



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**II МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**
**«Актуальные проблемы физической культуры и спорта.
Развитие и перспективы»**
(часть 1)

17 июня 2021 года
г.Донецк

**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ
II МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
17 июня 2021 г.**

В двух частях

ЧАСТЬ I

**Донецк
2021**

УДК 796(063)
ББК Ч5я431
А 43

Актуальные проблемы физической культуры и спорта.

- А43 Развитие и перспективы: материалы II международной науч.-
□ практ. конф., 17 июня 2021, г. Донецк. / Минобрнауки ДНР,
Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной
Республики, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». В 2 ч.: Ч. I. – Донецк :
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – 394 с.

ПРОГРАММНЫЙ КОМИТЕТ:

- Громаков А.Ю. – Министр молодёжи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
- Кушаков М.Н. – Министр образования и науки
Донецкой Народной Республики
- Костровец Л.Б. – Ректор ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и
государственной службы при Главе Донецкой Народной
Республики»

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:

- Орехов В.В. – Первый заместитель Министра молодёжи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
- Тарапата Н.В. – Заместитель Министра молодёжи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики
- Малыш Т.С. – Начальник отдела физической культуры Министерства
молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
- Гаршина А.Е. – Главный специалист отдела физической культуры
Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой
Народной Республики
- Ободец Р.В. – Проректор по науке и инновациям, доктор экон. наук,
доцент ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и
государственной службы при Главе Донецкой Народной
Республики»
- Небесная В.В. – Заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат
биологических наук, доцент ГОУ ВПО «Донецкая
академия управления и государственной службы при Главе
Донецкой Народной Республики»
- Доценко Ю.А. – Старший преподаватель кафедры спортивных игр
Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО
«Донецкий национальный университет»

УДК 796(063)
ББК Ч5я431

Уважаемые участники конференции!

От имени Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики и себя лично, приветствую участников II международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы».



С каждым годом расширяется круг задач, стоящих перед всеми странами, и для их успешного выполнения требуются талантливые, образованные и, самое главное, здоровые люди. Физическая культура и спорт лежат в основе здоровья общества и социально-экономического развития страны, позволяют населению вести здоровый образ жизни, поддерживать активную жизненную позицию и работоспособность.

Актуальность Конференции, проводимой в рамках Международного спортивного форума «Спортивная индустрия Донбасса – 2021», нельзя недооценивать, так как идеи и практики, изложенные в материалах участников конференции, станут фундаментом Стратегии развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республики до 2030 года, а также будут содействовать дальнейшему развитию физической культуры и спорта, всестороннему сотрудничеству между специалистами одной из самых многогранных и ярких отраслей.

Уверен, что результаты Конференции будут полезны всем её участникам, а предложенные рекомендации найдут своё применение в дальнейшей практической деятельности.

Желаю всем крепкого здоровья, благополучия и новых свершений!

*А. Ю. Громаков
Министр молодёжи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики*

РАЗДЕЛ 1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕНДЕНЦИЯ И РЕСУРСЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Антоненко М. Н.,

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,

Казаченко Е. А.,

студент кафедры физической культуры и спорта,

Сибирский государственный университет науки

и технологий имени академика М. Ф. Решетнева,

Российская Федерация, г. Красноярск

Современная тенденция к цифровизации всех областей деятельности человека не обошла и области физической культуры и спорта. Объективными свидетельствами наступления нового этапа развития в области физической культуры может являться развитие мобильных приложений категории «здоровье и фитнес», а также развитие федеральных программ, направленных на цифровизацию области физической культуры и спорта, например, программа цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации в рамках стратегии развития спорта до 2030 года [1].

Интерес к цифровизации в области физической культуры отнюдь не ограничивается интересами Российской Федерации. Для исследования популярности нами было выбрано словосочетание, содержащее в себе интерес к цифровым занятиям спортом – «онлайн фитнес». Согласно исследованию трендов, в поисковой системе «Google» среди стран СНГ поисковые запросы «онлайн фитнес» наиболее интересны в Беларуси, затем в России и на территории Украины [2]. Диаграмма распределения по уровню интереса к запросу представлена на рис. 1.

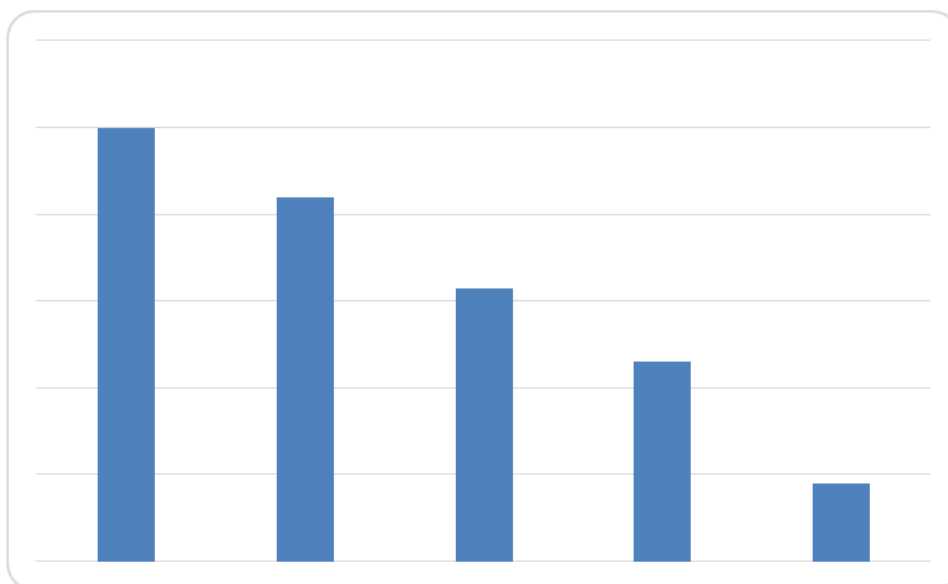


Рис. 1. Уровень интереса поискового запроса «онлайн фитнес» в странах СНГ

Общая динамика популярности по рассматриваемому нами запросу «онлайн фитнес» является положительной в рассматриваемом периоде за последние 5 лет (рис. 2).

