процесса и, как следствие, недостаток двигательной активности учащихся; множество стрессов, сопровождающих ребенка в процессе обучения; применение технологий обучения, сложно сочетающихся с возрастными особенностями обучающихся; отсутствие должного индивидуального подхода к учащимся; неправильное питание; недостаточная подготовка педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. И все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1) *образу жизни* – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций;

2) *режиму* – основе нормальной жизнедеятельности ребенка;

3) *медико-профилактическим мерам*: комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, обливание ног), лечебная физкультура, укрепляющая фитотерапия, контроль часто болеющих детей;

4) *двигательной активности*, овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобретение более широкой власти как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством;

5) *рациону питания*, в основе питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие;

6) *отказ от вредных для здоровья привычек*, одним из повсеместно распространенных наркотиков становится в настоящее время компьютер;

7) *пример*, стремление к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ [4].

При использовании всех этих составляющих создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Также в работе, направленной на формирование знаний о ЗОЖ, должны использоваться разнообразные методы работы:

➤ Беседы – очень нужная форма работы детей.

➤ «Азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

➤ Рисование – мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться.

➤ Литературное чтение – учит анализировать поступки героев, развивает навык осознанного чтения, речь учащихся, внимание, воображение, воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

➤ Игра – это самый эффективный вид деятельности. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т. д.

➤ Проектная деятельность детей – для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья» [3]

Формы организации учебного процесса также должны быть разнообразными: занятия в классе и на природе, экскурсии, уроки-путешествия, уроки в формате КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

Для определения уровня сформированности у четвероклассников представлений о здоровом образе жизни мы провели анкетирование «Здоровый образ жизни», картинную методику «Полезные и вредные продукты», использовали викторину «В здоровом теле – здоровый дух», беседу «Что такое здоровый образ жизни».

Анкетирование показало, что в понимании большинства учащихся быть здоровым – значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, 99 % детей ответили «лечиться». Некоторые ученики назвали способы лечения: «пить чай с лимоном», «есть чеснок», «есть лук», «делать уколы» и т. д.

Четвероклассники осознают, что если не соблюдать некоторых правил (одеваться тепло, когда холодно, не сидеть на сквозняке), то из-за этого можно заболеть. Для некоторых детей нездоровые привычки представляются очень притягивающими: «я люблю пить сок из холодильника, чтобы был очень холодный», «я люблю поздно смотреть телевизор», «я всегда бегаю по лужам, потому что мне это нравится» и др.

Среди полезных привычек четвероклассники называли: «чистить зубы», «купаться», «загорать», «быть на свежем воздухе», «делать зарядку», «закаляться»; из вредных привычек они называли: «курить», «ругаться – это очень некрасиво и обидно», «есть немытыми руками», «употреблять наркотики».

У учащихся сформированы представления о значении для здоровья физической и двигательной активности, полноценного отдыха, правильного питания, значения гигиены, состояния окружающей среды, недостаточно

сформированы представления об использовании полезных для здоровья предметов и продуктов.

Второе задание, которое выполняли учащиеся, вызвало у них особый интерес. Картинная методика «Полезные и вредные продукты».

Детям необходимо было не только указать полезные и вредные продукты, но и объяснить, почему они полезны и вредны для здоровья человека. Ответы учащихся были разные: полные ответы – 7 учеников, краткие ответы – 3 ученика. Но все ученики понимают, что кока-кола (напиток), чипсы – это вредные продукты, но они их все равно покупают. Клубника, огурцы, бананы – полезны (это витамины). С заданием справились все ученики. На выполнение этого задания было дано 3 минуты. По числу правильных ответов мы судим о том, насколько четвероклассники владеют знаниями о полезных и вредных продуктах.

Далее провели викторину «В здоровом теле – здоровый дух», цель которой – формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Класс делится на две равные команды, которым по очереди задаются вопросы. На каждый вопрос ребята должны были ответить в течение 30 секунд, если одна из команд затруднялась ответить на вопрос, то право ответить переходило противоположной команде.

Во внеклассной деятельности мы провели беседу «Что такое здоровый образ жизни», где ребятам необходимо было собрать фразу, из которых образовывались пословицы на тему «здоровье»; прослушали маленький рассказ; отвечали на вопросы; участвовали в блицтурнире.

После проделанной работы, исходя из данных, мы составили общую диаграмму понимания детьми здорового образа жизни (рис. 1).

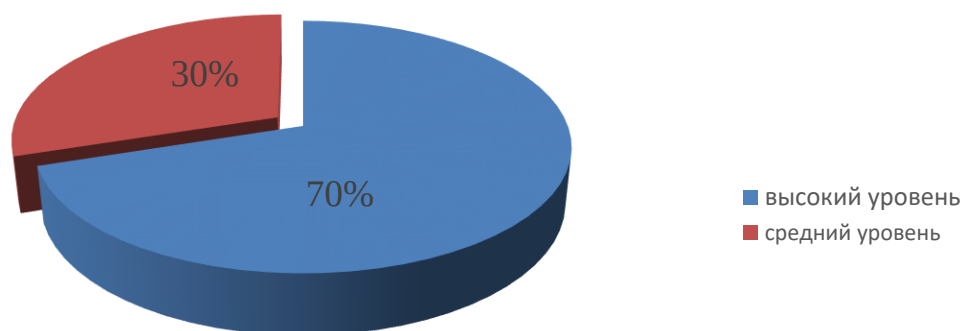


Рис. 1. Диаграмма понимания детьми здорового образа жизни

Высокий уровень. К группе с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни (70 %) были отнесены учащиеся, которые дали правильные, развернутые ответы, справились с заданием.

Средний уровень. В группу отнесены четвероклассники (30 %), которые допустили некоторые неточности при ответах на вопросы анкеты. В целом дети понимают, почему нужно заботиться о своем здоровье.

Полученные результаты показали необходимость проведения целенаправленной работы по расширению, уточнению представлений о здоровом образе жизни у учащихся. На данный момент ведется формирующий этап нашей экспериментальной работы.

Таким образом, можно выделить следующие особенности формирования культуры здорового образа жизни младших школьников: доброжелательная атмосфера в классе; опора на игровую деятельность; подкрепление теоретического материала большим количеством наглядности; оказание влияния на эмоциональное восприятие детей: частая смена видов деятельности; учитель как пример, образец, сторонник здорового образа жизни и родители, бабушки, дедушки.

Чтобы добиться успеха в формировании у младших школьников культуры здорового образа жизни, педагогу необходимо знать особенности данного возрастного периода, факторы школьной среды, которые могут отрицательно сказаться на здоровье детей, и обязательно их учитывать при организации учебной деятельности и внеклассных мероприятий, распределении физической нагрузки.

Проведя всю эту работу с четвероклассниками по формированию представлений о здоровом образе жизни, можно сделать вывод, что чем большее разнообразие мы вносим в наши уроки, внеурочную работу и т. д., тем больший интерес у детей проявляется к здоровому образу жизни.

1. Бочкина Л.С. Формирование здорового образа жизни личности // Проблемы выхавання. 2007. № 2. С. 3-19.

2. Концепция воспитания детей и учащихся молодежи в Республике Беларусь // Проблемы выхавання. 2000. № 4. С. 10-43.

3. Купчинов Р.И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы для лекций, бесед, факультативных занятий) : пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей. Минск: Нац. институт образования. 2009. 224 с.

4. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы: для шк. с белорус. и рус. яз. обучения / Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина и др.; под ред. Е.Н. Ворсина. Минск: ПКПП «Асар», 1995. 176 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ СОЦИАЛИЗАЦИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В УСЛОВИЯХ ДЕЗАДАПТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ МИКРОСРЕДЫ

Н.В. Клименко

ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

В статье анализируются сущностные характеристики дезадаптивной семейной микросреды и факторов, определяющих ее формирование. Особое внимание уделяется результатам исследования проблемных полей социализации несовершеннолетних из дезадаптивных семей, состоящих на учете в отделении помощи семье и детям ГБУ РК «ЦСЗН Койгородского района».

Ключевые слова: несовершеннолетние, дезадаптивная семейная микросреда, семейное благополучие, досуг подростков, успеваемость.

Семья – это доминирующий по своей силе, влиянию и значимости социальный институт, так как именно в семье формируется и развивается личность человека, закладываются основы нравственности, формируются нормы поведения, раскрываются внутренний мир и индивидуальные качества, происходит овладение им социальными ролями, необходимыми для безболезненной адаптации ребенка в обществе. Однако изменения экономических, социально-политических условий жизни российского общества, развитие рыночных отношений оказали глубокое влияние на преобразование современной семьи.

В последние годы государственная семейная политика актуализирует вопросы укрепления семьи, семейного образа жизни, развития традиционных семейных ценностей, однако анализ статистических данных показывает, что до сих пор наблюдаются тенденции роста семейного неблагополучия. Количество неблагополучных семей в России за последние годы выросло до 30 %. На конец 2019 года в России насчитывалось около 180 000 неблагополучных семей, которые ведут асоциальный образ жизни. В Республике Коми на конец 2019 года насчитывалось 1876 неблагополучных семей, а в 2018 году их было 1810. Все больше семей оказывается на грани перехода из категории дисфункциональных в категорию семей «группы риска», где родители или законные представители несовершеннолетних не только не исполняют своих обязанностей, но и разрушительно влияют на процесс социализации несовершеннолетнего.

Дезадаптивная семейная микросреда – семья с низким социальным статусом, не справляющаяся с возложенными на нее функциями в одной или нескольких сферах жизнедеятельности. Основная причина отнесения семьи к категории дезадаптивной – сложные жизненные обстоятельства, которые определяются такими факторами, как медико-социальный (наследственность, хронические

заболевания, антисанитария); социально-экономический (низкий материальный уровень семьи, неблагоприятные жилищные условия); социально-демографический (многодетные семьи, неполные, а также повторный брак); социально-психологический (негативный характер взаимоотношений в семье, отсутствие общих интересов членов семьи и халатность родителей в воспитании детей); криминальный фактор (безнравственный образ жизни родителей, алкоголизм, наркоманию и пр.) [1].

В социально-неблагополучной семье нарушена структура, размыты внутренние границы, имеются явные или скрытые дефекты воспитания, вследствие чего нарушается психологический климат, обесцениваются или игнорируются основные семейные функции, что нередко ведет к разрушению семьи, нарушениям психического и личностного развития детей. Длительное воздействие неблагоприятной семейной обстановки на ребенка, жестокое обращение, конфликты в семье, родительский алкоголизм, напряженные отношения между членами семьи являются психотравмирующими факторами личностного развития детей, а зачастую приводят и к ситуации социального сиротства.

В связи с этим в феврале 2020 года было проведено социологическое исследование проблемных полей социализации несовершеннолетних, воспитывающихся в условиях дезадаптивной семейной микросреды, посредством анкетирования. Объектом исследования являлись подростки, которые воспитываются в семьях группы риска и семьях, находящихся в социально опасном положении. Данные семьи состояли на учете в отделении социальной помощи семье и детям ГБУ РК «ЦСЗН Койгородского района». Всего было опрошено 40 подростков.

Важным для изучения проблем социализации несовершеннолетних является анализ социальных характеристик семей, в которые входят сведения о составе семьи, материальном положении семьи, образовании детей, включенности в трудовую деятельность родителей. В рамках социологического исследования было выявлено, что 40 % несовершеннолетних проживают с одной матерью, 30 % от числа опрошенных проживают с родителями, бабушками и дедушками, 30 % проживают только с родителями. Подросткам также было предложено дать краткую характеристику членам семьи, которые уделяют им больше внимания. В итоге было выявлено, что только 10 % опрошенных характеризуют свою семью именно как ту среду, где им уделяют должное внимание, помогают; треть респондентов указала, что в семье не интересуются их успехами и неудачами, 22 % отметили, что их постоянно ругают.

Изучение структуры образа жизни несовершеннолетних из социально дезадаптивных семей показало, что все подростки посещают образовательное учреждение, однако 20 % опрошенных ходят в школу лишь несколько раз в неделю, причем все они являются подростками, у которых присутствуют

отклонения в поведении, остальные стараются не пропускать занятия. Частые пропуски уроков подростки объясняют разными причинами: каждый десятый подросток отмечает то, что ему «не хочется» ходить в школу, 8 % - отмечают, что им «не интересно» в школе, у 20 % респондентов имеются постоянные конфликты с учителями. Тем не менее каждый пятый (21 %) подросток оценивает свою успеваемость как хорошую, 76 % – на «удовлетворительно», 3 % – «неудовлетворительно».

Анализ ответов респондентов на вопрос «Вступаете ли Вы в конфликт с учителями?» показал, что почти половина (48 %) подростков конфликтует с педагогами. Среди причин этих конфликтов 48 % подростков выделяет именно несправедливое отношение к учащимся со стороны учителей, почти половина (46 %) – предвзятое отношение к ним, треть – непонимание и неприязнь со стороны учителей. Вероятно, конфликты между учителями и учащимися связаны и с тем, что опрошенные не справляются с образовательной программой, не хотят учиться, и именно на этой почве возникают конфликты.

Конфликты в школе у несовершеннолетних из социально дезадаптированных семей возникают не только с педагогами, но также и с одноклассниками. Почти половина (48 %) опрошенных указала именно на этот факт. В итоге абсолютному большинству (84 %) исследуемых подростков школа и обучение в ней не доставляют радости и удовлетворения.

Изучение структуры свободного времени подростков, воспитывающихся в социально дезадаптивных семьях, показало, что для данной категории несовершеннолетних характерно бесцельное времяпрепровождение. Так, например, 52 % опрошенных отметили, что предпочитают такие формы проведения досуга, где можно отдохнуть, получить радость и удовольствие, 28 % подростков ответили, что предпочитают досуг, дающий возможность знакомиться, общаться с новыми людьми, только 20 % подростков ориентированы на такие формы досуга, которые позволяют проявить активность и самореализоваться.

У большинства опрошенных респондентов много друзей. Это свидетельствует об их открытости, желании быть в обществе, стремлении общаться. Также это говорит о том, что компания друзей является важной составной частью в жизни подростка. Так, в ходе социологического исследования, большинство подростков ответили, что у них много друзей (76 %). Однако более тщательное изучение особенностей межличностного взаимодействия подростков, состоящих на учете в ГБУ РК «ЦСЗН Койгородского района», показало, что это взаимодействие определяется отрицательным, разрушительным, десоциализирующим влиянием на формирование личности каждого из них: курением и употреблением алкогольных напитков. Более 80 % опрошенных указали, что курят и распивают алкогольные напитки. Соответственно, на вопрос о том, за какие виды

правонарушений подростки привлекались к ответственности, 65 % опрошенных ответили, что употребляли спиртные напитки, психоактивные и наркотические вещества, 25 % убегали из дома, 10 % совершали кражи.

Итак, результаты проведенного социологического исследования показали, что процесс социализации несовершеннолетних из социально дезадаптивных семей характеризуется целым рядом неблагоприятных факторов: взаимоотношения между членами семей подростков характеризуются в основном как равнодушные, холодные, недоверительные, «ситуация успеха» отсутствует и в школе – большинство подростков не ходят и не хотят посещать образовательное учреждение, конфликтуют с учителями и одноклассниками. Единственной средой, в которой несовершеннолетние чувствуют себя комфортно, является среда таких же сверстников, получивших статус «аутсайдера» в социально одобряемых институтах социализации.

Таким образом, следует заключить, что необходимо создавать благоприятные условия для воспитания и развития детей из социально проблемных семей, включающих как оказание социально-медицинской, психологической, социально-педагогической, юридической помощи семьям, так и использование новых методик по работе со школой, социальным окружением, сетью социальных контактов несовершеннолетних, находящихся в группе социального риска и воспитывающихся в условиях дезадаптивной семейной микросреды.

1. Аникина Н.С. Неблагополучная семья как социально-педагогическая проблема // Социально-педагогическая работа. 2016. № 1. С. 33.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

М.С. Кожедуб, А.А. Акулова

*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

В статье рассматриваются проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом на разных этапах становления человека. Раскрыты вопросы мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, касающиеся школьников и студентов университета.

Ключевые слова: *школьники, молодёжь, студенты, физкультурно-спортивная деятельность, мотивация, мотивы, физическая активность, здоровый образ жизни, физическая культура.*

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения в современном обществе было и остаётся одной из остроактуальных и первостепенных задач,

оптимальное решение которой невозможно без ответственного отношения к собственному здоровью самой молодежи.

В связи с этим огромную роль играют мотивация, интересы и потребности студентов и школьников в занятиях физической культурой и спортом [3].

Роль спорта и физической культуры на современном этапе развития общества возрастает, приобретая качественно новый смысл. Это связано с ростом их социальной значимости, когда физическая культура становится объединяющей силой и элементом национальной идеи. Сегодня особое внимание уделяется развитию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с различными категориями населения, особенно с детьми и молодёжью [4].

При этом мотивация выступает одной из основных составляющих успешной реализации физкультурно-спортивной деятельности. Определяющими мотивами физического воспитания в школе и вузе является привитие школьникам и студенческой молодёжи ответственного отношения к своему здоровью, грамотному использованию физической культуры в повседневной жизнедеятельности [1].

Следует отметить, что в последние годы наблюдается ухудшение здоровья детей и подростков. Количество хронических и социально значимых заболеваний стремительно растёт, а медицинские работники, как и педагоги, отмечают снижение двигательной активности детей. При этом выявлено, что гиподинамия серьезно ухудшает здоровье растущего организма, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие [2].

Рассмотрим комплекс условий для создания мотивации физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов.

Положительный эмоциональный фон имеет первостепенное значение для занятий физической культурой. Его нужно обеспечить ещё до начала и поддерживать на протяжении всего урока. Так же учителю следует поощрять не только результат деятельности, но и усилия; признавать неудачи своих учеников в соревнованиях или выступлениях, настраивая их на победу в будущем. Необходимо обеспечить страховку и поддерживающую среду для значительного снижения страха перед изучением новых упражнений [2, 4].

Эффективным средством воспитания положительных мотивов к занятиям физическими упражнениями являются игровые комплексы, в которые могут входить подвижные игры, эстафеты, любые формы работы соревновательного характера и т. д. Оптимальный выбор игр и игровых упражнений обусловит хороший эмоциональный фон, при котором повысится личная активность и инициативность детей [3].

Интерес к занятиям физическими упражнениями возникает в том случае, если занимающийся испытывает удовольствие от процесса деятельности, что сказывается на характере взаимоотношений с учителем и членами коллектива во время урока. Для поддержания активного интереса к занятиям физической

культурой этапы обучения движению и его совершенствования необходимо сопровождать соответствующей информацией, максимально раскрывающей важность физических упражнений и степень влияния физических нагрузок на организм человека [1].

Целенаправленность и соблюдение интересов подрастающего поколения во многом зависит от степени удовлетворённости физическим воспитанием, при котором развивается позитивно-активное отношение к физической культуре. По мнению многих учёных [1–3], основными причинами снижения удовлетворённости уроками физической культуры являются следующие: низкая или чрезмерная нагрузка, отсутствие эмоциональности занятия и интереса к выполняемым упражнениям, плохая организация урока. Ученики и студенты, как правило, идут на такие занятия только ради оценок и во избежание неприятностей.