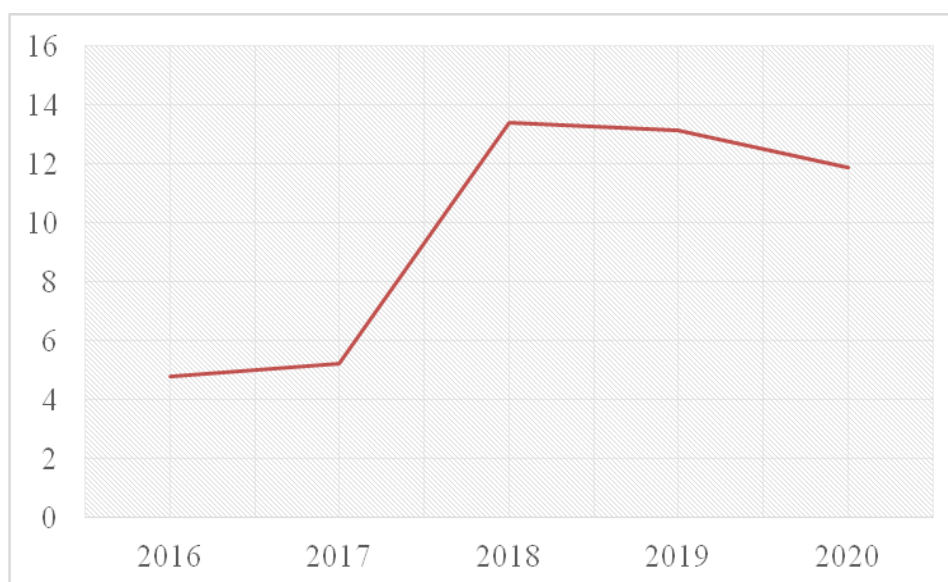


Рис. 2. Динамика популярности поискового запроса «онлайн фитнес», %

Рассмотренная статистика говорит о стабильном интересе к онлайн занятиям спортом в странах СНГ. Понимание тенденции цифровых занятий физической культурой и спортом побуждает интерес к обеспечению таких занятий в перспективе. В ходе исследования были проанализированы данные сервиса «Google Play Store», а именно наиболее скачиваемые приложения в категории «здоровье и спорт» [3].

Все рассмотренные приложения можно разделить на следующие категории:

1. Отслеживание физической активности.
2. Мотивация.
3. Контроль сна и медитации.
4. Контроль калорий и снижение веса.
5. Занятия йогой.

Наиболее популярными оказались приложения, отслеживающие физическую активность, что является следствием развития технологий, для такого слежения, например, встроенных в смартфоны и «умные» часы.

Хотя мотивация через мобильные приложения и выделена в отдельную категорию, в общем, она, как важная часть любой человеческой деятельности присутствует в любом из рассмотренных приложений. Достижение установленных результатов сопровождается поощрительными словами и графическим сопровождением.

Вторыми по скачиванию оказались приложения для контроля веса. Приложения предлагают выбор персональной диеты, занятия для снижения веса и контроль калорий. Приложения этой категории, также совмещают в себе трекинг, рекомендации и мотивацию.

Наименее скачиваемыми из рассмотренного списка стали приложения для медитации, здорового сна и отдыха. В основном, это приложения, предоставляющие звуковое и графическое сопровождение для сна и отдыха.

Рассмотренная статистика и ресурсы цифровых занятий физической культурой и спортом позволяют сделать выводы о будущем направлении для

развития области физической культуры, в том числе о необходимости актуализации формы занятий спортом в рамках обязательных учебных программ и других программ, предоставляемых на федеральных и региональных уровнях в странах СНГ.

Список использованных источников

1. Ведомственная программа цифровой трансформации Министерства спорта Российской Федерации на 2021-2023 годы // Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activities/fkis/> (дата обращения: 10.04.2021).

2. Google Trends. Поисковой запрос «Онлайн фитнес» // Поисковая система Google: официальный сайт. 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://trends.google.com/trends/explore?date=today%205y&q=Онлайн%20фитнес> (дата обращения: 10.04.2021).

3. Leading health and fitness apps in Google Play in Great Britain 2021, by downloads // Statista Ltd. 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.statista.com/statistics/690336/leading-health-and-fitness-apps-in-google-play-in-great-britain-by-downloads/> (дата обращения: 10.04.2021).

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ИХ РОЛЬ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ

Байтураев Т. Д.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры библиотечных фондов и библиографоведения,
Государственный институт искусства и культуры Узбекистана,
Республика Узбекистан, г. Ташкент*

С первых дней нашей независимости такие термины, как «ценности», «национальное возрождение», «национальное сознание», «национальная гордость» стали часто употребляться во всех сферах жизни. В самом деле, независимость – это тоже национальное возрождение. И это невозможно

представить без этих понятий. Прежде всего, следует отметить, что ценности – очень значимое понятие. Поэтому в литературе можно найти различные подходы к этому понятию. Например, пятый том «Энциклопедии философов» описывает ценности следующим образом: «Ценности – это философское и социологическое понятие. Оно выражает, во-первых, положительную и отрицательную ценность объекта, а во-вторых, нормативный детерминантно-оценочный аспект общественного сознания (субъективные ценности или ценности сознания)». Действительно, роль и значение ценностей в жизнь определяется оценкой. Оценка, с другой стороны, основана на потребностях, целях и интересах людей. Известно, что потребности, интересы, цели членов общества разные и часто могут противоречить друг другу. Следовательно, природные и социальные явления, которые считаются очень ценными для определённых социальных групп, наций, классов, могут не иметь ценности для других, и наоборот. Религиозные верования, обряды и традиции наций и народов возвращаются к своему первоначальному виду – качество жизни как национальные ценности.

Можно сделать вывод, что включение или не включение природных и социальных явлений в категорию ценностей определяется потребностями, интересами, стремлениями и целями людей. Следовательно, явления благоденствия природы и общества, которые ценятся и ценятся ими, нужно понимать. Уважение достоинства человека также включает признание его прав. Достоинство возникает как важный аспект социальной и духовной свободы человека. Ценности имеют социальный характер, возникают и развиваются в процессе практической деятельности людей. Восстановление национальной культуры и ценностей, развитие нашего общества и культурное, духовное, нравственное развитие человеческой личности, воспитание совершенного человека, который в будущем станет обладателем великого государства, открывает путь к независимости.

Ценности – несравненное богатство нашего народа. Наш священный долг – лелеять, развивать и обогащать его. Вот почему сегодня наши люди

смело стремятся к новому и прогрессивному в науке и технике, культуре и искусстве в эпоху просвещения, созданного всеми народами и государствами. На узбекской земле снова и снова строится система ценностей, уникальная и прогрессивная, талантливая, а главное, необходимая людям, что будет повторяться много раз в истории. Ценность человеческого существование – это сложный процесс, охватывающий как моральную, эстетическую и правовую сферы общества, так и сферу общественного сознания. Основа человеческого существования, самосуществование, обогащается и наполняется ценностями. В своей практической деятельности люди удовлетворяют свои естественные потребности в жизни, используя свойства предметов и событий. Например, вода утоляет жажду человека, хлеб утоляет его голод, а кислород удовлетворяет потребность организма в нем. Вот почему мы ценим эти наши национальные соревнования в праздниках.

Но есть вещи, которые нам не нравятся: грубость человека, непристойность, воровство, ложь, грязь и другие, но в своей жизни мы стараемся от них избавляться. Мир человечества достаточно богат духовной и физической культурой. Узбекский народ не исключение. Наши разнообразные национальные традиции, современные праздники, которые создали наши предки, наши поколения используют их до настоящего времени независимости, и оно – наша величайшая и наиболее альтернативная культура, популярная среди народов мира. Возможности нашей социально-трудовой и социальной культуры сочетаются с деятельностью здорового поколения, патриотическим воспитанием и творчеством. Традиционными мероприятиями стали многоступенчатые спортивные соревнования: в дни празднования национального праздника «Навруз», дня независимости, праздновании урожая. В этих праздниках с древних времён и до наших дней проводятся национальные соревнования по национальным видам, таким, как борьба кураш, конные соревнования, кокпары, улак, догнать девушку и другие. Из этих ценностей выросли современные соревнования такие как, фестивали Алпомиш, Томарис, спортивные соревнования «Умид Нихоллари», «Баркамол Авлод», «Универсиады»,

телевизионные игры «Весёлые старты» – самые интересные для школьников, в которых они принимают участие с большим азартом.

Проведение международных турниров по таким видам спорта, как борьба, теннис, бокс, художественная гимнастика, подводная гимнастика (синхронное плавание), увеличивает спортивный потенциал Узбекистана. Спартакиады трудовых коллективов, творческих учреждений, махаллей и сельских жителей тоже имеют своё содержание. В последние годы все большую популярность приобретают такие важные соревнования, как «Махалламиз полвонлари» (Борцы нашей местности), Женский спорт (Игры Томарис), «Здоровая семья», «Семейный спорт», и примечательно, что почти во всех вышеупомянутых массовых спортивных мероприятиях участвуют жители районов, областей нашей страны. На этих ценностях и соревнованиях воспитывается наша молодёжь. В Республиканских фестивалях Альпомишские и Томарисские игры наш народ широко использует национальные игры такие, как «Бой петухов», «Полынь», «Пастух», «Езда на осле», «Растягивание ушей», «Натягивание верёвки», «Проверка силы запястья». На больших и малых свадьбах (обрезание, брак) в деревнях, крепостях проходят дебаты и соревнования по различным подвижным играм в гаштаках (речи). Большой интерес вызывают такие национальные игры, как «Чиллик», «Ок суюк», верховая езда, пешие скачки, стрельба, прыжки с огнём, погоня.

Самая главная причина в том, что все физические и человеческие качества воспитываются в этих играх. Чувства дружбы, доброты, сотрудничества, преданности Родине набирают силу, особенно за счёт эстетических удовольствий и развлечений этих соревнований.

Список использованных источников

1. Адабиётлар: Нормуродова Б. Халқ миллий анъаналари тарбия таянчи // «Узлуксиз таълим». – № 2. – 2010. – Б. 46-48.
2. Усмонхўжаев, Г., Хўжаев Ф. «Минг бир ўйин». – Т., Ибн Сино номидаги нашриёт. – 1990. – 352 б.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА У ТРИАТЛЕТОВ-МУЖЧИН 25-28 ЛЕТ

Бекасова С. Н.,

канд. пед. наук, доцент, преподаватель кафедры педагогики,

Жижина Е. В.,

студент,

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва №1»,
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург*

Напряжённая тренировочно-соревновательная деятельность спортсмена предъявляет к его здоровью повышенные требования. Влияние спорта распространяется не только на физиологическое, но и на психологическое здоровье. Вследствие постоянных тренировочных нагрузок, высокого напряжения и других воздействий социальной среды возникает хронический стресс, провоцирующий развитие синдрома эмоционального выгорания и ведёт к снижению эффективности тренировочного процесса, результативности соревновательной деятельности.

Изучение специфики синдрома эмоционального выгорания для триатлетов, является актуальной проблемой, так как ведущие направления деятельности спортсменов, такие как тренировки, подготовка к соревнованиям и участие в них, реабилитация после травм, связаны с высокими психологическими и физическими нагрузками, вызывающими данное состояние. Именно поэтому поиск методов диагностики, а также способов защиты от эмоционального стресса и синдрома эмоционального выгорания в спорте имеет большую теоретическую и практическую значимость.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (Бойко В. В., 1999).