Цель исследования – охарактеризовать факторы, способствующие формированию мотивации к физической культуре и спорту студентов университета и школьников.

Совокупность методов, используемых для решения поставленных задач, включала: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование, педагогическое наблюдение и методы статистической обработки полученного материала.

Исследования проводились на базе ГУО «Лучинская базовая школа» Рогачёвского района, Гомельской области, а также среди студентов 1 курса факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины».

Нами были изучены современные литературные источники, освещающие проблематику мотивации. Учёные дают разнообразные характеристики мотивов к занятиям физической культурой и спортом. Одни выделяют оздоровительные, эстетические, воспитательные, коммуникативные, творческие мотивы. У других ведущее место занимают такие мотивы, как «забота об улучшении своего здоровья», «потребность в движениях, физических упражнениях», а также «желание не быть хуже других», «потребность в самоутверждении». У третьей группы исследователей это такие мотивы, как «потребность в общении и проведении свободного времени, «потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе», «эстетические соображения», «необходимость соблюдения учебной программы» [1–3].

Проанализировав вышесказанное, мы выбрали схожие мотивы из охарактеризованных выше и объединили их в сводную таблицу, которую использовали в дальнейшем для опроса школьников и студентов.

Аналитическая схема мотивов физкультурно-спортивной активности

№ п/п	Группы мотивов	Индикаторы
1	Валеологические	Улучшить состояние здоровья
2	Компаративные	Желание не отставать от друзей, одноклассников
3	Корпоративные	Отстоять честь школы, класса
4	Морально-психологические	Воспитать характер, волю, целеустремленность
5	Мотивы психологической релаксации	Возможность снять усталость и повысить работоспособность
6	Мотивы самоутверждения	Добиться спортивных успехов
7	Мотивы физического самосовершенствования	Оптимизировать вес, улучшить фигуру
8	Психологические	Заниматься по привычке
9	Рационально-гигиенические	Рационально использовать свободное время
10	Узкоутилитарные	Желание получить положительную отметку по физической культуре
11	Функциональные	Желание повысить физическую подготовленность
12	Эстетические	Воспитать красивую манеру и культуру движений

По итогам проведенного нами анкетного опроса среди школьников старших классов можно констатировать следующее: 82,5 % респондентов из предложенных выделили для себя валеологические и примерно столько же (81,0 %) – мотивы физического самосовершенствования. Объяснили это модной тенденцией в молодежной среде, касающейся внешнего вида, а именно – девушка должна быть стройной, а юноша обязательно со спортивной фигурой. По этой же причине 62,3 % школьников выбрали эстетические мотивы и около 70 % (в большей степени юноши) – функциональные. Компаративные мотивы предпочли 53,8 % учащихся. Добиться спортивных успехов стремятся 32,6 % респондентов, эти школьники занимаются спортом в секциях. Почти все из них выделили также мотивы психологической релаксации и морально-психологические (28,9 %). Занимаются физической культурой по привычке 67,7 % школьников. При этом желание получить положительную отметку по физической культуре отметили лишь 46,2 %. Самыми редкими оказались корпоративные и рационально-гигиенические мотивы – 17,5 и 15,3 % соответственно.

Ещё одно исследование мотивов было проведено среди студентов 1 курса факультета физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины. Результаты анкетного опроса отражены в таблице 2.

Изучив полученные данные, отметим, прежде всего, ведущую роль мотива «желание повысить физическую подготовленность», особенно ярко выраженного в поведении юношей. У девушек этот мотив гораздо слабее.

Достаточно высоки, как и у школьников, мотивы физического самосовершенствования, особенно у девушек. Остальные явно уступают указанным, хотя для определённых категорий респондентов их значимость достаточно заметна. Далее, для юношей ведущую роль играет мотив достижения спортивных успехов. Для девушек важны эстетические и мотивы психологической релаксации.

Роль корпоративных и узкоутилитарных мотивов невысока. Остальные – морально-психологические, рационально-гигиенические и мотивы самоутверждения – оказывают очень незначительное влияние на общую мотивацию физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 2

Сравнительная оценка мотивов физкультурно-спортивной деятельности (в %)

№ п/п	Мотивы	Муж.	Жен.
1	Желание повысить физическую подготовленность	63	27
2	Оптимизировать вес, улучшить фигуру	53	85
3	Укрепить здоровье	28	37
4	Воспитать волю, характер, целеустремленность	19	16
5	Снять усталость и повысить работоспособность	32	31
6	Добиться спортивных успехов	48	14
7	Вовремя получить зачет по физической культуре	12	9
8	Привычка к занятиям физкультурой	20	18
9	Воспитать красивую манеру, культуру движений	18	32
10	Рационально проводить время	14	8
11	Желание не отставать от друзей	23	14
12	Желание отстоять честь факультета, курса	8	7

Существуют определённые гендерные различия в мотивах физкультурно-спортивной деятельности. Для мужчин сравнительно важнее функциональные, для женщин – валеологические. Желание воспитывать красивую манеру и культуру движений более выражено у женщин. Для обеих гендерных групп мотивы психологической релаксации равны.

В процессе исследования выяснилось, что в молодежной среде преобладают мотивы физического самосовершенствования и желание улучшить свое здоровье. Таким образом, можно сделать вывод, что у школьников и студентов сформирована мотивация к здоровому образу жизни.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости использования всех имеющихся в распоряжении педагогов общеобразовательных школ и вузов методов и средств для обеспечения высокой учебной активности молодёжи в целях совершенствования их мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

1. Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 79–85.
2. Дуркин П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры. 2005. № 11. С. 49–86.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учебн. для ин-тов и факл. физ. культуры. СПб.: Изд. РГПУ им. А.Герцена, 2005. 486 с.
4. Кожедуб М.С., Дубровская В.В. Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. статей XXII Всерос. науч.-практ. конф. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. С. 347–352.

ОЦЕНКА УРОВНЯ НАПРЯЖЕНИЯ МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ УГТУ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

А.В. Круглий, А.Е. Петрашова

ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет»

В работе представлены результаты оценки уровня адаптационного потенциала и коэффициента выносливости студентов УГТУ в период пандемии. Доказано, что очень важно поддерживать уровень физической активности на должном уровне, особенно в период самоизоляции.

Ключевые слова: *физическая культура, студенты, самоизоляция, адаптация, адаптационный потенциал, здоровье.*

Ограничительные меры в связи с пандемией COVID-19 привели к изменениям в привычной жизнедеятельности студентов. Начиная с марта 2020 года, в связи с переходом на дистанционное обучение, студенты большую часть времени проводили за компьютером, в «сидячем» положении, что повлекло за собой гиподинамию, проблемы с позвоночником, набор веса и другие проблемы со здоровьем. Во избежание негативных последствий и ухудшения здоровья очень важно поддерживать физическую активность на должном уровне на протяжении всей жизни.

Проблема адаптации студентов в период пандемии очень важна, так как самоизоляция влияет не только на физическое, но и на психологическое здоровье. Практическое решение задач, связанных с процессом адаптации студентов, является важной социальной задачей и предполагает выработку методов диагностики их адаптационных возможностей и способностей, уровня адаптированности, режима и организации учебного процесса. Поэтому оценка

уровня напряжения механизмов адаптации в период пандемии является весьма актуальной.

Американские специалисты в области спортивной медицины утверждают: если студент постоянно занимался физической культурой перед самоизоляцией, то стоит поддерживать тот же уровень физических нагрузок для поддержания выносливости и привычного обмена веществ. Если студент резко прекращает занятия спортом, он может быть подвержен потере физической формы, что оказывает огромное влияние на сердечно-сосудистую систему [1].

Цель работы – оценить уровень напряжения механизмов адаптации и коэффициент выносливости, который характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в период пандемии у студентов УГТУ. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Ознакомиться с научно-методической литературой по исследуемой теме.
2. Определить уровень напряжения механизмов адаптации и коэффициент выносливости студентов УГТУ.
3. Сделать выводы по полученным данным.

Из многочисленных показателей и тестов, описанных в литературе и предложенных для оценки уровня здоровья, наиболее приемлемым для практического применения является индекс функциональных изменений системы кровообращения, или адаптационный потенциал (АП). Адаптивные возможности организма - это одно из основных его свойств, это запас функциональных резервов, которые, расходуясь, поддерживают взаимодействие между организмом и средой. АП рассчитывается без проведения нагрузочных испытаний. Это позволяет дать предварительную количественную оценку уровня здоровья обследуемых студентов. Уровень адаптации оценивается по значению адаптационного показателя (АП), расчет которого производится по методу Р.М. Баевского в модификации А.П. Берсеновой и др. (1987) по следующей формуле:

$$\text{АП (в баллах)} = 0,011 * (\text{ЧСС}) + 0,014 * (\text{САД}) + 0,008 * (\text{ДАД}) + \\ + 0,014 * (\text{возраст, годы}) + 0,009 * (\text{масса тела, кг}) - 0,009 * (\text{длина тела, см}) - 0,27$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений (в минуту);

САД – систолическое артериальное давление (в мм рт. ст.);

ДАД – диастолическое артериальное давление (в мм рт. ст.).

Понятие «уровень адаптации» является косвенной характеристикой состояния адаптационных возможностей организма. Различают «удовлетворительную адаптацию», «напряжение адаптации», «неудовлетворительную адаптацию» и «срыв адаптации» [2]. Нормативные значения адаптационного потенциала (АП) для взрослых, соответствующие различным уровням адаптации, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Нормативные значения адаптационного потенциала (АП) для взрослых, соответствующие различным уровням адаптации

Значения АП (в баллах)			
Удовлетворительная адаптация	Напряжение адаптации	Неудовлетворительная адаптация	Срыв адаптации
не более 2,10 баллов	от 2,11 до 3,20 баллов	от 3,21 до 4,30 баллов	от 4,30 и более баллов

Для более детального исследования и оценки адаптационных возможностей определим коэффициент выносливости (КВ), который характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Нормальное значение показателя – 16, увеличение показателя говорит об ослаблении функции сердечно-сосудистой системы, уменьшение – об усилении функции. Показатель КВ рассчитывается по формуле: $KB = (ЧСС \cdot 10) / ПД$, где ЧСС – частота сердечных сокращений, ПД – пульсовое давление, разница между систолическим и диастолическим давлением.

Для решения второй задачи в осеннем семестре 2020/2021 учебного года было проведено тестирование студентов УГТУ, обучающихся в группе ЭП-18. Объектом исследования были юноши и девушки от 19 до 23 лет, относящиеся к различным группам здоровья. У всех испытуемых измерялись следующие показатели: артериальное давление, частота сердечных сокращений, рост, вес. Все студенты группы ЭП-18 были распределены на 2 группы в зависимости от уровня их двигательной активности и состояния здоровья. В первую группу с двигательной активностью выше среднего уровня вошли обучающиеся основной группы здоровья (I), посещающие различные спортивные секции. Во вторую группу, с двигательной активностью ниже среднего, были включены студенты специальной медицинской группы (II). Для определения уровня напряжения механизмов адаптации и коэффициента выносливости, который характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, была проведена математическая обработка полученных данных, а результаты представлены в табл. 2, 3.

Таблица 2

Результаты адаптационного потенциала и коэффициента выносливости студентов I группы здоровья

Студенты	АП	КВ	Занятия физической культурой (кол-во раз в неделю)
1	2	3	4
юноши	2,38	max 20,8	1–2
	1,75	min 10,5	5–7

1	2	3	4
девушки	2,33	max 20,1	1–2
	1,66	min 10,9	5–7

Из полученных данных можно сделать вывод, что у студентов первой группы, относящихся к основной группе здоровья и посещающих секции 5-7 раз в неделю, отмечается удовлетворительный уровень адаптации (АП < 2,10). Напряжение адаптационных механизмов (АП 2,11-3,20) выявлено у студентов, посещающих секции 1-2 раза в неделю. Также среднее значение коэффициент выносливости у юношей и девушек чуть больше 15, что свидетельствует об усилении деятельности сердечно-сосудистой системы. Полученные данные наглядно подтверждают тот факт, что чем выше уровень физической активности, тем выше уровень развития адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы и физических возможностей организма.

Таблица 3

Результаты адаптационного потенциала и коэффициента выносливости студентов II группы здоровья

Студенты	АП	КВ	Занятия физической культурой (кол-во раз в неделю)
юноши	2,50	max 23,9	1
	2,35	min 21,4	2–3
девушки	2,35	max 28,5	1
	2,24	min 19	2–3

У студентов, относящихся ко второй группе здоровья, отмечается напряжение адаптационных механизмов. Среднее значение коэффициента выносливости достигает 23,5, что говорит об ослаблении функции сердечно-сосудистой системы. В результате обработки полученных результатов данных лиц с неудовлетворительными адаптационными возможностями (АП 3,21–4,30) и тем более со срывом механизмов адаптации (АП > 4,31) выявлено не было.

Студенты, ведущие активный образ жизни, легче переносят напряжения механизмов адаптации, чем студенты с неактивным образом жизни. Это видно из полученных результатов, где установлено, что студенты, занимающиеся в спортивных секциях, имеют «удовлетворительный» уровень адаптации, в том числе некоторые студенты из II группы, что, скорее всего, связано с небольшими физическими нагрузками во время занятий физической культурой. Студенты, которые не занимаются физической активностью, имеют «напряжение» адаптации. Очевидно, что снижение адаптационных возможностей связано с нарушениями и возможно с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В период пандемии, студенты должны поддерживать прежний уровень физической

активности и по возможности продолжить посещение различных секций, соблюдая меры предосторожности. Ведь занятие спортом помогают отвлечься от проблем и тем самым снижают уровень стресса. Находясь на самоизоляции, также можно заниматься и дома, что особенно подходит для людей с низкой физической активностью, или заниматься на улице, например утренней пробежкой, которая способствует улучшению состояния сердечно-сосудистой системы. Ведь главное не количество физической нагрузки в день, а ее регулярность.

Регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом положительно влияют на снижение степени нагрузки на адаптационные механизмы студентов, этому способствует высокий уровень развития адаптационных резервов сердечно-сосудистой и физических возможностей организма.

1. Занятия физической культурой во время пандемии [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoj-vo-vremya-pandemii-4495796.html> (дата обращения: 08.12.2020)

2. Соловьев В.Н. Физическое здоровье как интегральный показатель уровня адаптации организма студентов к учебному процессу // Современные проблемы науки и образования. 2005. № 2. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=1506> (дата обращения: 09.12.2020).

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЦП

Е.Е. Лебедь-Великанова, А.А. Яковлев, А.В. Германович
УО «Полесский государственный университет», Пинск, Беларусь

В статье рассматриваются современные тенденции медико-биологического и психолого-педагогического процесса, при котором учет морфофункциональных показателей и характерных особенностей детских церебральных параличей дает возможность преодолеть аномальные распределения мышечного тонуса, что составляет основы интенсивной реабилитации.

Ключевые слова: физическая реабилитация, ДЦП, дошкольный возраст, морфофункциональные показатели, методика В.В. Текорюса.

Совершенствование и модификация системы физического воспитания населения страны позволит повысить их показатели физической подготовленности, потребность к движению, тем самым решать задачи государственной политики в области физической культуры и спорта [4, 9, 10].

Причем это важно как для взрослого контингента [5, 9, 10], так и для детей различного возраста [1, 2, 4, 6, 8].

Актуальность реабилитации физическими методами обусловлена клинико-физиологическим воздействием средств на детский организм, что проявляется в виде улучшения социальной адаптации [1, 2, 7]. Наиболее значимые проблемы детей дошкольного возраста с ДЦП, которые могут быть решены с помощью методики В.В. Текорюса [3].

Цель исследования – на основании оценки моторного развития у детей с ДЦП разработать программу с использованием методики В.В. Текорюса и ADL-тренинга.

Методы и организация. Исследование проводилось в три этапа на базе Центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Брестской области, Пинского района, в период с 14 октября по 14 ноября 2020 г. В исследовании участвовала экспериментальная группа детей дошкольного возраста, в количестве 10 человек, с нарушениями навыка ходьбы при ДЦП. Возраст исследуемых от 3 до 7 лет. Средний возраст пациентов в экспериментальной группе $4,5 \pm 0,7$ лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Процессы роста и развития протекают непрерывно и носят поступательный характер, их темп имеет нелинейную зависимость от возраста. Реабилитация детей с ограниченными возможностями предполагает оказание помощи детям, которая позволяла бы осуществлять их интеграцию в общество здоровых детей [1]. При физическом развитии ребёнка происходит множество внутренних изменений, которые приводят к увеличению размеров тела, формированию различных органов и систем.

Так в таблице 1 отражены антропометрические показатели исследуемого контингента. Показатели длины тела были значительно больше у девочек. Самый большой показатель длины тела составляет 146 см (8 лет), самый низкий показатель длины тела – 130 см (7 лет). У мальчиков же самый большой показатель был 141 см в возрасте 9 лет, а самый низкий показатель – 120 см (7 лет).

Таблица 1

Результаты определения антропометрических показателей учащихся центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации (ЦКРОиР) г. Пинска

Пол	Длина тела (ДТ)	Масса тела (МТ)	Индекс массы тела	Показатели
1	2	3	4	5
Мужской	132 (см.)	30 (кг.)	17.22	Недостаточная (МТ)
Женский	130 (см.)	36 (кг.)	21.3	Нормальная (МТ)
Мужской	130 (см.)	32 (кг.)	18.9	Нормальная (МТ)
Мужской	120 (см.)	18.5 (кг.)	12.8	Дефицит (МТ)

1	2	3	4	5
Мужской	134 (см.)	27.5 (кг.)	15.3	Дефицит (МТ)
Женский	146 (см.)	36.8 (кг.)	17.26	Недостаточная (МТ)
Женский	144 (см.)	41.3 (кг.)	19.92	Нормальная (МТ)
Женский	132 (см.)	30 (кг.)	17.22	Нормальная (МТ)
Мужской	128 (см.)	31.9 (кг.)	19.47	Нормальная (МТ)
Мужской	141 (см.)	38.9 (кг.)	19.57	Нормальная (МТ)

Сравнив показатели из таблицы, можно сделать вывод о том, что у двух учащихся ИМТ является недостаточным. У 2-х других детей выявлен дефицит массы тела, а у остальных шести воспитанников наблюдается нормальная масса тела.

Учитывая результаты тестирования, были определены задачи коррекционно-развивающей программы, расписаны все элементы тренировки для детей с ДЦП (спастическая диплегия), которая включала в себя: комплекс упражнений по методике Текорюса (4 р/н по 30–35 мин – 20 занятий), ADL-тренинг (3 р/н по 30–35 мин – 16 занятий) и проводилась с 14 октября по 14 ноября 2020 года. По результатам тестирования до исследования в экспериментальной группе общий показатель оценки глобальных моторных функций находился на низком уровне и составил $64,2 \% \pm 10,6$. Так же показатель результатов оценки функциональной независимости показал, что четыре из семи испытуемых в большей степени зависимы от окружающих в повседневной жизни. После исследования в экспериментальной группе общий показатель оценки глобальных моторных функций находился уже на среднем уровне и составил $74,1 \% \pm 7,6$.