Спортивное выгорание признается растущей психологической проблемой, которая все чаще становится основным фактором, негативно влияющим на результаты спортсменов в широком спектре спортивных дисциплин.

Объект исследования – учебно-тренировочные занятия триатлетов-мужчин 25-28 лет.

Предмет исследования – методы профилактики синдрома эмоционального выгорания у триатлетов-мужчин 25-28 лет.

Цель исследования – определить пути профилактики синдрома эмоционального выгорания у триатлетов-мужчин 25-28 лет.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятия «синдром эмоционального выгорания».
2. Определить особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у триатлетов.
3. Подобрать и экспериментально проверить методы профилактики эмоционального выгорания у триатлетов-мужчин 25-28 лет.

Гипотеза исследования: если раскрыть сущность понятия «синдром эмоционального выгорания» и определить особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у триатлетов, то на этой основе можно будет подобрать и экспериментально проверить методы профилактики синдрома эмоционального выгорания у триатлетов-мужчин 25-28 лет.

Для решения поставленных цели и задач, проверки выдвинутой гипотезы применялись следующие *методы исследования:* теоретический анализ и обобщение литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследовании приняло участие 30 спортсменов (14 девушек, 16 юношей) в возрасте 16-28 лет различных спортивных квалификаций.

Для выявления проявлений эмоционального выгорания были использованы два опросника:

1. Адаптированный Е. И. Бериловой опросник, разработанный Т. Raedeke, A. Smith (ABQ).

2. Адаптированный Е. И. Гринь тест-опросник, разработанный К. Маслач и С. Джексоном (ABQ).

Изучение личностных особенностей спортсменов проводилось с помощью следующих методик:

1. Методики Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной тревожности.
2. Методики диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Проведённое исследование позволило сделать выводы о том, что высокий уровень эмоционального выгорания имеют триатлеты-мужчины в возрасте 25-28 лет, спортивной классификации «Мастер спорта». Ведущим показателем эмоционального выгорания у триатлетов-мужчин спортивной классификации «Мастер спорта» является эмоциональное/физическое истощение.

Важными факторами, обуславливающими эмоциональное выгорание триатлетов-мужчин, являются низкий уровень мотивации и высокий уровень тревожности 44,5% триатлетов юношей спортивной классификации «Мастер спорта» имеют низкую мотивацию и 66,7% – высокий уровень тревожности.

К другим факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание триатлетов-мужчин, относятся: большой объём учебно-тренировочной нагрузки, личные проблемы, отсутствие чёткой цели, несоответствие приложенных усилий на учебно-тренировочных занятиях и конечного результата, недостаточное моральное и материальное стимулирование, монотонная учебно-тренировочная работа, неумение грамотно восстанавливаться, отсутствие хобби, либо другой деятельности, в ходе которой были бы восстановлены эмоции, потраченные на спорт, отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с тренером, коллегами по спортивной команде.

Экспериментальная работа по профилактике эмоционального выгорания у триатлетов-мужчин 25-28 лет спортивной классификации «Мастер спорта» включил в себя следующие методы:

1) беседы на темы: «Что такое эмоциональное выгорание?», «В чём отличие эмоционального выгорания от перетренированности?», «Профилактика эмоционального выгорания» и др.;

2) аутотренинг (Водопьянова Н. Е., 2011).

Аутотренинг предполагает использование таких упражнений, как «Ощущение тяжести», «Ощущение тепла», «Регуляция ритма сердечной деятельности», «Регуляция дыхания», «Вызывание ощущения прохлады в области лба», «Внушённый отдых», «Самовнушение», «Дыхание по кругу», «Репродукция положительных эмоций» и «Выше нос»;

3) ведение «Дневника стресса и выгорания».

В течение нескольких недель – по возможности ежедневно – спортсмен должен был делать записи, когда и при каких обстоятельствах он обнаружил у себя признаки стресса и переживания выгорания. Он записывал свои наблюдения и ощущения вечером после тренировки или перед сном. При анализе дневника необходимо было обратить внимание на определённые, повторяющиеся ситуации, вызывающие у спортсмена негативные переживания, именно они могли быть причиной эмоционального истощения. Первый шаг анализа – выявление иррациональности мышления, второй – систематическое замещение их на рациональные убеждения.

Дневник самонаблюдения – мощный приём защиты от стресса. Во-первых, спортсмен переносит на бумагу свои переживания; во-вторых, прибавив к этому анализ и техники позитивного мышления, он овладевает ресурсом когнитивного преодоления стресса.

Проведённое исследование показало, что использование бесед на тему «Синдром эмоционального выгорания», включение в тренировочный процесс аутотренинга, а также ведение «Дневника самонаблюдения», позволяющего отслеживать уровень стресса спортсменов, являются важными методами профилактики эмоционального выгорания триатлетов-мужчин 25–28 лет.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Берилова Е. И.,

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии,

Перминова А. Р.,

магистрант кафедры психологии,

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»,*

Российская Федерация, г. Краснодар

В статье рассматривается самоотношение подростков, занимающихся оздоровительным плаванием. Описаны средние значения показателей мотивации самодетерминации, показателей самоописания физического развития подростков и показателей самооценки.

Спорт является неотъемлемой частью жизни современного общества у подрастающего поколения. Влияние средств массовой информации требует от молодых людей постоянного совершенствования. В этой связи актуальным представляется исследование психологических особенностей самоотношения юных спортсменов. В современном обществе подростки, вместо контроля со стороны родителей и школы, часто оказываются, предоставлены сами себе, социализируются на улице, в молодёжных неформальных группах. В связи, с чем повышается внимание к внешкольным образовательным учреждениям, которые располагают возможностями для компенсации недостающих социализирующих влияний подростков. К таким учреждениям относятся спортивные школы. Занятия спортом или другой дополнительной деятельностью, несомненно, оказывают положительное влияние на развитие занимающихся: состязательная деятельность способствует воспитанию морально-волевых качеств, доставляет радость успеха, эстетическое удовольствие, многое подростки могут приобрести в смысле собственного развития и личностного роста [1].

Исследования, направленные на изучение самоотношения личности, которые на протяжении многих лет остаются одним из приоритетных в научной

и практической психологии и имеют тенденцию к увеличению. Проблема психологической структуры самоотношения является одной из широко обсуждаемых в рамках зарубежных и отечественных психологических исследований. Изучение структуры самоотношения, её развития представляет большой интерес, так как помогает приблизиться к пониманию механизмов формирования личности [2].

В результате психологической диагностики подростков, занимающихся спортом, были определены средние значения показателей мотивации самодетерминации. По шкалам «внутренняя мотивация (знания)», «внутренняя мотивация (компетентность)», «внутренняя мотивация (новые впечатления)», «внешняя мотивация (интроекция)» у подростков-спортсменов выявлены средние показатели. Это характеризует подростков как личностей, стремящихся к новым знаниям, именно через включения в разного рода деятельность. У подростков отмечается стремление освоить в полной мере вид деятельности, который они выбрали. Подростки получают разные эмоции от включения в новый вид деятельности, но возможно хотят получать больше положительных эмоций и осваивать новые дисциплины.

По шкалам «внешняя мотивация (идентификация)», «внешняя мотивация» у подростков, занимающихся спортом, выявлены высокие показатели. Для подростков, которые включены в спортивную деятельность, главным фактором в занятии спортом играет внешние атрибуты, привлекающие внимание детей. У спортсменов ярко выражено стремление заниматься избранной деятельностью под влиянием внешних факторов, или под давлением взрослых. По шкале «амотивация» у спортсменов низкие значения показателя. То есть у подростков не отмечается снижение оценки своих способностей, благодаря тому, что значимые взрослые в системе воздействия на детей научили их ставить значимые цели и оценивать усилия по их достижению.

В результате диагностики подростков были установлены средние значения показателей самоописания физического развития. У подростков, занимающихся спортом, по шкале «здоровье», «координация», «физическая

активность», «спортивная компетентность», «внешность», «сила», «самооценка» показатели обнаружены на среднем уровне. Подростки ощущают себя полностью здоровыми, в психическом, физическом и социальном плане. Спортсмены при выполнении физических упражнений, выполняют их осознанно, сохраняя при этом упорядоченность действий, не нарушая целостности выполняемого упражнения. Достаточно активно проявляют себя в жизни, подвижны, энергичны, тем самым улучшая свою физическое и психологическое состояние. Подростки осведомлены о роли физической культуры и спорта в жизни каждого человека, придерживаются здорового образа жизни. По шкалам «стройность тела», «глобальное физическое я», «гибкость» и «выносливость» показатели выявлены на высоком уровне у подростков, занимающихся спортом. Подростки довольны своей физической формой и фигурой в результате планомерных физических нагрузок (тренировок). Дети, занимающиеся плаванием, оценивают своё физическое развитие, осведомлённость о физической культуре и спорте на высоком уровне. Гибкость спортсменов-пловцов хорошо развита, дети довольны способностями своего организма. Подростки-спортсмены оценивают себя, как достаточно выносливых личностей, могут выполнять нагрузки различного рода и характера на протяжении длительного времени. По результатам исследования были установлены средние значения показателей самооценки. По шкалам «самооценка» и «уровень притязаний» установлены средние значения показателя у подростков, занимающихся спортом. Подростки адекватно оценивают себя и свои возможности, реалистично относятся к себе. Это указывает на то, что подростки, занимающиеся плаванием, оптимально, реалистично оценивают свои возможности и будущие достижения, что позволяет им всестороннее и равномерно развиваться, как личность. Расхождение между самооценкой и уровнем притязаний у подростков небольшое, то есть у детей уровень притязания не является стимулом для полноценного развития.

Выводы. В результате исследования были установлены высокие показатели мотивации самодетерминации по шкалам «внешняя мотивация (идентификация)», «внешняя мотивация» и низкое значение по шкале «амотивация». Также установлены высокие показатели самоописания физического развития «стройность тела», «глобальное физическое я», «гибкость». По результат самооценки установлены средние показатели подростков, занимающихся оздоровительным плаванием.

Список использованных источников

1. Берилова, Е. И. Особенности социально-психологической адаптации и интернальности у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом / Е. И. Берилова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 54-55.

2. Коломийченко, Е. В. Психологические особенности самоотношения у студентов-спортсменов вуза высшей квалификации и студентов, не занимающихся спортом: автореф. дисс. ... к.п.н. / Е. В. Коломийченко. – Ростов н/Д. – 2017. – 22 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ У СПОРТСМЕНОВ: ОСОБЕННОСТИ, ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Берилова Е. И.,

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии,

Носков А. А.,

магистрант кафедры психологии,

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»,*

Российская Федерация, г. Краснодар

Современный спорт, неразрывно связан с повышенными нагрузками, как психическими, так и физическими. Феномен психологического выгорания в спорте, привлёк к себе внимание тем, что на протяжении долгого времени, спортивные специалисты замечали, что у спортсменов появлялось физическое и эмоциональное истощение, которое не укладывалось в концептуальные рамки

моделей, известных психологических синдромов. Именно поэтому, обнаруженное Г. Фрейденбергером и К. Маслач явление психологического выгорания, привлекло внимание спортивных психологов. Синдром выгорания объяснял целый ряд тревожных явлений у спортсменов, включающих в себя эмоциональное и физическое истощение, снижение мотивации занятий спортом и ведущих к снижению спортивных результатов, конкурентоспособности, социального благополучия, эффективности тренировочного процесса атлетов, а в некоторых случаях приводил к появлению спортивных травм и завершению карьеры. Стоит понимать, что спорт, являясь профессиональной деятельностью [1], все же имеет свою специфику, это затрудняет перенос данных о феномене психологического выгорания на спортивную деятельность из других областей [6]. Стрессоры и личностные регуляторы в спортивной деятельности отличаются, от тех сфер, в которых изначально было замечено проявление психологического выгорания у работников. По этой причине первоначальные исследования феномена в большинстве своём носили теоретический характер.