Показатель результатов оценки функциональной независимости показал, что все испытуемые в меньшей степени зависимы от окружающих в повседневной жизни. Жизнеобразующей составляющей коррекционной работы у больных ДЦП является правильный выбор дошкольного и школьного образовательного учреждения.

Дети с ДЦП могут обучаться как в общеобразовательных, так и коррекционных образовательных учреждениях. Опыт работы существующих специальных учреждений показал, что целесообразно комплектовать группы, клинически и психологически неоднородные как в отношении опорно-двигательной патологии, так и в отношении интеллектуального развития. Это не только позволяет решить организационные проблемы, но положительно влияет на личностное развитие детей [2, 3].

Отмечается положительная динамика структуры интеллектуального дефицита: у 64 % – улучшение памяти, у 50 % – возможность замены диагноза тяжелой умственной отсталости на среднетяжелую, у 28 % пациентов с ДЦП удается отказаться от диагноза умственной отсталости, 44 % – подготовить к дошкольному обучению, 62% – к школе [3].

Наличие когнитивных расстройств должно учитываться при обосновании восстановительного лечения, а также при социальной реабилитации больных ДЦП. Разработка дифференцированных мер воздействия позволяет повысить эффективность реабилитационных мероприятий, которая зависит от своевременной диагностики и коррекции когнитивных нарушений у детей с церебральным параличом.

Социально-трудовая адаптация лиц с умственным недоразвитием имеет ряд специфических особенностей, требует специальных последовательных приемов и методов профессионального обучения.

У воспитанников центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации (ЦКРОиР) Пинского района антропометрические показатели тела находятся в норме. Индекс массы тела в норме имеют шесть человек, остальные учащиеся имеют в той или иной степени отклонения от нормы. Следовательно, у детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются дефекты физического развития, а именно отставание в массе и длине тела. Интеллектуальные нарушения, независимо от тяжести дефекта, оказывают воздействие на телесное становление ребёнка.

Методика В.В. Текорюса – это оригинальная методика коррекции двигательных нарушений при детских церебральных параличах для выработки самостоятельного стояния и ходьбы с сохранением равновесия, разработанная на основе различных методов реабилитационной терапии, как широко применяемых во всем мире, так и собственных, оригинальных. Основное внимание при использовании данной методики уделяется тренировке активных волевых движений, что, несомненно, важно, с учетом процессуальности реализации индивидуальной программы. Индивидуализация как одно из обязательных условий любой реабилитационной системы в полной мере может быть реализована при использовании этой методики.

1. Гросс Н.А. Современные комплексные методики физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. М.: Советский спорт, 2005. 235 с.
2. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников : методические рекомендации. М.: Дрофа, 2014. 288 с.
3. Лебедь-Великанова Е.Е. Эрготерапия в педиатрии : учебно-методическое пособие для студентов. Пинск: ПолесГУ, 2018. 127 с.
4. Логвина Т.Ю., Врублевский Е.П., Костюченко В.Ф. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 8 (138). С. 116–121.

5. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. 2014. № 3. С. 40–43.
6. Маркова И.А., Врублевский Е.П., Севдалев С.А. Основы двигательного режима младших школьников. Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. Липецк: ЛГПУ, 2015. С. 69–71.
7. Масловский Е.А., Власова С.В., Яковлев А.Н. Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночного столба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4. С. 88–94.
8. Мисюра А.А., Врублевский Е.П. Оценка уровня развития двигательных способностей младших школьников групп продленного дня // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : сборник материалов II международной научно-практической конференции. Омск: ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2019. С. 37–41.
9. Севдалев С.В., Скидан А.А., Врублевский Е.П. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № S1. С. 69–76.
10. Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 56–62.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ДЕСТРУКТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ НА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

М.Ю. Моисеев

ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

В статье представлен анализ влияния деструктивных движений на личность и здоровье молодых людей, а также результаты исследования отношения молодежи к деятельности неформальных движений и деструктивных организаций.

Ключевые слова: молодежь; деструктивное движение; неформальное движение; деструктивное поведение.

Одним из основных показателей социального благополучия общества и страны считается положение молодого населения. Мировоззрение молодого поколения, её духовный облик и нравственное здоровье играют ключевую роль в развитии общества, определяя судьбу и будущее государства. Тем самым молодое поколение является важнейшим ресурсом социально-экономического, политического, культурного развития России в условиях новых рисков и вызовов последних лет [1].

Общество ждет, что современная молодежь будет активной, целеустремленной, смелой, готовой брать на себя ответственность, становясь субъектной личностью, способной проявлять самостоятельную инициативу и действовать в интересах прогрессивного общественного развития.

Принимая во внимание довольно значительный уровень изученности молодежных общественных объединений, можно отметить, что на данный момент остро стоит вопрос о вовлечении и участии молодых людей в деструктивные организации. Это говорит о необходимости изучения данного явления и разработки комплекса мероприятий, направленных на профилактику вступления молодежи в антиобщественные движения.

Деструктивные движения и культы влияют на личность и здоровье молодежи. Среди основных психологических проблем, с которыми встречаются молодые люди – это радикальное изменение личностной идентичности; «плавающие» состояния; приступы паники и тревоги; депрессия; посттравматические стрессовые расстройства; замедленное психологическое развитие; потеря доверия; чувство вины, страх; неспособность самостоятельно принимать решения.

К психосоматическим проблемам относят: расстройства сна, кошмары; заболевания желудочно-кишечного тракта; головные боли, боли в спине, кожные раздражения. А также социальные проблемы, а именно: потеря близких, разрыв социальных связей; материальный ущерб [2].

Исходя из этого, был проведен социологический опрос учащихся 11-х классов общеобразовательных школ и студентов высших учебных заведений г. Сыктывкара. Всего было опрошено 296 человек, среди респондентов лица женского пола составили 58,7 % (174 человека), на долю мужчин пришлось 41,3 % (122 человека).

Было отмечено, что участие молодежи в организациях и объединениях не является приоритетной формой досуга молодых людей – 17 % участвуют в деятельности молодежных организаций, также 6 % молодых людей проводят свое свободное время в объединениях по интересам.

В ходе проведения опроса было выявлено отношение молодежи к деятельности неформальных движений и деструктивных организаций. Так, отвечая на вопрос об отношении молодых людей к субкультурам, были получены следующие результаты: негативно относятся к субкультурам 15 % опрошенных, примерно такое же количество респондентов относится к их деятельности положительно (14 %) и 71 % молодых людей ответили, что нейтрально. При этом большинство респондентов признает их негативное влияние.

Молодые люди указывают, что если их друзья состоят в деструктивной организации, то они бы отнеслись к этому негативно – 53 %, нейтрально восприняли бы 23 % респондентов и затруднились ответить 16 % молодых людей. Это говорит о негативном отношении к деструктивным организациям со

стороны молодежи и обеспокоенности влиянием деструктивных организаций на близких людей.

К последствиям вступления в деструктивные организации были выбраны следующие ответы: разрушение личности (57 %), политическое манипулирование (44 %) и отказ от общественных ценностей (42 %). При этом основными факторами вступления в организацию деструктивной направленности респонденты считают: активность организации (39 %) и социальные сети (36 %). Таким образом, молодежь четко разграничивает субкультуры и деструктивные организации, отмечает высокую опасность последних, критически относится к их деятельности.

В ходе проведения опроса было выявлено, как часто молодежь сталкивается с деятельностью деструктивных организаций. Были получены следующие ответы: не сталкивались с их деятельностью вообще – 42 % опрошенных, встречались достаточно редко – 24 % респондентов и 19 % опрошенных указали, что затрудняются ответить на данный вопрос. Из этого следует, что молодые люди не в полном объеме владеют информацией о деятельности деструктивных организаций, что говорит о необходимости информирования населения о рисках таких организаций.

Основными причинами вступления молодых людей в движения деструктивной или радикальной направленности респонденты указали разлад в семье, одиночество, неприятие окружающими (58 %), также среди популярных ответов были интернет-деятельность таких организаций и тяжелое материальное положение людей. Из этого следует, что основной причиной вступления молодежи в деструктивную или радикальную организацию является утрата прежних социальных связей с семьей и друзьями, утрата поддержки от близких. Интересен тот факт, что потеря доходов может также привести человека в радикальную или деструктивную организацию, возможно, это связано с заменой трудовой деятельности на противоправную (рис. 1).

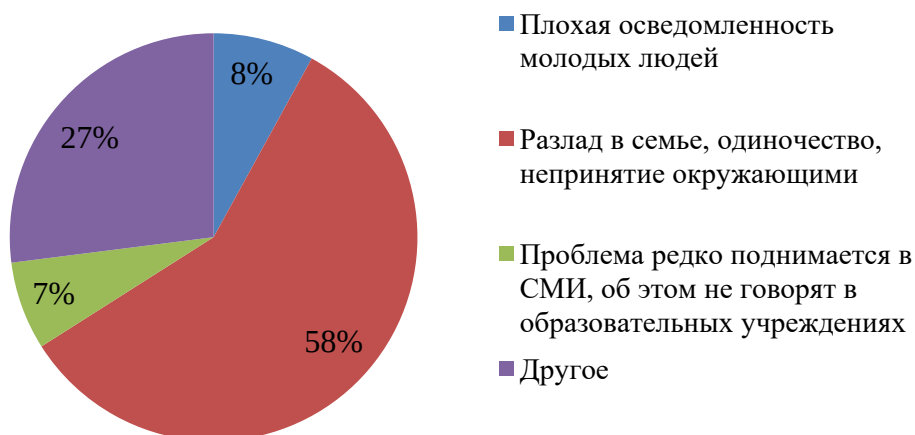


Рис. 1. Причины вступления молодых людей в движения деструктивной или радикальной направленности

Среди молодых людей наблюдается низкая информированность о деятельности формальных и неформальных движений. Также необходимо подчеркнуть проблему недостаточной мотивации молодежи для включения в работу формальных молодежных, а также движений незаинтересованность большинства молодежи в деятельности формальных организаций общественной направленности.

Обобщая полученные данные, можно сделать вывод, что респонденты критически относятся к организациям деструктивной и радикальной направленности, знают об их негативном влиянии на общество и отдельно взятую личность. Современная молодежь проявляет интерес к социально-значимой жизни общества, но при этом недооценивает роль самоорганизации и самовоспитания. Решающее значение в становлении личности имеет развитие активной гражданской позиции молодых людей, гражданского активизма и инициативы. Участие молодых людей в общественных организациях позволяет провести корректировку различных влияний на личность и нейтрализацию деструктивных проявлений.

Полученные данные также позволяют определить наиболее эффективные подходы по профилактике вступления молодых людей в организации деструктивной и радикальной направленности, в первую очередь, к ним относятся: выявление проблемных полей участия молодежи в деятельности формальных организаций, информирование населения о рисках деструктивных организаций и их влияние на здоровье, а также раннее предупреждение антиобщественных проявления в обществе.

1. Ильинский И.М., Луков В.А. О перспективах развития организованного молодежного движения в России (социально-философские, социологические, политико-правовые аспекты) // Знание. Понимание. Умение. 2016. № 1. С. 5–28.

2. Маскалевич Ю.А. Причины попадания студенческой молодежи в деструктивные секты // Сацьяльна-педагагічная работа. 2012. №12. С. 24–30.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ БАДМИНТОНА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Тарасенко

*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

В статье рассматривается влияние применяемых занятий бадминтоном в физическом воспитании учреждений среднего образования на физическую подготовленность учащихся 1 ступени. В ходе проведения исследования проводились педагогические контрольные испытания (тесты), изучался уровень

физической подготовленности занимающихся. На основании полученных результатов делался вывод о положительном влиянии занятий бадминтоном на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: бадминтон, учащиеся младших классов, физическая подготовленность, урок по физической культуре.

Проблема здоровья находится в центре внимания всех современных наук о человеке. Подчеркивается роль физической культуры как важного фактора формирования здоровья ребенка. Очевидно, что для учащихся младшего школьного возраста необходимой является потребность в достаточной физической активности. С переходом от учреждений дошкольного образования и воспитания к систематическому обучению в средних образовательных школах у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50 % [1].

Целью исследования явилось обоснование эффективности применения бадминтона на уроках по физической культуре и здоровью учащихся младших классов.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №15 и СДЮШОР № 7 г. Гомеля. Предварительный эксперимент заключался в изучении особенностей физической подготовленности школьников младшего возраста, занимающихся бадминтоном (контрольная группа) в количестве 23 человек и детей, не занимающихся спортом (экспериментальная группа) – 26 учащихся. Педагогическое тестирование проводилось на базе общеобразовательной школы №15 и СДЮШОР №7 г. Гомеля. Для оценки уровня физической подготовленности нами использовались тесты, рекомендованные учебной программой для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–XI классы. Базовый, повышенный и углубленный уровни», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь.

Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

В результате проведенного предварительного эксперимента было установлено, что мальчики, занимающиеся бадминтоном (контрольная группа), превосходили сверстников, не занимающихся спортом (экспериментальная группа), по следующим тестам: челночный бег, прыжок в длину с места, бег 30м, шестиминутный бег.

Показатели физической подготовленности девочек контрольной группы были выше показателей девочек экспериментальной группы в показателях скоростно-силовых качеств, скоростных и координационных качеств. Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности учащихся младших классов
(мальчики) до начала педагогического эксперимента**

Показатели	Контрольная		Экспериментальная	
	результат	уровень	результат	уровень
Наклон вперед, см	5,69±3,33	выше среднего	3,57±7,77	средний
Челночный бег 4х9, с	11,91±0,11	высокий	12,56±0,91	ниже среднего
Прыжок в длину с места, (см)	138,54±6,19	высокий	126,07±15,95	ниже среднего
Бег 30 м, (с)	6,26±0,31	выше среднего	6,82±0,64	низкий
Вис на согнутых руках, (с)	13,54±7,23	средний	7,00±7,91	ниже среднего
Шестиминутный бег, (м)	1200±161,99	выше среднего	1075±287,91	средний

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности учащихся младших классов
(девочки) до начала педагогического эксперимента**

Показатели	Контрольная		Экспериментальная	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Наклон вперед, см	14,45±6,70	высокий	14,45±7,35	высокий
Челночный бег 4х9, с	11,88±0,32	выше среднего	12,67±1,01	ниже среднего
Прыжок в длину с места, (см)	125,18±9,74	выше среднего	112,92±11,17	низкий
Бег 30 м, (с)	6,45±0,75	высокий	7,01±0,37	ниже среднего
Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)	25,27±3,26	высокий	22,25±2,38	выше среднего
Шестиминутный бег, (м)	987,5±146,9 7	средний	986,67±168,3 2	средний

Основной педагогический эксперимент проводился с сентября 2019 г. по май 2020 г. Целью основного педагогического эксперимента явилось повышение уровня физической подготовленности учащихся младших классов, не занимающихся спортом, общеобразовательной школы №15 г. Гомеля. Для этого в экспериментальной группе каждый третий урок физической культуры и здоровья проводился по разработанной нами методике, включающей бадминтон. Для реализации экспериментальной методики была использована обязательная форма физического воспитания – урок, имеющий традиционную структуру и

проводимый с учетом требований, предъявляемых к урочной форме. Урок по бадминтону состоял из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть: проводился равномерный бег или подвижная игра с использованием беговых упражнений в течение 6 минут. ОРУ, упражнения с воланом, ракеткой или воланом и ракеткой;

2. Основная часть: включает обучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в бадминтон, а также развитие необходимых в данном виде спорта физических качеств.

3. Заключительная часть: использовались упражнения на растягивание и в расслаблении. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. В конце занятия собирались ракетки и воланы, снимались сетки.

По окончании педагогического эксперимента нами были получены следующие результаты: значительный прирост у мальчиков экспериментальной группы был выявлен в показателях теста «наклон вперед из положения сидя», что составило 20.31 %, «вис на согнутых руках» улучшился на 30.83 %, «челночный бег» (12.18 %) и «бег 30 м» (8.5 %). У девочек экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента улучшились показатели скоростно-силовых качеств на 12.55 %, гибкости – 7.38 %, скоростных качеств – 5.71 % и прирост координационных способностей составил 5.45 %.

Анализ научно-методической литературы показал, что выбор средств и методов физического воспитания детей младшего школьного возраста необходимо осуществлять только на основании объективного анализа данных об особенностях физического развития, функциональной и двигательной подготовленности занимающихся.

Регулярные занятия физическими упражнениями, обеспечивающие разнообразие не только форм движений, но и их качественного содержания, являются наиболее действенным средством повышения уровня физического развития и физической подготовленности детей. Тем не менее, проблема рационального дозирования физических нагрузок и выбора их приоритетной направленности, с целью повышения уровня физического состояния детей по-прежнему является актуальной, особенно для физического воспитания школьников.

До начала эксперимента физическая подготовленность школьников, не занимающихся спортом, находилась на уровне ниже среднего. Низкий уровень физической подготовленности у мальчиков был отмечен в показателе быстроты («бег 30 м»), уровень ниже среднего был зафиксирован в показателях координационных способностей («челночный бег 4х9 м»), силовой выносливости («вис на согнутых руках»), скоростно-силовых способностях («прыжок в длину с места»). У девочек низкий результат был показан в скоростно-силовом показателе («прыжок в длину с места»), Уровень ниже

среднего был зафиксирован в показателях координационных способностей («челночный бег 4х9м»), быстроты («бег 30 м»).

У учащихся, занимающихся спортом, физическая подготовленность находится на уровне выше среднего. Высокий результат был показан в показателях координационных способностей («челночный бег 4х9м»), скоростно-силовых качеств («прыжок в длину с места»). У девочек высокий уровень развития физической подготовленности был зафиксирован в таких показателях как гибкость («наклон вперед из положения сидя»), силовая выносливость («поднимание туловища из положения лежа на спине»), скорость («бег 30 м»).

Полученные результаты предварительного эксперимента свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности школьников, занимающихся спортом, выше, чем у школьников, не занимающихся. Данный факт можно объяснить тем, что школьники младших классов имеют более низкий уровень двигательной активности на уроках физической культуры в школе и в повседневной жизни. В то время как школьники, занимающиеся бадминтоном, получая дополнительную физическую нагрузку во внеурочное время на тренировочных занятиях, имеют более высокие показатели физической подготовленности.

По окончании основного педагогического эксперимента была отмечена положительная динамика показателей физической подготовленности школьников экспериментальной группы, не занимающихся спортом, в физическом воспитании которых применялся бадминтон. Практически по всем показателям физической подготовленности, кроме теста «прыжок в длину с места», была отмечена положительная динамика.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что внедрение урока по бадминтону в физическое воспитание младших школьников позволило повысить уровень их физической подготовленности. Полученные результаты говорят о положительном влиянии дополнительных занятий бадминтоном на физическое состояние детей младшего школьного возраста.

1. Бонкало Т.И. Совместные физкультурные занятия, эффективная форма оптимизации коммуникативных процессов в семье. Краснодар, 2004. 24 с.

ШКОЛА И СЕМЬЯ НА ПУТИ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.А. Толстунов, Ж.В. Тома

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

В статье рассматриваются роль семьи в приобщении к систематическим занятиям физическими упражнениями. Определены главные векторы взаимодействия семьи и учителя для формирования интереса к занятиям физическими упражнениями у школьников.

Ключевые слова: *школа, семья, взаимодействие, школьники, систематические занятия физической культурой.*

Дети школьного возраста, самый благоприятный возраст для приобщения к общепринятым человеческим ценностям, в том числе и к ценности физической культуры. Однако данный вопрос не решается однозначно и просто, поэтому проблема всегда требует поиска новых путей и подходов к ее решению. На данном этапе перехода на дистанционное обучение именно семья становится главным помощником учителя в обучении и воспитании школьников.

Сколько бы не велась речь о роли физической культуры в жизни человека, для ребенка его значимость впервые обозначается в семье во время весёлого времяпровождения играя, отправляясь в поход, купаясь и т.д. Для ребенка это первый опыт занятия физическими упражнениями. Однако в своей воспитательной деятельности родители допускают ошибки, лежащие на противоречиях между своими поступками и словами. Поэтому важно к процессу формирования ценности физической культуры у детей не просто приобщать родителей, но и в некоторых моментах корректировать их поведение. Это требует сложно психолого-педагогической подготовки со стороны учителя физической культуры. Изначально приняв, что влияние родителей на формирование потребности в двигательной активности их детей носит не всегда положительную окраску и это влияние оказывается не в том объеме как хотелось бы, поэтому нами была проведена подготовительная работа [1, 2].

Разработанная нами методика взаимодействия с родителями основывалась на активизации педагогической, воспитательной деятельности семьи, стремлении придать ей целенаправленный, общественно значимый характер. Учитывалось, что первейшее условие взаимодействия школы и семьи – это исчерпывающее представление о функциях и содержании деятельности друг друга. Чтобы эти субъекты имели возможность понимать друг друга и при наличии адекватного образа воспитательных воздействий друг на друга могли устанавливать реальные взаимные действия.

С этих позиций мы определили основные задачи нашей работы с родителями школьников: это систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей в области физической культуры; привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе (особенности в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий); формирование у родителей потребности в самообразовании как потребности в области физической культуры своих детей; ознакомление родителей с методикой занятий физическими упражнениями в семье [3].

Работа проводилась в двух формах: с коллективом родителей и индивидуально. При этом широко использовались общие и классные собрания родителей, коллективные и индивидуальные консультации, беседы, лекции, конференции, посещение семей учащихся, оформление различных по форме и содержанию текстовых материалов, фотомонтажи, выставки работ учащихся и т.д. Но самым важным в нашей работе мы видели планирование и организацию семейных физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников и мероприятий, где важно было прежде всего учесть возможности самих родителей. Когда мероприятия такого плана перестали носить формальный характер, и приобрели окраску мотивированного, значимого для семей события, то эти праздники стали одними из самых посещаемых и самими активными по количеству участию семей в них.

В своей работе мы не разделяли родителей на положительно-пассивных или деятельно-активных и связано это было с тем, что ценность физической культуры и здоровья достаточно хрупкая ценность в этом мире, легко разрушаемая факторами современной жизни человека, но прежде всего разрушаемая личностью самого человека, которую определяет потребности, интересы, склонности и т.д.

Для проведения нашего исследования мы провели тестирование с использованием следующих методик: 1. Анкета «Занимаетесь ли Вы физической культурой?». 2. Анкета для родителей «Как Вы следите за ЗОЖ своего ребенка?». 3. Тест «Отношение детей к ценностям физической культуры». В исследовании приняли участие 44 родителя ЭГ и 47 родителей КГ. В ЭГ приняли участие 21 ученик 2А класса и в КГ – 25 человек 3А класса. По результатам нашей работы с родителями произошли положительные изменения, как в поведении родителей, так и их детей в отношении к своему здоровью и поведению. Наглядно они представлены на рисунке 1. На рисунке представлены результаты на начало и конец исследования.



Рис.1. Анализ ответов родителей по методике «Занимаетесь ли Вы физической культурой?» (констатирующий и контрольный этап исследования)

Наглядно видно, что произошли изменения в поведении родителей. Сократилось количество родителей, которые практически не занимаются физической культурой или только во время отдыха. При этом произошла положительная динамика в числе родителей, что все-таки выделили в своей жизни место физической культуре. Если сравнивать результаты ЭГ родителей с КГ, то результаты ЭГ значительно лучше, чем в КГ.

По второй методике также были получены положительные результаты (таблица 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования родителей по методике «Как Вы следите за ЗОЖ своего ребенка?»

Результаты тестирования	Мамы		Папы		Σ	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Постоянный контроль за ЗОЖ ребенка	86 %	85,3 %	49,8 %	24,7 %	67,9 %	44,45 %
Эпизодический контроль за ЗОЖ ребенка	14 %	14,7 %	33,8 %	54,2 %	15,7 %	34,45 %
Практически отсутствует контроль	0 %	0 %	16,4 %	21,1 %	16,4 %	21,1 %

Как видно динамика изменений присутствует, и демонстрируются изменения родителей к вопросам ЗОЖ как в отношении себя, так и своих детей. Изменившееся поведение (пусть, даже если оно не так активно проявляется в повседневной жизни) должно оказать влияние и на здоровый образ жизни ребенка. Теперь родители должны заострить внимание на соблюдении не только своими детьми, но и ими самими некоторых основ ведения ЗОЖ.

Динамика изменений в поведении родителей подтверждается результатами анкетирования детей. Они заметили и отразили в результатах, что стали больше

гулять, родители стали более активны, участвую в физкультурных и спортивных мероприятиях школы совместно с детьми, стали больше обращать внимание на условия сбережения своего здоровья и т.д. Таким образом, изменившийся стиль жизни родителей и взгляд на возможность соблюдения основ ЗОЖ сказалось и на детях. Единственный вопрос возникает по итогам нашего исследования: как удержать возникший эффект от проведенной и организованной нами работы с родителями, чтобы превратить его в привычку?

И последнее тестирование, которое может подтвердить изменившийся уровень знаний у детей. – это оценка их знаний в области ЗОЖ (рисунок 2).

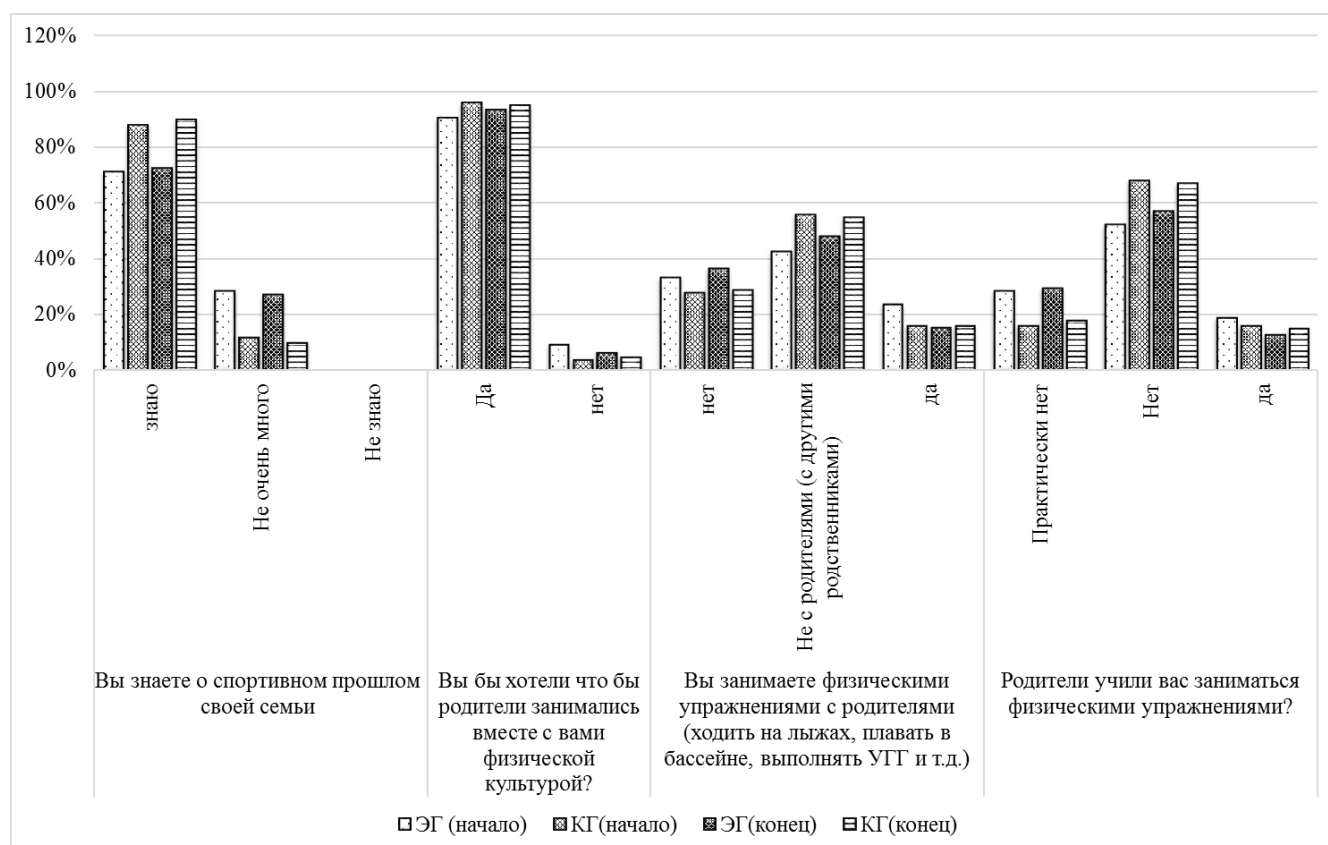


Рис. 2. Результаты анкетирования родителей по методике «Отношение детей к ценностям физической культуры»

Данные представленные на рисунке 2 не показали нам больших изменений в жизни детей. Однако общая линия движения в сторону формирования основ физической культуры уже наметилась. Отвечая на вопросы теста, дети показали определенные изменения, что говорят об изменении семейного воспитания в области физической культуры.

В результате нашего исследования, мы показали значение семейного воспитания, роли родителей в воспитании ценностей физической культуры у детей. В настоящее время всеобщая тенденция такова, что знание многими родителями о значении семейного спортивного воспитания не дают той основы организованных занятий физической культурой с детьми, не формируют

семейные ценности в области физического воспитания. Только изменив свое отношение, определив для себя приоритеты семейного воспитания детей в области физической культуры возможно формирование потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями.

1. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. Воспитание ребенка в любви, свободе и творчестве. М.: Эксмо, 2015. 496 с.

2. Карцева Л.В. Психология и педагогика социальной работы с семьей: Учебное пособие. М.: Дашков и К, 2013. 224 с.

3. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 2011. 198 с.

СООТНОШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ «ПОДДЕРЖКА» И «СОПРОВОЖДЕНИЕ» В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ДЕТЕЙ ПЕРВЫХ МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ

Н.В. Федорченко

*ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург;
МОО «Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию»*

Здоровьесбережение детей первых месяцев жизни имеет в наши дни важное значение для социума и государства. В младенчестве образовательной средой ребенка является семья, преимущественно – мать в психофизиологической диаде «мать-дитя», именно поэтому для результативности здоровьесбережения младенца так важна образовательная работа с семьей (матерью). Однако деятельность специалистов по поддержке и сопровождению семей в настоящее время находится в стадии активного оформления, что делает актуальным выявление характерных особенностей и сущности понятий «педагогическая поддержка» и «педагогическое сопровождение», предлагаемое в данной статье.

Ключевые слова: здоровьесбережение, диада «мать и дитя», педагогическая поддержка семьи, педагогическое сопровождение семьи, дети младенческого возраста, образование родителей

В настоящее время высока социальная значимость здоровьесберегающей поддержки семьи с детьми раннего периода жизни; педагогическая теория и практика все чаще демонстрирует усилия по сохранению и укреплению здоровья детей и здоровьесберегающему просвещению семей в различных формах [14]. Государственная заинтересованность проявляется в принятии и реализации таких стратегических программ, как «Десятилетие детства» (2017–2027 гг.),

Национальный проект «Образование» (2019–2024 гг.), "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Несмотря на высокий интерес педагогической науки, содержание понятий «поддержка» точно не определено, порою смешивается с понятием «сопровождение», два этих термина могут использоваться как синонимы, а могут нести различные смыслы.

Владимир Даль в своем словаре под «поддержкой» определяет действие от глаголов «поддержать», «поддерживать», т.е. служить опорой (подпоркой, надеждой, убежищем), также подставкой, укрепой, придающей силу, крепость и прочность [5]. В словаре Ожегова сопровождать, означает следовать вместе с кем-то, находиться рядом, вести куда-нибудь [8].

О.Б. Половинкина отмечает, что **педагогическое сопровождение семьи** представляет из себя динамичный, развивающийся процесс, обусловленный перестройкой социальных позиций и изменениями субъектов семьи по мере взросления ребенка, что помогает благополучно формироваться возрастным психологическим новообразованиям ребенка и социально адаптироваться ребенку и самой семье. [9]

Однако нам ближе именно «поддерживающий» подход, предполагающий «ситуационную событийность» [11], т.е. участие внешних специалистов в жизни семьи в моменты сложностей, возникающих противоречий и кризисных состояний, а степень участия помогающих субъектов прямо пропорциональна степени значимости ситуации. Поддержка носит динамичный характер, в зависимости от этапа проблемной ситуации, предоставляя возможность членам семьи, получающим новый опыт и стороннюю помощь, актуализироваться в качестве субъекта «самоподдержки», включаясь в самостоятельное решение возникающих педагогических задач. При таком подходе семья остается суверенным и приоритетным субъектом воспитания младенца, получая своевременную информацию, защиту, помощь.

О педагогической поддержке семьи, как взаимодействию педагогов с родителями, направленного исключительно на решение тактических, ближайших задач воспитания ребенка говорит Е.С. Евдокимова [6]. Она же отмечает, что комплексность взаимодействия в образовательном процессе предполагает единство социальных, психологических и педагогических компонентов, следовательно, педагогическая поддержка семьи неразрывно связана с социальной и психологической поддержкой.

Поддержка семьи в выполнении воспитательной функции, по мнению И.А. Тишевского, это форма интеграции усилий специалистов различных областей, таких как – психологи, социальные педагоги, социальные работники [13]. А степень включенности каждого из специалистов в поддержку определяется особенностью проблемы и готовностью членов семьи к принятию такой помощи [10].

В отличие от поддержки, имеющей временный характер в случае острых кризисных ситуаций, сопровождение носит систематический характер, предполагающий непрерывную активную включенность внешнего субъекта в процесс достижения целей объекта сопровождения. Эта отличительная особенность сопровождения выражается принципом «непрерывности, системности и преемственности сопровождения» [2].

Так как педагогическая область непосредственно примыкает к социальной, психологической, коррекционной работе, включая разнообразную деятельность, в педагогической науке выделяются социально-педагогическая, психолого-педагогическая и коррекционно-педагогическая поддержка и сопровождение.

Характеризуя с позиций свободного воспитания философские основы педагогической поддержки, Н.Н. Суртаева выделяет значимые ее аспекты, такие как [12]:

- демократичность оказания помощи, дающая субъектам свободу выбора приоритетов, путей развития и средств педагогического взаимодействия;
- строгий учет возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка – объекта поддержки;
- тесная взаимосвязь педагогической поддержки с процессом социализации в соответствии с особенностями реальной окружающей среды, при сохранении гибкости в преодолении возможных негативных влияний этой среды;
- равноправие и диалогичное взаимодействие субъектов в ходе поддерживающего педагогического взаимодействия.

Перечисленные особенности демонстрируют огромную роль «социального» в процессе реализации педагогической поддержки. Именно поэтому в педагогической теории и практике присутствует понятие **социально-педагогической поддержки** [7]. Отличие социально-педагогической поддержки от педагогической поддержки семей, по мнению Н.Н. Суртаевой, состоит в наличии проблемной ситуации, ограниченной не только самим педагогическим процессом, но имеет место проблемная ситуация с внешней социальной средой. Таким образом, социально-педагогическая поддержка имеет конкретный адресный и ограниченный во времени (до решения проблемы с социумом) характер.

По определению О.С. Бажановой, **педагогическая поддержка** представляет систему педагогической деятельности, обеспечивающую процессы индивидуализации человека через раскрытие потенциала человека, его реальных и потенциальных возможностей в различных условиях, видах деятельности и включает помощь в преодолении трудностей. [1]

Очень важный аспект педагогической поддержки выделяет И.Д. Фрумин, говоря, что наиважнейшей ее целью является *помощь в саморазвитии субъекта поддержки*, которому наряду с решением различных жизненных и

образовательных проблем, передаются средства самоопределения и разрешения внешних и внутренних противоречий [15].

Педагогическая поддержка, по мнению О.С. Газмана, это деятельность по определению совместно с субъектом поддержки, его интересов, целей, возможностей и путей преодоления препятствий, мешающих ему в сохранении человеческого достоинства и достижении поставленных целей в самовоспитании, обучении, социальной сфере. Миссией педагогической поддержки автор видит воспитание свободного субъекта саморазвития, самообразования и самодеятельности [4].

Важно, что в младенческом возрасте, (как и в периоде новорожденности, являющемся временем психофизиологической адаптации человека к новым условиям жизни), спектр и качество здоровьесберегающих условий создается и регулируется семейной средой и, прежде всего, матерью.

Важной отличительной особенностью педагогического взаимодействия с детьми младенческого возраста, является неразрывная психоэмоциональная связь младенца с матерью, определяющаяся в психологических исследованиях (С. Герхард, Ж.В. Цареградская, Р.А. Шпиц, У.Г. Коблинер, Ш.А. Рагимова) как «диада мать и дитя». Благополучность существования в диаде напрямую влияет на здоровье ребенка и успешность его развития. Мать, является своего рода «образовательной средой» развития ребенка, выступает гарантом его благополучия и безопасности, образует первую устойчивую социальную связь с ребенком и составляет первый опыт детско-родительского коммуникативного взаимодействия особенно продуктивного в ситуации грудного вскармливания (И.В. Добряков, М.А. Лисина, Р.Ж. Мухамедрахимов, И.А. Тишевой, Ш.А. Рагимова, Г.Г. Филиппова и др.).

Однако следует констатировать разобщенность и отсутствие преемственности в деятельности социальных институтов в решении задач передачи элементов «репродуктивной культуры» [1], коими являются знания и опыт об уходе и вскармливании детей. В связи с вышесказанным становится очевидной важность педагогической поддержки семей, особенно воспитывающих детей младенческого возраста, которая ставила бы своей целью воспитание здоровьесберегающей «субъектности» в самих родителях ребенка.

1. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. М.: ТЦ Сфера, 2005. 96 с.

2. Бажанова О.С. Системный подход к организации педагогической поддержки семьи нетипичного ребенка : автореф. дис. ... канд. пед. Наук. Саратов, 2003. 21 с.