Традиционно психологическое выгорание в спорте связывали с напряжённой работой, которую спортсмены должны преодолеть, чтобы стать конкурентоспособными. По нашему мнению, это и послужило наиболее широкому признанию определению синдрома выгорания Р. Смига. Он считает, что выгорание – реакция на хронический стресс, включающая в себя, поведенческий, когнитивный, эмоциональный, и физический компоненты [6]. В дальнейшем исследовании феномена спортивным психологом Т. Ридеком была разработана трёхкомпонентная модель психологического выгорания, на основе концепции К. Маслач. Ввиду отсутствия в спорте работы с клиентами, компонент «деперсонализация» был заменён на «обесценивание спортивных достижений». В качестве наиболее распространённых источников хронического стресса в спортивной деятельности рассматриваются следующие факторы: тренировочные и соревновательные перегрузки, социальные нагрузки, социальная изоляция, постоянное совершенствование, потеря мотивации к

занятиям спортом, чрезмерные требования к спортивным достижениям, дефицит социального признания, повышенная тревожность [4].

Длительное нахождение спортсмена под влиянием перечисленных условий, либо многократное включение в стрессовые ситуации, является результатом появления хронического стресса и, в дальнейшем, психологического выгорания [3]. К внешним факторам психологического выгорания, которые могут оказывать влияние на развитие психологического выгорания у атлетов, относятся специфика вида спорта, пол, возраст, социальный статус и квалификация спортсменов [6].

Исходя из вышеперечисленных характеристик психологического выгорания, мы можем сказать, что для успешной его профилактики необходимо соблюдать следующие условия. Необходимо грамотно планировать тренировочную и соревновательную деятельность атлетов, поддерживать благоприятный социально-психологический климат в спортивной группе, развивать их личностные ресурсы [8, 9]. Очень важно уделять внимание развитию личностных ресурсов атлетов, таких как целеполагание, саморегуляция, эмоциональный интеллект, мотивация, самооценка. Исследователями отмечалась эффективность аутогенной тренировки у спортсменов и применение ими техник развития положительного мышления для профилактики эмоционального и физического перенапряжения [2, 5, 7].

На основании теоретического изучения феномена психологического выгорания мы можем сделать выводы о его многогранности и специфичности. Безусловно, проведено много исследований, разработаны методики диагностики феномена, способы профилактики психологического выгорания. Однако мы можем сказать, что имеется крайне мало данных относительно изучения влияния возрастных особенностей, квалификации, стажа занятий, специфики вида спорта на развитие психологического выгорания у атлетов. Также актуальной областью исследования является изучение внутренних и внешних ресурсов преодоления психологического выгорания и формирования личностных ресурсов у атлетов для его преодоления.

Список использованных источников

1. Барабанщикова, В. В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В. В. Барабанщикова, О. А. Климова // Национальный психологический журнал, 2015. – № 2 (18) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnye-deformatsii-v-sporte-vysshih-dostizheniy> (дата обращения: 17.04.2021).
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М., 2006. – 528 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека / Н. Е. Водопьянова // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2011. – № 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/protivodeystvie-sindromu-vygoraniya-v-kontekste-resursnoy-kontseptsii-cheloveka> (дата обращения: 17.04.2021).
4. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 224 с.
5. Горская, Г. Б. Устойчивость спортсменов к хроническому стрессу: динамика психической регуляции / Г. Б. Горская, Т. А. Орлова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – № 9 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivost-sportsmenov-k-hronicheskomu-stressu-dinamika-psihicheskoy-regulyatsii> (дата обращения: 17.04.2021).
6. Гринь, Е. И. Влияние пола, квалификации, вида спорта на психическое выгорание спортсменов / Е. И. Гринь // Южно-российский журнал социальных наук. – 2010. – № 3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pola-kvalifikatsii-vida-sporta-na-psihicheskoe-vygoranie-sportsmenov> (дата обращения: 19.04.2021).
7. Рыбчинский, В. П. Использование аутогенной тренировки как метода коррекции эмоционального выгорания у спортсменов, занимающихся боевыми искусствами / В. П. Рыбчинский, С. А. Шенгелая, И. В. Грошевихин // МНИЖ. – 2020. – № 6-2 (96) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>

article/n/ispolzovanie-autogennoy-trenirovki-kak-metoda-korreksii-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov-zanimayuschih-sya-boevymi (дата обращения: 19.04.2021).

8. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

9. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 334 с.

МНОГОБОРЬЕ ГТО КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Берко Е. Е.,

доцент кафедры физического воспитания,

Гулькова В. Е.,

студент кафедры прикладной математики,

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

Российская Федерация, г. Красноярск

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Поэтому укрепление и сохранение здоровья является важной частью жизни человека с самого детства. Здоровье молодёжи Российской Федерации, а именно обучающихся образовательных учреждений находится на достаточно низком уровне. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации отмечается достаточно высокий процент темпа прироста заболеваемости по последнему десятилетию. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 40% молодёжи, достигшей призывного возраста, не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. В целом по РФ число учащихся, отнесённых к «группе риска» составляет 43%. Это означает, что только в среднем 35-39% школьников в

состоянии выполнить контрольные нормативы по физической подготовке. Занятия физической культурой, предусмотренные в учебном заведении, не компенсируют дефицит длительной активности, а лишь заполняют её на 10-18%. Поэтому реальный объём активности учеников не обеспечивает не только укрепление здоровья, но и полноценного физического развития молодёжи. Так, в старших классах дефицит двигательной активности достигает целых 85%, а в младших классах процент дефицита хоть и меньше, но все же остаётся на достаточно высоком уровне – 35-40%. Помимо дефицита активности у школьников наблюдается пристрастие к курению, алкоголю, а иногда и к психотропным веществам. По мнению специалистов, любовь к занятию спортом с раннего детства обеспечивает отторжение вредных привычек уже к подростковому возрасту.

Основное снижение уровня физического здоровья наблюдается именно у студентов. Это связано с высоким уровнем психоэмоционального напряжения в период обучения в высшем учебном заведении. И чем ближе к окончанию университета, тем выше уровень этого напряжения. В это время у молодёжи возникает целый ряд хронических заболеваний, таких как: неврозы, гастриты, высокий уровень тревожности и т. п. Также достаточно высокий уровень напряжения встречается у выпускников школ в период сдачи экзаменов и поступления. Тем самым, система современного образования является основополагающим фактором снижения уровня здоровья среди молодёжи.

Именно для снижения факторов риска для здоровья в Российской Федерации ввели в учебные заведения систему многоборья ГТО.

Многоборье – вид спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

ГТО – Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки, существующая в нашей стране с 1931 по 1991 годы, и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Вскоре, комплекс ГТО прекратил своё существование, но с 2014 года он возродился.

Прежде всего, ГТО нужно для мониторинга физического состояния в настоящее время. Как известно, занятие физкультурой помогает держать весь организм в тонусе. Ведь цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни людей нашей страны с помощью физической подготовки. Для снижения уровня стресса нужно отвлечься на другие дела, заняться хобби, спортом. Многим людям свойственна лень, поэтому они не горят желанием заниматься спортом. Система ГТО даёт множество плюсов, помимо здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая технология – это сумма приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, занимающаяся сохранением и укреплением здоровья ученика на всех этапах его обучения и развития. Чтобы вовлечь школьников, государство ввело некоторые привилегии для людей, имеющих достижения в этом деле. Начиная с 2016 года, обладателям золотого знака ГТО начисляются дополнительные баллы при поступлении в высшее учебное заведение. Согласно указу Президента от 24.03.2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) в его рамках предусматривается сдача нормативов с шести лет. К данным нормативам относятся: бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с разбега или с места, всевозможные подтягивания и наклоны. Данные упражнения позволяют увеличить выносливость сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Также подготовка к сдаче нормативов ГТО способствует укреплению мышечного каркаса человека. Немаловажным плюсом подготовки к сдаче дисциплин ГТО является физическая разрядка обучающихся и отдых от активных умственных нагрузок, что способствует снятию напряжения и стресса. Помимо всего этого, комплекс ГТО развивает патриотизм, любовь к здоровому образу жизни и самое главное – иммунитет. Тем самым, тестирование по системе ГТО является основополагающим фактором здоровьесберегающей технологии обучающихся.

Частичный возврат к нормам ГТО на уроках физкультуры достаточно эффективный приём подготовить молодёжь для жизни в непростых условиях

современного мира, научить мыслить нестандартно, принимать различные решения в условиях, когда найти правильный путь оказывается весьма проблематично. Ведь эффективность этой системы подготовки уже была проверена ранее на поколении наших родителей и показала весьма неплохой результат. Также, по данным официального сайта «Готов к труду и обороне» основной целью данного мероприятия является развитие целеустремлённости у подрастающего поколения, ведь это пригодится и в дальнейшей жизни.

Выводы. Подводя итоги, можно сказать, что многоборье ГТО способствует гармоничному развитию личностных качеств человека. Физическое и духовное здоровье помогает быстрее осваивать новую деятельность и адаптироваться к новым условиям. Поэтому формирование культуры здоровья возлагается на плечи учебных заведений, дабы подготовить успешных и здоровых специалистов.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И ЕЁ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Бешевли А. П.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Войтова В. А.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Ерошкин В. А.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,

ДНР, г. Донецк

Основное назначение ППФП – направленное формирование и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет увеличение требования данная профессиональная деятельность, а также подготовка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и накопление двигательных умений и навыков.

Каждая профессия имеет свои специфические требования, предъявляемые к работникам и даже очень высокие по сравнению с его реальными физическими и психическими качествами, а также, прикладными навыками.

Профессиональная деятельность ряда современных инженерно-технических специальностей часто содержит операции, связанные с манипулированием небольшими предметами, инструментами. Работники должны иметь способность выполнять быстрые, точные и экономные движения, обладать ловкостью и координацией движений рук, пальцев. В профессиях инженера, менеджера, важную роль играют психические качества. При напряжённой умственной деятельности особенно необходимо:

- одновременно воспринимать несколько объектов, выполнять несколько действий быстро, переносить внимание с объекта на объект;
- оперативное мышление, оперативная и долговременная память, нервно-эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание.

Профессиональная деятельность современных специалистов, предъявляет к ним довольно жёсткие требования, в том числе к физическим и психическим качествам, способностям. В процессе общей физической подготовки практически невозможно сформировать такой уровень психофизической подготовленности, который обеспечил бы высокую производительность в профессиональной деятельности. Во многих случаях должны быть специальные занятия физическими упражнениями и спортом, то есть профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

В период подготовки к профессиональной деятельности – во время учёбы в вузе, необходимо создать психофизические предпосылки и готовность студента:

- к ускорению профессионального обучения;
- достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;

– выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Чтобы правильно подготовить студента к его профессиональной дальнейшей деятельности, важно знать основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Основные *формы труда* – физическая и умственная. Это разделение несколько условно, так как с его помощью легче изучать динамику работоспособности работника в течение рабочего дня. Кроме того, подобное разделение обеспечивает более эффективный подбор средств физической культуры и спорта в целях подготовки студента предстоящей профессиональной деятельности. Например, для умственного труда важны различные качества внимания. Устойчивость в проявлении внимания развивают легкоатлетические упражнения. Условия труда – это продолжительность рабочего времени, комфортность производственной деятельности. Правильно подобранные средства ППФП в процессе физического воспитания студента, способствуют повышенной устойчивости организма к неблагоприятным производственным факторам, содействуют увеличению адаптационных возможностей организма любого специалиста. Выносливость и устойчивость к высокой температуре достигаются с помощью подвижных и энергичных упражнений, сочетающих значительное теплообразование и улучшение работы лёгких, а к низкой – обеспечивается с помощью физических упражнений, выполняемых в условиях низкой температуры в облегчённой одежде, закаливание холодным воздухом и водой.