3. Байбородова Л.В., Лебедева Т.С., Тарханова И.Ю. Социально-педагогической сопровождение проблемных семей : учеб. пособие. М.: ВЛАДОС, 2017. 199 с.

4. Беляева М.А. Трансляция репродуктивной культуры в современном российском обществе // Педагогическое образование в России. 2014. № 4. С. 97–104.

5. Газман О.С. Педагогика свободы: путь в гуманистическую цивилизацию XXI века // Новые ценности образования: забота – поддержка – консультирование / ред. Н.Б. Крылова. М.: Инноватор, 1996. 196 с.
6. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. М.: Дрофа, 2011. 2734 с.
7. Модели социально-педагогической деятельности : учеб. пособие / под общ. ред. Н.Г. Санниковой. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 172 с.
8. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка : 72 500 слов и 7 500 фразеологических выражений. М.: Азъ, 1993. 960 с.
9. Половинкина О.Б. Педагогическое сопровождение семьи, воспитывающей ребенка раннего возраста с органическим поражением центральной нервной системы : автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.03. М., 2005, 26 с.
10. Посысоев Н.Н., Жедунова Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение семьи. Психологическая помощь в воспитании детей : учебно-методическое пособие. Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2015. 92 с.
11. Сабитова Г.В. Социально-педагогическая поддержка семей с детьми: теоретико-методологические основания и направления развития : автореф. д. пед. Наук. М., 2008. 56 с.
12. Суртаева Н.Н. Философско-методологические аспекты социально-педагогической поддержки // Социально-педагогическая поддержка и сопровождение (материалы и статьи научных исследований кафедры социальной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена и факультета «Экологии детства» ТОГИРРО). СПб.; Тюмень: ТОГИРРО, 2002. С. 8–16.
13. Тишевской И.А. Модели психологической работы по увеличению распространенности грудного вскармливания. // Вестник ЮУрГУ, № 30, 2009. С. 52–58.
14. Федорченко Н.В. Формы педагогической поддержки матерей с детьми первых месяцев жизни в России начала XX века и в наши дни // Мир, открытый детству: актуальные проблемы развития современного образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Уральский государственный педагогический университет ;ответственный редактор Е. В. Коротаева. Электрон. дан. Екатеринбург: [б. и.], 2020. 1 CD-ROM. Текст: электронный. С. 366–374.
15. Фрумин И.Д. Педагогическая поддержка: между помощью и выращиванием // Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании. М.: УВЦ «Инноватор», 1996 С. 26–29.

Секция «СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»

ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВНОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ (ПО МАТЕРИАЛАМ ИССЛЕДОВАНИЯ В Г. ИНТЕ)

А.С. Заказчикова

ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

В статье представлены данные социологического опроса пожилых людей, проживающих в г. Инте, о состоянии их здоровья, эмоционального самочувствия, физической активности, удовлетворенности медицинской помощью. Также анализируются факторы социального благополучия лиц старшего возраста.

Ключевые слова: *субъективное благополучие, объективное благополучие, пожилые люди, здоровье, одиночество, эмоциональное самочувствие, физическая активность, медицинское обслуживание, городская инфраструктура.*

На 2019 год, по данным Федеральной службы государственной статистики по Республике Коми, в г. Инте проживало 27 569 человек, из которых 5 405 человек – пожилые люди [1]. С каждым годом число лиц старшего возраста увеличивается, а число лиц молодого возраста уменьшается. Это, прежде всего, связано с тем, что молодые люди для получения профессии или в поисках работы уезжают в другие, более благоустроенные города с развитой инфраструктурой.

Город Инта является моногородом, в котором в 2019 году закрылось основное градообразующее предприятие – Интинская шахта. Это привело к снижению финансирования города в целом и увеличение оттока населения. Многие учреждения и предприятия стали закрываться, а квалифицированные специалисты уезжать [5]. Это повлекло за собой ещё большую неудовлетворённость пожилыми людьми своим здоровьем и материальной обеспеченностью. В дальнейшем им обязательно должна оказываться поддержка квалифицированных специалистов в учреждениях социального обслуживания и учреждениях здравоохранения [3].

Социальное благополучие для пожилых граждан представляет собой прежде всего удовлетворенность своим физическим и психологическим состоянием здоровья, микроклиматом, в котором живёт пожилой человек, и материальной составляющей, включающей достойный уровень выплаты пенсии. Основным показателем социального благополучия пожилого человека выступает

здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [4]. Оно зависит, во-первых, от доступности и качества медицинской помощи, а, во-вторых, от экологического состояния окружающей среды, в которой проживает пожилой человек и употребления высококачественных продуктов. Уровень заболеваемости в пожилом возрасте в 2, а в старческом – в 6 раз выше в сравнении с уровнем заболеваемости лиц более молодых возрастов [2].

В феврале 2020 г. автором было проведено социологическое исследование методом анкетирования. Респондентами выступили 140 человек. Своё здоровье как хорошее оценили 15 % респондентов; 62,8 % как удовлетворительное; 20 % респондентов как скорее плохое и 1,4 % – как плохое состояние здоровья. Однако, несмотря на позитивную оценку своего здоровья, только 30 % удовлетворены качеством медицинского обслуживания. Это связано, прежде всего, со старым оборудованием в медицинских учреждениях и нехваткой квалифицированных специалистов. 44,3 % респондентов отметили, что им удобно добираться пешком до медицинских учреждений, так как всё находится в шаговой доступности; 40 %, что им удобнее добираться на транспорте; 16,4 % респондентов не устраивает, всё слишком далеко. Состояние здоровья влияет на эмоциональное самочувствие и физическую активность. Психическое здоровье оказывает воздействие на физическое здоровье и наоборот.

Эмоциональное состояние пожилых людей напрямую зависит от общения с близкими людьми. Контакты с семьей, друзьями и соседями повышают чувство собственной пригодности и ощущение, что тебя уважают. Так, с детьми (внуками, правнуками) общаются 75,7 % респондентов, с другими родственниками – 34,3 %, с друзьями – 49,3 % респондентов. Однако 4,3 % респондентам не с кем общаться. Чувство одиночества ощущают постоянно всего лишь 6,4 % респондентов, а никогда не испытывают 32,9 %. Однако 34,3 % респондентов испытывают чувство одиночества временами. Это скорее связано с тем, что почти половина – 49,3 % респондентов проживают одни, а 52,8 % с супругом(ой), родственниками (детьми, внуками, правнуками).

В целом можно проследить взаимосвязь эмоционального состояния и состояния здоровья граждан пожилого возраста – с ухудшением здоровья граждан пожилого возраста ухудшается и их эмоциональное состояние. При возникновении проблем в общении также отмечается ухудшение эмоционального состояния.

Для повышения биологических и физиологических функций организма необходима физическая активность, улучшающая физическое состояние и состояние костной массы, сердечно-сосудистой системы, тонуса мышц и стимулирующая активную и энергичную жизнедеятельность пожилых людей [4]. Для поддержания здоровья пожилому человеку важно как можно чаще гулять на свежем воздухе, по возможности делать зарядку или физические

упражнения, посещать различные клубы активного долголетия для пожилых людей или любые другие кружки для поддержания физического здоровья. Исследование показало, что респонденты осознают важность физической активности: 30,7 % отметили, что занимаются плаванием; по 15 % опрошенных предпочитают скандинавскую ходьбу и катание на лыжах; 5 % граждан занимаются гимнастикой, 3,6 % респондентов выполняют упражнения на тренажёрах, 2,1 % – занимаются бальными танцами, 1,4 % опрошенных – йогой и зарядкой по утрам. При этом стоит отметить, что 24,3 % респондента занимаются одновременно несколькими видами физической культуры. Причём 37,9 % респондентов решили самостоятельно начать заниматься спортом без поддержки семьи, друзей. Полученные результаты представлены на рис. 1.

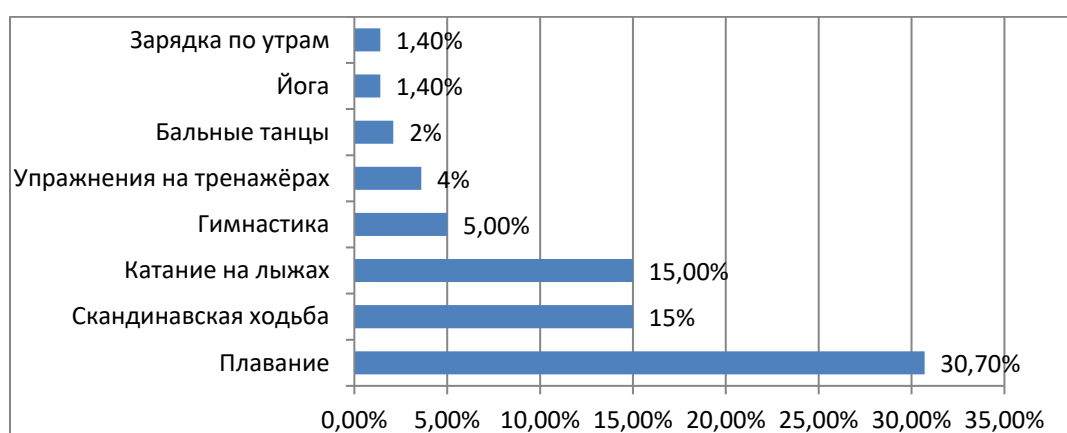


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: «Какими из перечисленных ниже видов физической нагрузки Вы занимаетесь?»

Несмотря на то что в целом отмечается довольно высокий уровень физической активности, 37,9 \% респондентов не занимаются никаким видом физической культуры. Это связано, прежде всего, с тем, что в городе относительно низкие цены на услуги, предоставляемые в учреждениях физической культуры и спорта. Чаще всего респонденты посещают Дворец спорта «Западный» – 25 %, далее дворец спорта «Юность» – 2,9 %, дворец спорта «Шахтёр» и танцевально-спортивный клуб «Виват» – 0,7 %. Полученные результаты на данный вопрос представлены на рис. 2.

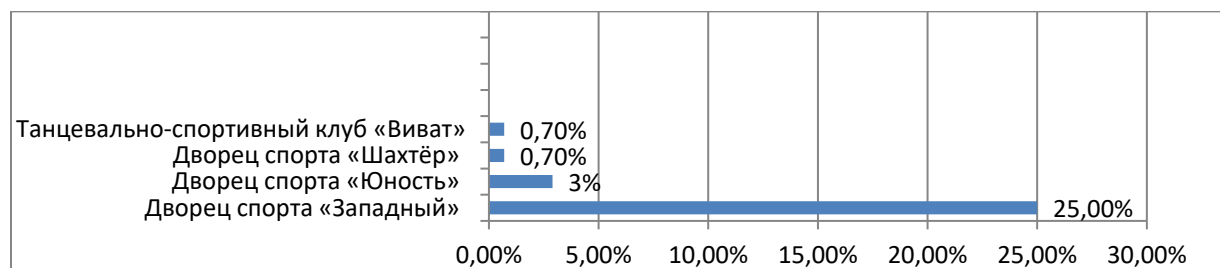


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Какие учреждения Вы посещаете?»

Причины, по которым пожилые люди не посещают указанные учреждения, следующие: «нет желания» (28,6 % ответов); четверти опрошенных «не позволяет состояние здоровья»; «нет компании» у 17,9 % респондентов; 5 % респондентам не позволяют условия: плохо расчищены дороги, морозная, ветреная погода; «нет времени» у 2,9 % респондентов.

Таким образом, отмечается активность пожилых граждан занятиях физической культурой для поддержания своего здоровья. В то же время наблюдается неудовлетворенность качеством медицинского обслуживания и нестабильность эмоционального самочувствия. Для поддержания здоровья и повышения социального благополучия пожилых людей в г. Инте необходимо создание условий для оказания качественной медицинской и социально-психологической помощи, активизации ресурсов лиц старшего возраста.

1. Комистат [электронный ресурс]. – URL: <https://komi.gks.ru/> (дата обращения: 10.11.2019).

2. Киселёва Т.Г., Бобик Т.В. Исследование социально-психологических проблем пожилых людей // IN SITU. 2015. № 1. С. 116–118.

3. Попова Л.А., Зорина Е.Н., Уровень жизни пенсионеров Республики Коми: динамика показателей и субъективные оценки Коми // Известия Коми научного центра УРО РАН. 2015. № 2(22). С. 110–118.

4. Смагулов М.К., Кашук И.В. Благополучие пожилых людей в современном мире // Проблемы управления рыночной экономикой : межрегиональный сборник научных трудов. Томск: Изд-во ТПУ, 2016. С. 148–150.

5. Фаузер В.В., Лыткина Т.С., Панарина И.А. Воркутинский городской округ в арктическом пространстве России: динамика численности и особенности воспроизводства населения // Известия Коми научного центра УРО РАН. 2017. № 4(32). С. 123–131.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Зеновский, В.В. Филиппова
ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

Целью настоящего исследования является изучение влияния оздоровительных силовых тренировок на изменение уровня физических способностей и функциональных возможностей основных систем организма женщин в зрелом возрасте. Авторами разработан и внедрён в процессе эксперимента комплекс силовых упражнений, выполняемых переменным методом в форме круговой тренировки. Выявлены достоверные улучшения показателей развития силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса,

рук и ног. К концу эксперимента значительно повысились результаты проб Штанге и Генчи.

Ключевые слова: силовые оздоровительные тренировки, женщины зрелого возраста, функциональные показатели, уровень физической подготовленности.

В связи с поэтапным повышением пенсионного возраста актуализировалась проблема сохранения работоспособности в зрелом возрасте. В данном периоде онтогенеза снижается способность организма адаптироваться к обычным условиям среды в результате функциональной инволюции организма, что приводит часто к переутомлению и болезням [2]. Данные патологии усиливаются в случае нерационального питания, пагубных пристрастий, недостатка двигательной активности [6]. Как показывают результаты современных исследований лишь около 10–15 % женщин зрелого возраста систематически занимаются физической культурой [3].

В настоящее время в практике оздоровительной тренировки женщин отмечается повышение интереса к силовой направленности занятий [1, 4, 5].

Несмотря на то, что в настоящее время в подавляющем большинстве фитнес-клубов проводятся занятия с использованием средств атлетической гимнастики, в данный момент очень мало сведений о влиянии оздоровительных силовых тренировок на уровень физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы женщин разных периодов зрелого возраста.

Цель исследования – выявить воздействие оздоровительных силовых тренировок на уровень физической подготовленности и функционального состояния женщин зрелого возраста.

Исследование проведено на базе фитнес-клуба «Урал» г. Печора. В эксперименте приняли участие 26 женщин в возрасте 30–40 лет. Эксперимент осуществлялся в течение трёх месяцев. Занятия проводились систематически 3 раза в неделю по 60 мин.

Участвующим была предложена программа занятий с включением специально разработанного комплекса силовых упражнений. Физическая нагрузка была адаптирована для данной возрастной категории и состояния здоровья (I – II группы). Контроль нагрузки осуществлялся систематически по ЧСС и самочувствию. Занятия были организованы в форме круговой тренировки. При этом не допускалось выполнение упражнений в режиме высокой интенсивности и с большими весами (сопротивлением).

Для оценки физической подготовленности использовались тесты: «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа», «поднимание-опускание туловища лёжа на спине» (1 мин.), «прыжок в длину с места», «приседание со штангой» (4 кг, полуприсед). Для оценки функционального состояния применялись пробы Штанге и Генчи.

Достоверность различий полученных данных в начале и в конце эксперимента определялась по t-критерию Стьюдента.

В результате проведённого эксперимента у женщин 30–40 лет выявлены достоверные улучшения показателей всех тестов и проб (рис. 1–6).

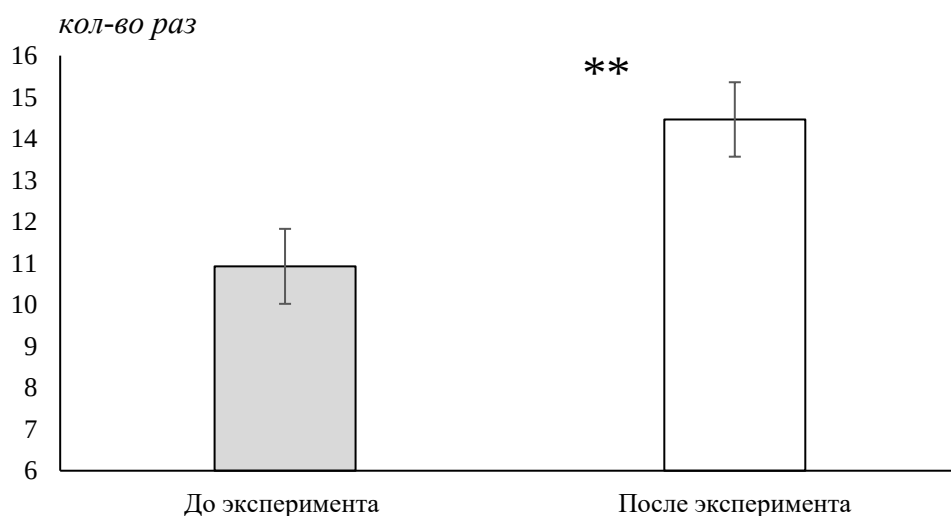


Рис.1. Результаты теста «Сгибание и разгибание рук» у женщин зрелого возраста ($\bar{X} \pm m$). Здесь и далее на рисунках * < 0,05, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$ – достоверность изменений под влиянием оздоровительных силовых тренировок.

После трех месяцев оздоровительных силовых тренировок показатель теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у группы вырос с $10,9 \pm 0,9$ до $14,5 \pm 0,8$ раза. Произошедшее улучшение показателя теста на 3,6 раза является статистически значимым на уровне $p < 0,01$ (t крит. – 2,06; t расч. – 3,61). Положительная динамика показателя уровня силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса объясняется тем, что в содержание программы оздоровительных занятий исследуемой группы были включены упражнения для развития силовых способностей грудных мышц, трехглавых мышц плеча и мышц спины («отжимания» в упоре сзади, «планка», «отжимания» в упоре стоя и др.).

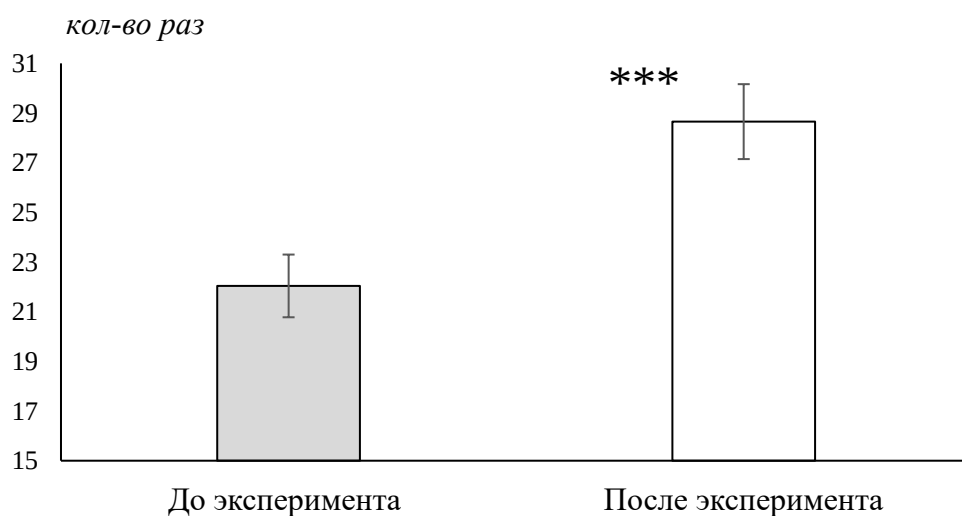


Рис. 2. Результаты теста «Поднимание и опускание туловища» у женщин зрелого возраста ($\bar{X} \pm m$)

К концу эксперимента с применением силовой фитнес-программы существенно повысился результат выполнения теста «поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине» с $22,6 \pm 1,3$ раза до $28,6 \pm 1,5$ раза ($t_{\text{расч.}} = 8,90$; $p < 0,001$). Прирост показателя силовой выносливости мышц передней стенки брюшного пресса и четырехглавой мышцы бедра, прежде всего, был вызван применением упражнений «поднимание согнутых ног в висе», «поднимание туловища сидя и лежа на фитболе» и др.

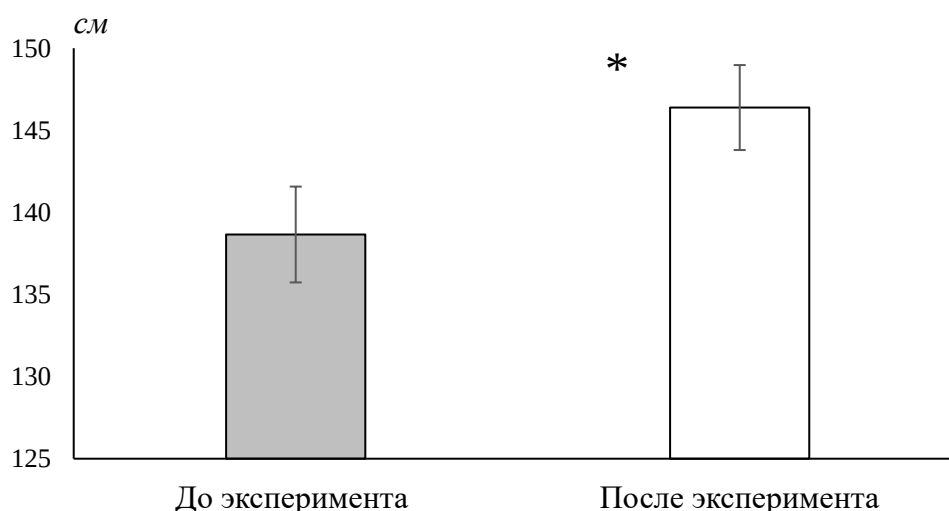


Рис. 3. Результаты теста «Прыжок в длину с места» у женщин зрелого возраста ($\bar{X} \pm m$)

В программу систематических занятий исследуемых женщин зрелого возраста входили упражнения для развития силовых способностей мышц ног: прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх из полуприседа, многоскоки с продвижением вперед и др. В результате исследования показатель теста «прыжок в длину с места с двух ног» улучшился с $138,6 \pm 3,2$ до $147,2 \pm 3,1$ см ($t_{\text{расч.}} = 2,19$; $p < 0,05$), что свидетельствует о положительной динамике уровня развития силы мышц ног.

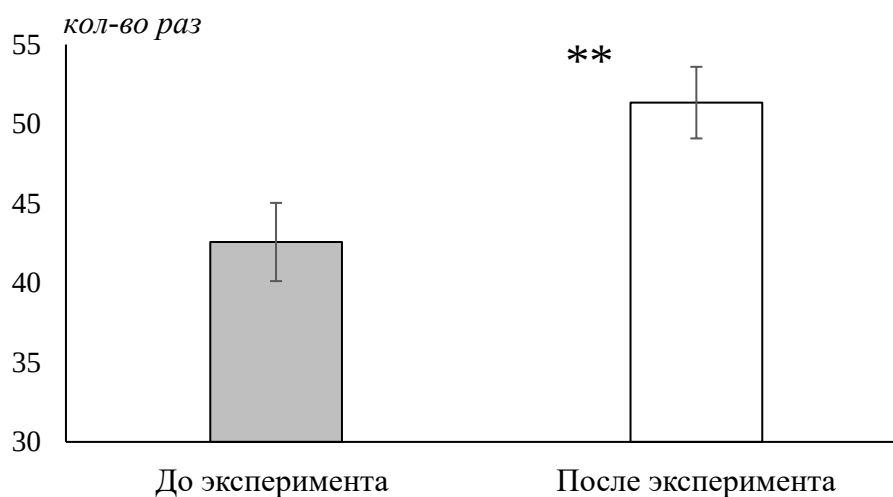


Рис. 4. Результаты теста «Приседания со штангой» у женщин зрелого возраста ($\bar{X} \pm m$)

Анализ результатов выполнения теста «приседание со штангой» (4 кг, глубина приседа – бедро параллельно полу) в конце эксперимента в сравнении с исходными, показал улучшение силовой выносливости мышц ног ($43,2 \pm 3,2$ и $52,5 \pm 2,9$ раз, соответственно), $p < 0,01$. Совершенствование данной физической способности явилось следствием включения в комплекс упражнений подъемов-спусков на гимнастической скамейке, стретчинга, заданий с ножными резиновыми амортизаторами.

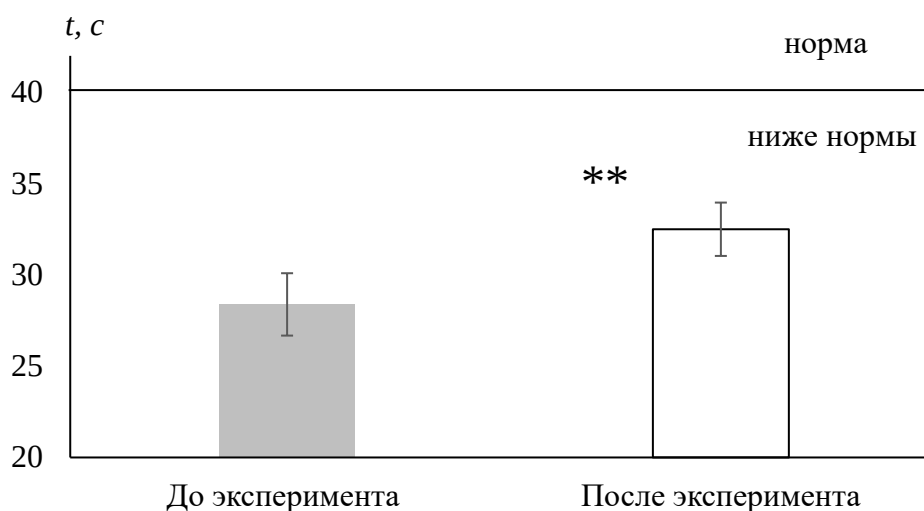


Рис.5. Результаты пробы Штанге у женщин зрелого возраста ($\bar{X} \pm m$)

По результатам проведения пробы Штанге, которая отражает функциональное состояние кардиореспираторной системы организма, было установлено, что до начала эксперимента время задержки дыхания было $28,4 \pm 1,7$ с, а после трехмесячных занятий показатель улучшился до $32,5 \pm 0,8$ с (t расч. – 2,89; $p < 0,01$). Несмотря на положительную динамику как до, так и после эксперимента, этот показатель был ниже нормы, что указывает на недостаточный уровень толерантности организма исследуемых женщин зрелого возраста к нарастающему кислородному голоданию.

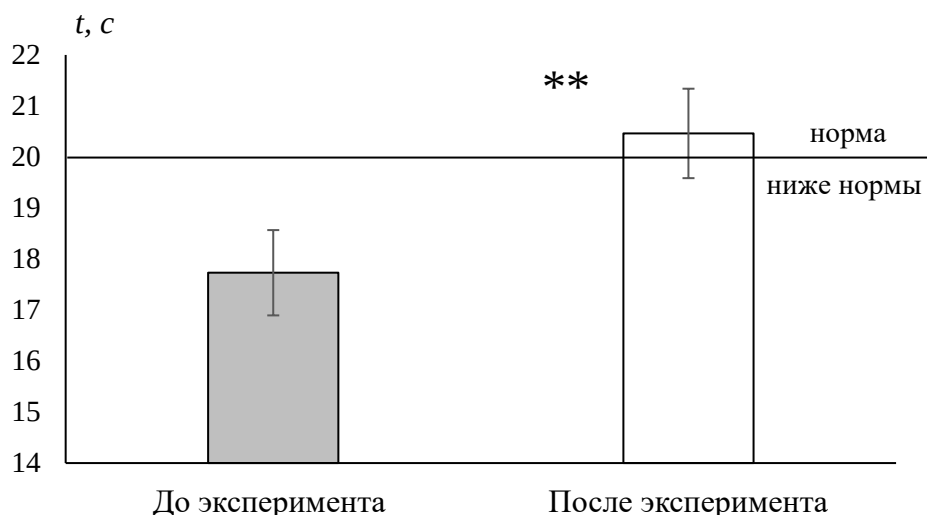


Рис. 6. Результаты пробы Генчи у женщин зрелого возраста ($\bar{X} \pm m$)

В процессе исследования время задержки дыхания, определяемое пробой Генчи, значительно возросло с $17,7 \pm 0,8$ до $20,4 \pm 0,9$ с (t расч. – 3,63; $p < 0,01$) у исследуемых женщин. Положительная динамика показателя пробы свидетельствует об эффективности оздоровительных силовых тренировок для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы. Последнее может быть связано с гипоксией в организме при выполнении упражнений силового характера, сопровождающим повышением внутригрудного и внутрибрюшного давления.

Полученные данные свидетельствуют, что к концу эксперимента наблюдались статистически значимые положительные изменения показателей развития силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса, рук и ног; а также функциональных проб, что указывает на повышение толерантности к недостатку кислорода.

Исходя из вышеизложенного можно добавить, что, несмотря на установленный положительный эффект от силовых тренировок оздоровительной направленности, они не должны быть единственным средством повышения уровня физической подготовленности, и особенно, функционального состояния кардиореспираторной системы организма женщин зрелого возраста. Целесообразно применять циклические аэробные упражнения: плавание, передвижение на лыжах, скандинавскую ходьбу и т. п.

1. Кандаков М.В. Показатели физической подготовленности женщин первого зрелого возраста, занимающихся фитнесом, в зависимости от организации занятий // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья; сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции / под ред. К.М. Жомина. Новосибирск, 2018. С. 107–110.

2. Корякина Е.А. Социальный статус, здоровье и двигательная активность женщин зрелого возраста (результаты социологического исследования) // Вестник спортивной науки. 2008. № 1. С. 52–55.

3. Минникаева Н.В., Жуков Р.С., Семенюк Г.Ю., Печерина О.В. Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на физическое состояние женщин зрелого возраста // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 6–8.

4. Орунжева В.Р., Лызарь О.Г. Влияние тренировки силовой направленности на физическое состояние женщин 21–35 лет // Тезисы докладов XIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. Краснодар, 2018. С. 179–180.

5. Степанова О.Н., Савин С.В. Направленность, содержание и методика оздоровительно-кондиционной тренировки женщин 45–50 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 369–374.

6. Якубовский Д.А., Зимницкая Р.Э., Лапицкий Е.Л. Методика построения оздоровительной тренировки женщин 25–35 лет в базовом фитнесе/ Д.А. Якубовский, // Прикладная спортивная наука. 2019. № 1 (9). С. 25-32.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА СЕВЕРЕ

В.В. Люосев, О.Ю. Поздеева

ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет»

В районах Крайнего Севера педиатры озабочены сохранением здоровья подростков – будущего потенциала страны. Существующие структура проблем здоровья российских подростков показывает, что более 50 % из них имеют ограничения в выборе профессии и профиля обучения в средней и высшей школе. В связи с чем многие осваивают профессию, которая была выбрана вынужденно и не вызывает большого интереса.

Ключевые слова: *подростки, проблемы, негативные воздействия, образ жизни, жизненная ситуация, патологии, микроклимат.*

Марк Твен сказал: «Единственный способ сохранить здоровье – это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится». Это все может привести к здоровому образу жизни, что может обеспечить подросткам 15–17 лет долгую и активную жизнь.

Здоровье подростков – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия детей в возрасте от 15 до 17 лет, сопровождающееся их социальной активностью в виде обучения и социализации. Оно включает в себя биологическое, социальное, психологическое здоровье. В отличие от иных возрастных категорий, подростки не должны страдать от хронических заболеваний.

В старших классах подростки проходят медосмотр, в результате которого выявляются болезни, возникающие от негативных воздействий различных внешних причин, которые можно было бы предотвратить или успешно контролировать [5].

Основные проблемы подросткового возраста в Ухте – это:

- беременность девушек в 15–19 лет, ранние роды и болезни, которые появляются после беременности и родов.
- болезни, передающиеся половым путем, особенно ВИЧ/СПИД.
- ожирение (переедание) и дистрофия (недоедание).
- депрессии, расстройства настроения и питания, токсикомания, суицидальные формы поведения, в том числе увлечение экстремальными видами спорта. Среди подростков 15–17 лет самоубийство – вторая по значимости причина смерти.
- употребление алкоголя, табака и психоактивных веществ ведёт к образованию вредных привычек у подростков (в России средний возраст начала постоянного курения – 12 лет!).

- травмы, дорожно-транспортные происшествия, отравления – причины смерти подростков.

Условия и образ жизни оказывают большое влияние на становление здоровья подростков. Социальные изменения, произошедшие в России за последние 20 лет (миграция населения, материальное расслоение общества, высокое число разводов и гражданских браков), обострили такие проблемы, как увеличение числа детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, недостаточное количество структур, оказывающих медико-социальную помощь. Около 20 % всего детского населения РФ находится в трудной жизненной ситуации [4]. Поэтому современным подросткам так необходима своевременная комплексная медико-психолого-педагогическая помощь, неотъемлемой частью которой должно стать повышение педагогической компетенции родителей и их активное участие в реализации назначений специалистов. Формирование у подростков привычки ведения здорового образа жизни и принятие мер по лучшей защите молодых людей от рисков для здоровья имеют решающее значение для здоровья населения и социальной инфраструктуры страны в будущем, а также для предотвращения проблем со здоровьем в зрелые годы.

В России насчитывается 6,3 % подростков с патологиями. В структуре заболеваний подростков в РФ преобладают болезни органов дыхания (44,31 %), особенно туберкулёз, травмы и отравления (9,54 %), заболевания органов пищеварения (8,07 %), патологии кожи и подкожной клетчатки. За последние годы сильно возросло число заболеваний крови и новообразований среди подростков [8]. Девочки болеют чаще мальчиков, а дети из неблагополучных семей более подвержены заболеваниям, включая алкоголизм, наркоманию и СПИД. На состояние здоровья подростков влияют социально-экономические, психологические, экологические и культурные факторы [4].

Одним из отрицательных воздействий внешних факторов на Севере является нефте- и газоперерабатывающие заводы (экологические факторы) и информационные технологии [13].

Исходя из доклада Управления Роспотребнадзора по Республике Коми «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации», можно заметить, что дети преимущественно имеют заболевания органов дыхания.

По данным Министерства образования Республики Коми, 87 % учащихся 15–17 лет уже со школьной скамьи нуждаются в медицинской поддержке. До 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % – хронические заболевания, 60 % – нарушенную осанку. К сожалению, многие дети не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Решение проблем зависит не от медицины, а от потребности человека быть здоровым, беречь, ценить и укреплять свое здоровье [9].

Огромное влияние на здоровье подростков, живущих в условиях Севера, оказывают природные факторы: резкая смена погоды, ведущая к сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертонической болезни, пневмонии, расстройствам нервной системы – это дети 15–17 лет, которые очень чувствительны к изменениям погодных условий [7]. Особенно это наблюдается весной и осенью, при значительных колебаниях атмосферного давления, температуры воздуха и изменениях геомагнитного поля Земли. В результате урбанизации в период учебного года с сентября по июнь большая часть жизни подростков проходит в закрытых помещениях, что ведёт к гиподинамии [3]. Внутри помещений сохраняются комфортные условия микроклимата. На всём этапе эволюции человеческий организм взаимодействовал с физическими факторами внешней среды, имеющими электромагнитную природу:

- 1 – воздух возле водоёмов хорошо освежает и взбадривает;
- 2 – после грозы человек ощущает чистый и бодрящий воздух.

Это связано с тем, что в этом воздухе присутствует большое количество отрицательно заряженных ионов. Если подростки находятся долгое время в закрытых помещениях, где много электрических приборов, воздух будет насыщен положительными ионами. Такая атмосфера приводит к заторможенности, сонливости, головокружению, головным болям [5].

Педиатры Ухтинской детской больницы учитывают факторы риска неинфекционных заболеваний, которые оказывают влияние на состояние здоровья. Оценивая здоровье подростков, которые проживают в северном регионе, врачи принимают во внимание такие показатели, как длительность проживания подростка на Крайнем Севере (северный стаж) и этническая принадлежность.

Педиатрическая служба Ухтинского района особое внимание уделяет состоянию опорно-двигательного аппарата, системы кровообращения и органов пищеварения подростков, организывает и проводит профилактику дефицита йода и магния.

Условия Республики Коми создают для растущего организма дополнительные сложности. Климатические и экологические условия оказывают существенное влияние на ростовые процессы. Они способствуют развитию адаптивных реакций, снижению резервных возможностей организма и, конечно, все это ведет к росту заболеваемости.

Длительное воздействие так называемых термальных стрессов, т.е. стрессов, связанных с низкой температурой, укороченный световой день, продолжительный период биологической темноты, повышенная активность космических излучений и магнитных полей, специфический аэродинамический режим оказывают задерживающее влияние на темпы развития подростка и ухудшают его здоровье.

1. Атанязова Р.А. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на состояние здоровья детей дошкольного возраста // Гигиена и санитария. 2008. № 2. С. 87–89.
2. Гребняк Н.П., Федоренко А.Ф., Якимова К.А., Николаенко В.В., Шумакова И.В., Устинова И.В. Атмосферные загрязнения как фактор риска для здоровья детского и подросткового населения // Гигиена и санитария. 2002. № 2. С. 21–23.
3. Димитриев А.Д., Димитриев Д.А., Романова И.И. Оценка воздействия антропогенного загрязнения на морфофункциональный статус детей школьного возраста // Гигиена и санитария. 2003. № 2. С. 41–43.
4. Зотов, В.Г., Цунина Н.М., Спиридонов А.М., Кондурцев В.А. Анализ здоровья населения в системе социально-гигиенического мониторинга на региональном уровне // Гигиена и санитария. 2005. № 5. С. 68–70.
5. Игнатова Л.Ф. Методология мониторинга образовательной среды и здоровья школьников // Гигиена и санитария. 2006. № 3. С. 75–78.
6. Михайлова Е.В. Состояние здоровья детей в условиях загрязнения атмосферного воздуха // Гигиена и санитария. 2005. № 2. С. 49–51.
7. Онищенко Г.Г. Влияние состояния окружающей среды на здоровье населения. Нерешенные проблемы и задачи // Гигиена и санитария. 2003. № 1. С. 3–10.
8. Онищенко Г.Г. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков: состояние и пути решения проблем // Гигиена и санитария. 2007. № 4. С. 53–59.
9. Потапов А.И., Ракитский В.Н., Новичкова Н.И., Романова Е.А. Проблемы охраны здоровья детского населения России // Здравоохранение РФ. 2008. № 3. С. 3–5.
10. Ралько В.Д. Экология города : учебное пособие. Владивосток: Редакционно-издательский отдел ВГУЭиС, 1998. 86 с.
11. Чеботарев П.А. Оценка состояния здоровья детского населения, проживающего в городах с различным загрязнением атмосферного воздуха // Гигиена и санитария. 2007. № 6. С. 76–78.

ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ШЕЙПИНГ-ТРЕНИРОВОК С ЖЕНЩИНАМИ РАЗЛИЧНОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

А.А. Скидан

*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Беларусь*

Представлена оздоровительная методика групповых шейпинг-тренировок индивидуально-дифференцированной направленности для женщин 21–55 лет. Выявлен исходный уровень физического развития и функционального состояния женщин первого (21–35 лет) и второго (36–55 лет) периода зрелого возраста. В ходе педагогического эксперимента был реализован девятимесячный макроцикл оздоровительных шейпинг-тренировок с применением трех двигательных программ – аэробной, силовой и комбинированной направленности.

Ключевые слова: оздоровление, зрелый возраст, женщины, тренировочный процесс, методика, шейпинг, соматическое здоровье.

Комплексное изучение морфо-физиологических и функциональных характеристик в динамике оздоровительного процесса женщин является важным критерием подбора оптимальных средств, методов и параметров физических нагрузок [3, 6, 7, 8]. Улучшение качества физкультурно-оздоровительных услуг и усиление оздоровительного эффекта тренировочных занятий для зрелых женщин приобретает сегодня характер актуальной педагогической проблемы, которая должна быть изучена с теоретико-практических позиций [3, 9].

Дифференцированное применение средств силовой направленности расширяет возможности контроля и способствует снижению негативного воздействия на женский организм различных провокационных и неблагоприятных факторов окружающей среды как в спорте [1, 4, 10], так и при занятиях фитнесом [3, 5, 6, 7, 9]. Совершенствование и модификация системы физического воспитания женщин позволит повысить их показатели физической подготовленности, потребность к движению, тем самым решать задачи государственной политики в области физической культуры и спорта.

Цель исследования – выявить особенности влияния шейпинг-тренировок на показатели соматического здоровья женщин зрелого возраста.

Организация и методы. В педэксперименте приняли участие 86 женщин в возрасте 21–55 лет, занимающихся в физкультурно-оздоровительном центре при Гомельском государственном университете. В ходе педагогического эксперимента был реализован девятимесячный макроцикл оздоровительных шейпинг-тренировок с применением трех двигательных программ – аэробной, силовой и комбинированной направленности. Отличия в применяемых программах заключались в использовании различного оборудования, методов проведения тренировок, средств, а также индивидуального подбора объема и интенсивности физической нагрузки с учетом возраста и соматического типа исследуемых.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалась в индивидуально-дифференцированной направленности тренировочного шейпинг процесса, которая осуществлялась с учетом выявленных специфических особенностей морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста.

Эффективность разработанной оздоровительной методики построения шейпинг-тренировок оценивалась посредством сравнения результатов обследования испытуемых различных возрастных групп в начале (1 этап исследования) и в конце (2 этап исследования) оздоровительного процесса. Все собранные цифровые данные подвергались математическо-статистической обработке [2].

Результаты исследования. После девяти месяцев шейпинг-тренировок у женщин всех возрастных групп отмечается статистически достоверная ($p < 0,05$) динамика снижения массы тела. Так, в первой возрастной группе испытуемых показатель снизился на 9,3 кг, достигнув должного показателя, во второй возрастной группе на 9,4 кг. Перед началом тренировок только у 36,1 % женщин показатель оценивается как нормальная масса тела, у 40,7 % обследованных выявлена избыточная масса тела, у 23,2 % – ожирение (первой степени).

В конце исследования у большинства женщин (66,3 %) фактическая масса тела стала соответствовать должной, а у 33,7 % выявлено незначительное превышение, и ни одна из женщин, посещающих шейпинг-тренировки, не имела ожирения. Полученные результаты указывают на эффективность предложенной методики для нормализации массы тела и достижения пропорциональности физического развития женщин зрелого возраста.

Анализируя показатели респираторной системы, следует отметить, что на начальном этапе исследования у женщин первого (21–35 лет) и второго (36–55 лет) периода зрелого возраста выявлены отклонения от нормы: жизненная емкость легких (ЖЕЛ) на 12,8 % и 17,6 %, результаты проб Штанге на 3,5 % и 19,2 %, Генчи на 19,6 % и 30,6 %.

Повторное обследование по окончании педагогического эксперимента показало статистически достоверное улучшение ($p < 0,05$) отмеченных показателей у женщин разного периода зрелого возраста. Так, уровень ЖЕЛ повысился по сравнению с исходным – в первой возрастной группе на 397 мл, во второй на 303 мл. После курса шейпинг-тренировок у 65,1 % женщин отмечен удовлетворительный уровень результатов пробы Штанге, а у 34,9 % зафиксирован отличный уровень, неудовлетворительных показателей не выявлено. Наиболее выраженное улучшение данного показателя у женщин первого периода зрелого возраста и составило 32,6 %, у представительниц второго периода зрелого возраста – 24,4 %.

По результатам прохождения пробы Генчи за время эксперимента количество женщин, имевших неудовлетворительную оценку показателей, значительно сократилось с 68,6 % до 9,3 %, а удовлетворительное и отличное прохождение пробы в количественном соотношении женщин возросло на 39,5 % и 19,8 % (рис. 3). У женщин 21–35 лет наблюдается наибольшая прибавка данного показателя – 38,6 % (9,3 с), у женщин 36–55 лет – 24,5 % (5,1 с). Динамика показателей ЖЕЛ, проб Штанге и Генчи позволяет сделать вывод об эффективности воздействия разработанных шейпинг-тренировок на повышение аэробной выносливости и устойчивости к гипоксии.

По результатам пробы Руфье хороший уровень адаптации ССС был выявлен лишь у 4,7 % женщин, средний уровень – 48,8 %, а у 46,5 % – удовлетворительный. После девятимесячного макроцикла оздоровительных

шейпинг-тренировок при анализе состояния адаптации, по данным той же пробы 81,4 % исследуемых женщин имели средний уровень адаптации ССС, 18,6 % – хороший уровень, показателей удовлетворительного уровня адаптации не выявлено. В целом, оценивая результаты прохождения женщинами данной пробы, можно отметить, что за период эксперимента величина индекса Руфье снизилась ($p < 0,05$) на 3,8 балла в первой возрастной группе и на 3,2 балла – во второй возрастной группе, что подтверждают эффективность разработанной методики.

В результате анализа уровня физического здоровья женщин по методике Г.Л. Апанасенко [5] высокого уровня здоровья не было установлено ни до, ни после проведенного эксперимента (рис. 1).

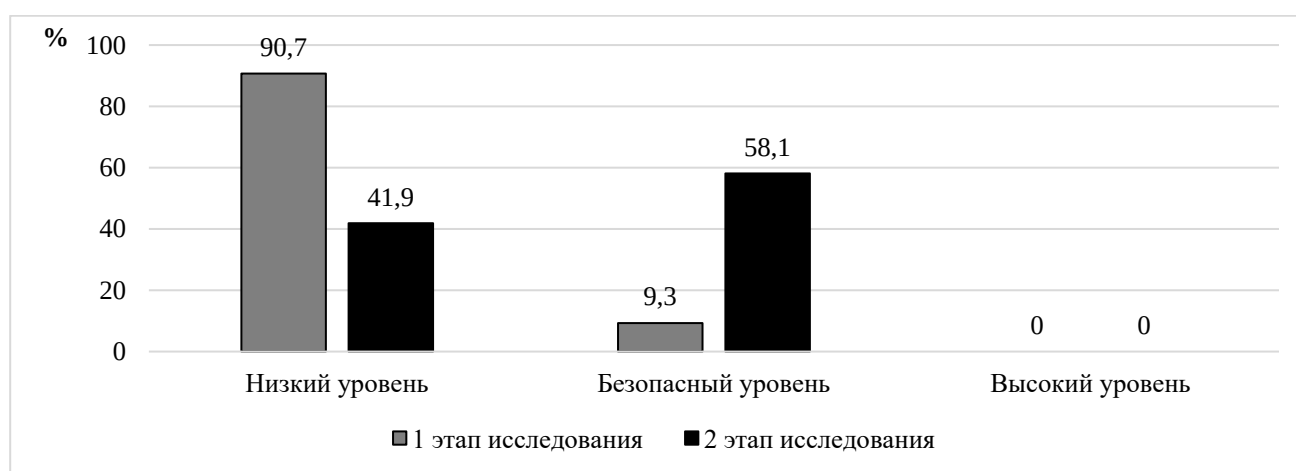


Рис. 1. Распределение женщин зрелого возраста ($n = 86$) по оценке уровня физического (соматического) здоровья в процессе педагогического эксперимента (%)

Исходный низкий (в минусовых значениях) уровень здоровья выявлен у подавляющего большинства испытуемых – 90,7 %, безопасный уровень – лишь у 9,3 % женщин. Применение разработанной методики вызвало статистически достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей соматического здоровья женщин. Исходя из общей оценки уровня здоровья, 58,1 % занимающихся повысили свое здоровье до безопасного уровня, а количество женщин с низким уровнем физического здоровья уменьшилось с 90,7 % до 41,9 %.

При этом существенный прогресс выявлен у лиц 21–35 лет и составил 14,2 балла, у представительниц 36–55 лет – 12,2 балла. Таким образом, проведенное в динамике исследование комплекса показателей морфофункционального состояния на основании анализа выявило положительное влияние шейпинг-тренировок на физическое (соматическое) здоровье женщин как первого, так и второго периода зрелого возраста.

Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в тренировочном шейпинг процессе позволяет оптимизировать подбор средств, методов,

параметров физической нагрузки с учетом специфических особенностей морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста, что создает объективную возможность управления тренирующих воздействий с целью оздоровления.

Установлена эффективность оздоровительной методики построения групповых шейпинг-тренировок женщин 21–55 лет, которая подтверждается статистически достоверными ($p < 0,05$) положительными изменениями всех регистрируемых показателей физического развития и функционального состояния по сравнению с исходными значениями.

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2008. 437 с.

2. Врублевский Е.П., Лихачев О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа. Подготовка. Оформление. Защита. М.: Физкультура и спорт, 2006. 228 с.

3. Козлов С.С., Сизова Н.В., Василец В.В., Врублевский Е.П. Индивидуально-дифференцированная организация тренирующих воздействий на занятиях степ-аэробикой с женщинами среднего возраста // Теория и практика физической культуры. 2015. № 8. С. 50–53.

4. Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. 2016. С. 257–261.

5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2006. 208 с.

6. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. 2014. № 3. С. 40–43.

7. Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 56–62.

8. Яковлев А.Н., Врублевский Е.П., Стадник В.И., Кравченко А.А., Яковлева М.А., Глушенко Н.А. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 98–100.

9. Kostyuchenko V.F., Skidan A.A., Vrublevskiy E.P. The individual differentiated training design of health-promoting shaping with mature age women // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018. №6. Pp. 295–300.

10. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. 2018. T. 44. № 2A. Pp. 105–115.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Д.С. Хаванова

ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

В статье представлены результаты исследования феномена интернет-зависимости в молодежной среде, а также анализ особенностей поведения молодых людей в информационно-коммуникационном пространстве сети «Интернет».

Ключевые слова: интернет; интернет-пространство; интернет-зависимость; молодежь.

Современная реальность диктует необходимость более подробного анализа девиантного потенциала пространства сети Интернет. Так, особенности организации интернет-коммуникаций влияют на возникновение нового вида зависимости – интернет-зависимости, или интернет-аддикции, которая имеет не физиологическую, а психологическую природу [1].

Интернет-зависимость многомерна и имеет различные типологии. Каждый из видов интернет-зависимого поведения имеет свои сущностные характеристики и особенности проявления в молодежной среде. Сам феномен постоянно видоизменяется и заслуживает досконального изучения, поскольку за проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются другие аддикции или психические отклонения.

Нельзя оставлять без внимания тот факт, что у 92,6 % жителей крупных городов мира была выявлена средняя степень зависимости от Сети, а число пользователей, имеющих сильную зависимость, составляет 2,7 %. Совершенно независимых от Интернета людей практически не обнаружено [2].

Исследование факторов, которые влияют на формирование интернет-зависимого поведения молодежи, в первую очередь, связано с необходимостью определения путей минимизации рисков виртуального общения, а также поиска подходов к их профилактике.

С целью изучения данной проблемы был проведен социологический опрос молодых людей города Сыктывкара. Всего было опрошено 372 человек, среди респондентов лица женского пола составили 55,4 % (206 человек), на долю мужчин пришлось 44,6 % (166 человек).

Респондентам был предложен блок вопросов, который касался здоровья пользователей. Так, 73 % респондентов считают, что Интернет оказывает влияние на их здоровье. Опрошенные отмечают, что это проявляется в физических проблемах со здоровьем, а именно в ухудшении зрения, снижается

качество сна, возникают проблемы опорно-двигательного аппарата, которые связаны с малоподвижным образом жизни. Также респонденты отмечают влияние и на психическое здоровье, что выражается в нестабильном психоэмоциональном состоянии – раздражительности, перепадах настроения. У пользователей наблюдается усталость и чувство лени. Из этого следует, что Интернет негативно влияет на психическое и физическое здоровье пользователей. При этом стоит отметить, что лишь незначительная часть опрошенных отметила положительное влияние Сети на своё здоровье.

Среди молодых людей прослеживается феномен интернет-зависимого поведения. Такие данные были получены на основании того, что значимая часть респондентов проводит в сети Интернет больше времени, чем планировала (56 %), а также часть пользователей совершенно не планирует количество времени и не ограничивает себя в его использовании Сети (32 %).

Хочется отметить, что 28 % не представляют свою жизнь без Интернета, а 36 % испытывают ежедневную потребность в выходе в Сеть. У 20 % периодически возникает потребность выйти в Интернет и лишь 16 % относятся к нему равнодушно (рис. 1). При отсутствии возможности выйти в Интернет долгое время молодые люди чувствуют беспокойство и дискомфорт (40 %), а также раздражительность (36 %).



Рис. 1. Потребность в выходе в Интернет среди молодых людей

Отвечая на вопрос о том, смогли бы молодые люди отказаться от использования гаджетов для выхода в Интернет на сутки, 18 % ответили «нет» и 22 % «скорее нет, чем да». Остальные респонденты считают, что с легкостью смогут отказаться от использования средств интернет-коммуникации.

Интересным является факт, что с утверждением «Я часто использую Интернет на учебе или работе, даже если это не приветствуется или запрещено»

согласились 36 % респондентов, а ответ «скорее да, чем нет» был получен от 38 % опрошенных. Полученные данные говорят о том, что ограничения не снижают количество времени, проводимого в Сети. Молодым людям достаточно тяжело отказаться от использования Интернета даже на небольшой промежуток времени.

Также стоит обратить внимание, что 48 % респондентов считают себя интернет-зависимыми, то есть молодые люди осознают, что проводят в Интернете большое количество времени, и понимают свою проблему. При этом 42% опрошенных часто слышат от друзей или членов семьи, что проводят слишком много времени «онлайн».

Благоприятным является тот факт, что 38 % респондентов никогда не пренебрегали приемом пищи, сном или личной гигиеной, чтобы остаться в сети Интернет, и лишь 4% опрошенных указали, что делают это часто.

В заключение, хочется отметить, что 73 % опрошенных считают, что Интернет – одно из главных достижений человечества, которое значительно упростило жизнь. Так, информационно-коммуникационное пространство сети «Интернет» стало социальной реальностью в молодежной среде.

Таким образом, выявленные факторы риска и особенности поведения молодежи в информационно-коммуникационном пространстве сети «Интернет» позволяют сделать вывод, что среди молодых людей наблюдается феномен интернет-зависимого поведения. Эти данные указывают на необходимость принятия определенных мер по информированию молодежи об альтернативных формах проведения досуга, получения знаний о рисках Сети и способах их профилактики, формированию цифровой компетентности гражданина, а также помощи молодому человеку развить в себе сильную социальную личность, способную противостоять факторам риска.

1. Рассадина Т.А. Интернет-зависимость: информационно-коммуникативный аспект // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. 2015. №2 (34). С. 98–111.

2. Статистика Интернета [Электронный ресурс]. URL: <https://vawilon.ru/statistika-interneta/> (дата обращения: 23.12.2020).

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ

Р.И. Чаланов,
руководитель физического воспитания,
ГАПОУ Архангельской области
«Котласский электромеханический техникум»,

г. Котлас Архангельской области
О.М. Чаланова,
учитель физической культуры,
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №82»,
г. Котлас Архангельской области

В статье рассматривается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в условиях производственного процесса. Целью статьи является анализ изучения Комплекса ГТО в аспекте сохранения и укрепления здоровья работающего населения. Проанализировано, как Комплекс положительно может повлиять на заинтересованность работающего населения занятиями физической культурой. Главное внимание обращается на то, какие упражнения, мероприятия возможно использовать для развития физических качеств, используя Комплекс. Выявлена и обоснована необходимость применения Комплекса ГТО для укрепления и сохранения здоровья работающего населения.

Ключевые слова: здоровье, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», производственная физическая культура, знак отличия ГТО.

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья населения, социально-экономические изменения в обществе, несформированная потребность к регулярным занятиям физической культурой, а также низкий уровень физической работоспособности, что негативно влияет на производительность труда. С одной стороны, разница в производительности труда у занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями не столь значительна, и составляет 3–4 %, с другой стороны, число случаев заболеваний у лиц, регулярно занимающихся физической культурой, в 2–4 раза меньше, чем у пренебрегающих занятиями физической культурой. При этом по данным Министерства спорта РФ всего лишь 32,4 % населения занимаются спортом. Исследователи отмечают, что 40–60 % взрослого населения имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, повышенное артериальное давление у 40 %, избыточная масса тела наблюдается у 25–50 % населения страны.

На сегодняшний день актуален поиск современных способов совершенствования производственной физической культуры и ее компонента производственной гимнастики, позволяющей предотвращать отрицательные факторы трудового процесса, формировать потребность в здоровом образе жизни, повышать общую работоспособность и, как следствие, увеличивать производительность труда.

В настоящее время наблюдается рост конкуренции между работниками, ненормированный график работы, выполнение профессиональных обязанностей при отсутствии двигательной активности, стресс, длительное пребывание в

положении сидя перед компьютером, значительное напряжение зрительного аппарата, что способствует риску развития профессиональных заболеваний, отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата. Способом решения данных проблем и средством повышения работоспособности является производственная гимнастика и производственная физическая культура, организованная на рабочих местах, в условиях спортивного клуба предприятия, после рабочего времени [4].

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека. Одним из критериев является полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие [3].

В данной статье хочется остановиться на вопросе влияния Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на сохранение и укрепление здоровья человека в условиях производственного процесса.

Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ) содействует укреплению здоровья, поддержанию высокой функциональной дееспособности организма, дает возможность меньше утомляться в процессе труда и быстрее восстанавливать работоспособность, противодействовать влиянию неблагоприятных факторов труда и развитию профессиональных заболеваний. Квалифицированный рабочий должен хорошо представлять себе, как применяется средства и методы физической культуры в системе НОТ [2].

В 2014 году Указом Президента РФ принята программа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», которая является программной и нормативной основой системы физического воспитания граждан Российской Федерации, устанавливающая государственные требования к уровню их физической подготовленности. Одной из основных целей данной программы является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения [1].

Комплекс ГТО охватывает все основные социально-демографические категории и группы населения. Комплекс – это своего рода кодекс, свод установок для обеспечения системного развития физической культуры и массового спорта в стране, регулирующий и определяющий физический потенциал и возможности человека на каждом этапе его жизнедеятельности.

Следует также отметить, что в Комплекс включены упражнения на развитие всех основных физических качеств человека. Кроме этого в Комплекс включены прикладные виды спорта, которые могут пригодиться каждому человеку в повседневной жизни. К таким видам можно отнести: туристский поход с проверкой туристских навыков, плавание, самозащита без оружия, стрельба и бег на лыжах.

Конечно же, само выполнение нормативов из Комплекса и получение одного из знаков отличия комплекса ГТО (золотого, серебряного или бронзового) не показатель систематического занятия физической культурой и для укрепления и

сохранения здоровья значения не имеет. А вот подготовка к выполнению данных нормативов (сюда входит занятия в секциях, клубах, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях) – это уже системный подход к физической культуре, при определенных условиях будет играть положительную роль в укреплении и сохранении здоровья.

Основная задача в данном вопросе – заинтересовать работника заниматься физическими упражнениями, нацелить их на необходимость сдачи нормативов Комплекса ГТО, принимать участие в различных фестивалях ГТО и соревнованиях, связанных с ГТО. Сюда можно отнести как соревнования по отдельным видам спорта (бег, плавание, туризм и др.), так и всевозможные многоборья, в которые входят упражнения из комплекса ГТО (зимнее многоборье, куда входят лыжи, силовое упражнение и стрельба, летнее многоборье, куда входят бег на короткие и длинные дистанции, метание снаряда, плавание и стрельба). Следует помнить, что по сравнению с другими методами физического воспитания соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать наиболее эффективному их развитию. Привлекая работников к подготовке к данным соревнованиям, соответственно можно будет подготовить его к сдаче нормативов ГТО на знаки отличия.

Согласно статистическим данным ежегодно количество лиц, в том числе взрослого населения, выполнивших на один из знаков отличия ГТО, увеличивается, что свидетельствует о том, что интерес населения к выполнению физических упражнений и соответственно к Комплексу ГТО растет. Безусловно, это результат кропотливой работы от выполнения нормативов Комплекса с целью получения знака отличия, проведения всевозможных фестивалей ГТО, соревнований ГТО и других мероприятий, которые проводятся под знаком ВФСК ГТО. Чтобы интерес взрослого населения к занятиям физической культурой продолжал расти, возможно, будут необходимы и другие меры, стимулирующие здоровый, а именно физически активный образ жизни.

Так, на ряде предприятий сотрудникам, которые не болели в течение года, выплачивается денежная премия. Имеются предприятия, где лицам, имеющим золотой знак отличия, предоставляются дополнительные дни к отпуску. В ряде учреждений лицам, которые хотят выполнить нормативы ГТО и целенаправленно готовятся к этому, предоставляется время в течение дня для занятий физической культурой.

Также в ряде субъектов Российской Федерации широко применяют практику, когда лицам, имеющим один из знаков отличия ГТО, предоставляют льготные условия при посещении занятий на спортивных сооружениях области, края.

Все это указывает на то, что Комплекс ГТО, при правильном его применении в условиях производственного процесса, может стать хорошим средством развития физических качеств, укрепления и совершенствования здоровья

взрослого населения. Кроме этого, посредством нормативов ГТО определяется уровень физической подготовленности каждого работающего гражданина, что может служить одним из критериев отбора в условиях производства. Также следует отметить, что для лиц, имеющих один из знаков отличия ГТО, данный Комплекс может стать средством дополнительных льгот как в условиях производственного процесса, так и при получении услуг спортивных объектов.

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон [Текст] от 29 июня 2015 № 329-ФЗ, ст. (2).

2. Физическая культура : учебник для профтехобразования / И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. М.: Высшая школа, 1984. 287 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. В 2 ч. Ч.1: учебник для общеобразовательных учреждений / Т.А. Смирнов, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук. М.: Издательство «Просвещение», 2009. 223 с.

4. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса, Методическое пособие, М. 2017. 238 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИХ ФАКТОРОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПРОЛОНГИРОВАНИЮ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

К.В. Шуленова

ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»

В статье описаны основные социально-медицинские факторы, влияющие на сохранение и продление активного образа жизни в пожилом возрасте, включающие в себя оказание качественной социально-медицинской помощи, уровень физической активности пожилых людей, улучшение состояния здоровья и профилактика заболеваний через здоровый образ жизни, условия, необходимые для ведения активной жизнедеятельности, а также перечислены основные проблемы, связанные с оказанием необходимого спектра социально-медицинских услуг гражданам старшего поколения. Представлены результаты социологического опроса пожилых граждан.

Ключевые слова: пожилые люди, здоровье, долгожительство, активное долголетие, активный образ жизни, активная старость, социально-медицинские факторы.

Согласно Всемирной Организации Здравоохранения активная старость – процесс оптимизации возможностей здоровья (физического, ментального и социального), участия в экономической, социальной, культурной и духовной жизни общества и безопасности пожилых людей для повышения качества их жизни [1].

Активный образ жизни в позднем возрасте зависит от множества факторов, понимание которых способствует успешной реализации политики и программ, направленных на формирование модели интегрированной и пролонгированной старости. Обобщенное понимание модели активной старости подразумевает позитивную жизненную перспективу, в рамках которой пожилые люди смогли бы найти свое место и обрести значимую роль, которая связывала бы их с обществом [2].

Важным фактором, способствующим пролонгированию активного образа жизни, является оказание качественной социально-медицинской помощи пожилым гражданам. Для этого необходимо функционирование гериатрических служб, создание и оптимизация физкультурных диспансеров, школ здоровья, различных групп здоровья в центрах, клубах, адаптированных под возможности старшего поколения, где пожилой человек может реализовать свой внутренний потенциал, удовлетворить необходимые потребности (социальные, духовные, творческие и пр.), позаботиться о состоянии здоровья, отдохнуть, с пользой провести время в кругу близких по духу и возрасту людей и т. д.

Хорошее здоровье пожилого человека является основой долголетия и активной деятельности, при этом здоровый образ жизни - основа профилактики заболеваний. ЗОЖ в пожилом возрасте направлен на устранение факторов риска, таких как пассивный образ жизни, низкая физическая активность, психоэмоциональная напряженность, гиподинамия, нерациональное и несбалансированное питание, употребление психоактивных веществ и т. д. [3]. Здоровый образ жизни для пожилого человека является важным фактором здоровья: повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту обострений хронических заболеваний.

Показатели функций и состояния здоровья пожилого человека связаны и с физической активностью, так как физические движения - естественный и наиболее сильный стимулятор жизненно важных функций организма. Итоговым результатом активного образа жизни становятся: его успешное пролонгирование, замедление старения, улучшение состояния здоровья, снижение обострений хронических заболеваний. Развитость инфраструктуры, адаптированная под потребности и возможности пожилых людей, позволяет вовлекать людей пожилого возраста в активную жизнедеятельность.

В исследовании, проведенном методом анкетирования, с целью выявления социально-медицинских факторов, влияющих на пролонгирование активного образа жизни пожилых людей, было опрошено 43 респондента на базе ГБУ РК «Центр по предоставлению государственных услуг в сфере социальной защиты населения» в социально-реабилитационном отделении № 1 и Информационно-образовательного центра «Народный университет для граждан пожилого возраста». В Отделении опрашивались 2 группы пожилых людей, посещающих

досуговые занятия, численностью 16 человек – 37 % опрошенных от общей совокупности, в Народном университете респондентами выступили пожилые граждане, посещающие факультет финансовой грамотности 28 % и факультет основ английского языка 35 %. В целом удалось опросить 27 человек – 63 % от общей совокупности.

Респонденты были дифференцированы по половому и возрастному признаку. В общей совокупности было опрошено 88 % женщин и 12 % мужчин, из них 33 % в возрасте 60–65 лет, 44 % человек в возрасте 66–70 лет и 23 % в возрасте 70 лет и старше.

Так как тема здоровья пожилых людей имеет большую значимость в успешном поддержании и пролонгировании здорового и активного образа жизни, в данном анкетировании были заданы вопросы о состоянии, оценке своего здоровья и оказываемой медицинской помощи. 44 % опрошенных оценили состояние своего здоровья как «соответствующее возрасту», 21 % выбрали вариант «удовлетворительное» и 7 % – «хорошее». Оставшиеся респонденты поделили между собой варианты «неудовлетворительное» и «плохое, мешающее полноценной жизни» – 16 % и 12 % соответственно. Такое ранжирование ответов свидетельствует, с одной стороны, об объективной оценке своего здоровья, а с другой – о серьёзных проблемах со здоровьем почти трети опрошенных пожилых людей, которые так или иначе сказываются на образе жизни, самочувствии и полноценности жизни в целом.

Это можно подтвердить результатами ответов на следующие вопросы: «Как часто Вы обращаетесь за медицинской помощью в поликлинику в течение года?», «Испытываете ли Вы в течение года потребность в посещении на дому медсестрой/врачом поликлиники?». Превалирующее число ответов на первый вопрос расположилось в диапазоне «9–12 раз в год», что свидетельствует о высоком спросе пожилых граждан на получение медицинских услуг и медицинской помощи (рис. 1). Потребность опрашиваемых в посещении на дому медсестрой/врачом также является высокой – 63 %.

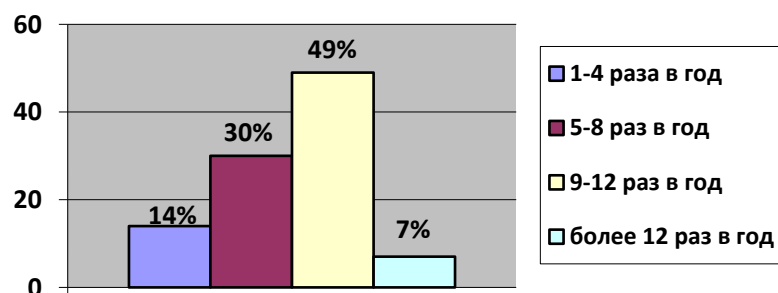


Рис. 1. Частота обращений пожилых людей за медицинской помощью в поликлинику в течение года

Ответы на вопрос «Удовлетворены ли Вы качеством оказываемой Вам медицинской помощи?» заставляют задуматься о функционировании существующей системы здравоохранения и качестве оказания медицинской помощи людям пожилого возраста, так как 65 % респондентов отметили частичную удовлетворённость, 28 % – не удовлетворены и только 3 человека из 43 (7 %) полностью удовлетворены качеством медицинской помощи. Это также можно подтвердить результатами ответов на вопрос «Как вы считаете, что Вам необходимо для ведения активного образа жизни?». Самыми распространёнными ответами здесь оказались те, что так или иначе связаны с медициной, а именно: «больше путёвок по доступным ценам на прохождение оздоровительных курсов в санаториях-профилакториях» (19 %), «доступная и качественная медицинская помощь» (18 %) и «больше внимания со стороны медицинских учреждений» (16 %).

От состояния здоровья зависит и как пожилые люди проводят свой досуг. 63 % опрошенных отметили, что стремятся к активному времяпрепровождению, 16 % выбрали вариант «нейтрально» – и 21 % – вариант «пассивно». Среди последних на вопрос «Что Вам препятствует на пути к активному досугу?» чаще всего был выбран вариант «неудовлетворительное состояние здоровья» (35 %). Также причинами выступили «отсутствие в шаговой доступности мест для проведения активного досуга» (29 %) и «высокая стоимость посещения мест для проведения активного досуга» (24 %). 2 человека отметили вариант «отсутствие желания, мотивации, интереса». Сложившаяся картина в целом радует, потому что большинство граждан пожилого возраста стараются не брать во внимание негативные аспекты, мешающие ведению активного образа жизни, связанные со здоровьем, финансами, доступностью и пр. и стремятся таким образом к активной старости.

Наиболее популярными формами и видами физической активности опрошенных пожилых людей являются скандинавская ходьба (26 %) и бассейн (20 %). Для многих пожилых актуальным является трудовая деятельность на даче (14 %), посещение тренажёрного зала (11 %) и прогулки (11 %). Менее популярными вариантами являются танцы и спортивные игры (около 4 %). Также несколько человек добавили катание на лыжах и посещение церкви. Чаще всего респонденты занимаются данными формами и видами физической активности несколько раз в неделю (3–4 раза) – 42 % и 1–2 раза в неделю 34 %. Однако 14 % опрошенных занимаются ежедневно. В соответствии с выделенными возрастными группами соотношение частоты занятий физической активностью респондентов получилось следующим (рис. 2).

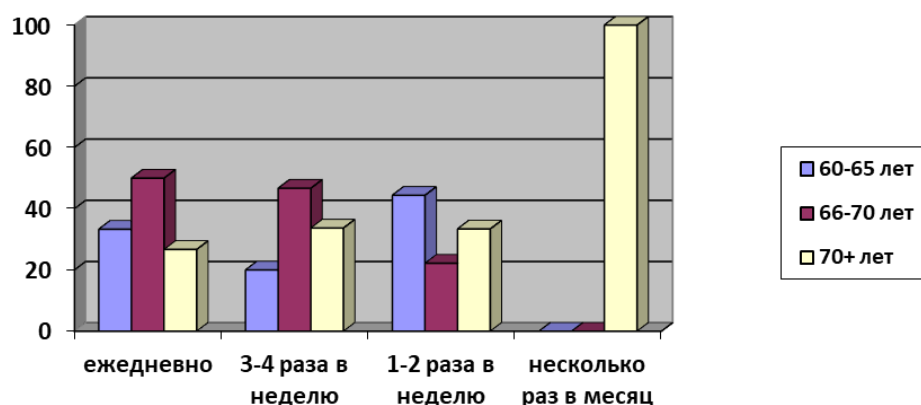


Рис. 2. Частота занятий физической активностью

Пожилые люди в возрасте 66–70 лет в большей степени занимаются физической активностью ежедневно или несколько раз в неделю, респонденты в возрасте 60–65 лет – 1–2 раза в неделю, а самая старшая возрастная группа – опрашиваемые 70 лет и старше – несколько раз в месяц. Такое распределение ответов скорее всего свидетельствует о том, что респонденты в возрасте 60–65 лет продолжают посильную трудовую деятельность и вследствие этого не могут уделять времени на физическую активность больше, чем 1–2 раза в неделю. У пожилых людей 66–70 лет появляется больше свободного времени для различных видов активности, в том числе физической, так как в данном возрастном промежутке трудовая деятельность у большинства прекращается или отходит на второй план. Говоря о пожилых в возрасте 70 лет и старше, следует помнить, что в этом возрастном диапазоне постепенно снижаются возможности к занятиям физической активностью в связи с ухудшением состояния здоровья. Из приведённых данных можно сделать вывод о том, что опрошенные граждане уделяют большое внимание реализации своего досуга и имеют мотивацию к поддержанию активного образа жизни через активные формы времяпрепровождения.

Важно отметить, что чуть больше половины опрошенных респондентов всегда придерживаются здорового, правильного, сбалансированного питания – 54%, 30% придерживаются время от времени и только 16% не придерживаются совсем. Важно заметить, что питание в пожилом возрасте наряду с другими факторами способствует поддержанию здоровья, жизненного тонуса и энергии, которые позволяют сохранять и пролонгировать активный образ жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что образ жизни пожилых людей характеризуется достаточно высоко активностью, что связано в первую очередь, с личной мотивационной установкой к здоровой и активной пролонгированной старости. Больше половины респондентов отмечают, что активно проводят свой досуг с помощью разнообразных форм и видов активности (физической, трудовой, творческой), придерживаются здорового питания, стремятся к

сохранению здоровья с помощью здорового образа жизни и медицинской реабилитации и пребывают в приподнятом настроении. Всё это является факторами, способствующими продлению активного образа жизни в пожилом возрасте. Вместе с тем в ходе исследования были подтверждены некоторые определяемые и ранее проблемы, мешающие поддержанию активного образа жизни пожилых людей, среди которых более значимыми оказались качество медицинской помощи, состояние здоровья и доступность мест для проведения активного досуга, которые требуют серьёзного осмысления и решения с помощью комплексного и интегративного подхода.

1. Беззубик К.В., Тимонов М.А. Объективные и субъективные факторы поддержания активного образа жизни в пожилом возрасте // Сервис в России и за рубежом. 2012. С.12-19.

2. Кесаева Ж.Э. Социологический анализ медико-социальной работы с пожилыми людьми : автореф. дис. ... канд. социол. наук. Волгоград, 2008. 20 с.

3. Корнышева А.Е. Активная жизненная позиция пожилых людей: детерминанты формирования // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. Сер. 12. Вып. 4. С. 413-419.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

***Всероссийская научно-практическая конференция
(Сыктывкар, 25 декабря 2020 года)***

Сборник материалов

Ответственный редактор Н. А. Мартынов

Выполнено с использованием программы Microsoft Office Word

Системные требования:

ПК не ниже класса Pentium III ; 256 Мб RAM ; не менее 1,5 Гб на винчестере ;
Windows XP с пакетом обновления 2 (SP2) ; видеокарта с памятью не менее 32 Мб,
экран с разрешением не менее 1024 × 768 точек ; 4-скоростной дисковод (CD-ROM)
и выше, мышь ; Adobe Acrobat Reader.

Редактор Л.Н. Руденко

Корректор Е.М. Насирова.

Верстка и компьютерный макет Е.Н. Старцева

Выпускающий редактор Л.В. Гудырева

3 Мб. 1 компакт-диск, пластиковый бокс, вкладыш.

Подписано к использованию 28.09.2021 г.

Заказ № 104. Тираж 100 экз.

Издательский центр СГУ им. Питирима Сорокина 167023.

Сыктывкар, ул. Коммунистическая, 23б

Тел. (8212)390-472, 390-473.

Е-mail: ipo@syktsu.ru

<http://www.syktsu.ru/>

[Титул](#)

[Об издании](#)

[Производственно-технические сведения](#)

[Содержание](#)