Характер труда – это особенности двигательных рабочих операций, при характеристике которых имеют в виду главным образом: тип движений;

амплитуду; силовые характеристики; особенности координации. Например, при работе операторов, довольно часто движения выполняются с очень малой частотой – меньше 3 см. Поэтому, двигательные действия оператора характеризуются малой подвижностью, высокими требованиями к быстроте двигательной реакции, точности движения, при постоянном напряжении внимания.

Режим труда и отдыха. Под режимом труда и отдыха понимается такой режим, который оптимально соединяет эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся. При разработке соответствующих разделов ППФП необходимо знать и учитывать структуру и особенности производственного процесса, а также проводить совместный анализ рабочего и свободного времени, потому-то между основным трудом и деятельностью студентов в свободное время существует объективная связь.

Современная ППФП полагается на систему упражнений, позволяющих направленно увеличивать именно те профессионально существенные функциональные свойства организма, двигательные и сопряжённые с ними способности, от которых очень зависит результативность профессиональной деятельности. Средства ППФП студента достаточно разнообразны. К ним относятся:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта;
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса ППФП.

ПФУ – это система упражнений, с помощью которых развиваются двигательные умения и навыки студентов, находящие применение в условиях профессиональной деятельности или в экстремальных ситуациях. Для направленного воздействия на вестибулярный аппарат функции и воспитания способности поддерживать равновесие в усложнённых условиях. Например,

инженер-строитель, инженер электрических сетей, применяются упражнения на пониженной – повышенной опоре, неустойчивой платформе, батуте, упражнения в равновесии, в лазании по вертикальной, наклонной и горизонтальной лестницам; для повышения устойчивости вестибулярного аппарата – продолжительный бег в плотной одежде или в жаркую погоду, марш-броски и т. п. При подготовке других профессий применяются естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, передвижения на лыжах и т. д. Это послужило причиной тому, что в некоторых видах трудовой деятельности совершённые навыки в естественных движениях имеют непосредственно прикладное значение. ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме лекционных и практических занятий. ППФП во внеурочное время необходимо для студентов, которые, имеют недостаточно общую и специальную физическую подготовку. Формы ППФП в свободное время:

- секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;
- самостоятельные занятия прикладными видами спорта в различных спортивных группах;
- самостоятельное выполнение студентами заданий, полученных преподавателями кафедры физического воспитания.

И так, профессионально-прикладная физическая подготовка даёт возможность студентам будущим работникам в той или иной деятельности, знания, обеспечивающие сознательное и правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда.

Список использованных источников

1. Макарова, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. А. Макарова. – М. : Дрофа, 2008. – 410 с.
2. Дубровский, Г. И. Физическая культура и спорт / Г. И. Дубровский. – М. : Владос, 2005. – 230 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ВЫГОРАНИЮ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТРИАТЛОНОМ

Бойко А. В.,
*тренер-преподаватель,
КУ «КДЮСШ г. Макеевки»,
ДНР, г. Макеевка*

В статье рассматривается психологическое выгорание у спортсменов триатлонистов. *Целью исследования* являются психологические факторы, выступающие как личностные ресурсы преодоления психологического выгорания.

Во многих теоретических и эмпирических исследованиях отражаются психологические состояния спортсменов и процессы, происходящие под воздействиями спортивной деятельности и социума. Высокий уровень психологического выгорания негативно влияет на жизнедеятельность, профессиональную судьбу, карьеру отдельно взятого спортсмена, выгорание влечёт падение физической активности, мотивации, а также на развитие спорта. Исследования учёных показали, что многие люди испытывают хронический стресс, следствием которого и является психологическое выгорание. В настоящее время отсутствует единая точка зрения на структуру психологического выгорания, отмечается неопределённость природы его развития, неоднозначность влияния факторов, способствующих его появлению. Требуется разьяснение особенностей его развития у спортсменов, влияние на другие сферы жизни человека [1, 2].

В основе концепции психологического выгорания лежит концепция профессионального стресса. Она подчёркивает, что психологическое выгорание является проблемой, возникающей на фоне стресса, вызванного межличностным общением, а не реакцией на скуку или потерей творческого потенциала [1, 2]. Ресурсами конкурентоспособности спортсменов могут выступать его личностные особенности. Научные исследования указывают на большую

значимость в преодолении симптомов психологического выгорания, следующих личностных особенностей: умеренная личностная тревожность, интернальный локус контроля, внутренняя мотивация, реалистичная самооценка, высокий уровень эмоционального интеллекта, владение навыками саморегуляции, самоконтроль, выбор конструктивных стратегий преодоления стресса.

Цель исследования – выявить личностные ресурсы устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов, занимающихся триатлоном. Исследование проводилось в ГПОУ «ДУОР им. С. Бубки» на спортсменах отделение триатлона в количестве 28 человек, имеющие спортивные разряды от 1 взрослого до Мастера Спорта, возраст от 15 до 20 лет.

Для выявления личностных ресурсов устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов применялись такие методы как: опросник психологического выгорания Е. И. Гринь, диагностика эмоционального интеллекта как ресурса устойчивости к стрессу, опросник способов совладения (WCQ) [2]. Анализ показателей психологического выгорания в данной группе позволил определить средний уровень выраженности, что свидетельствует о наличии у большинства признаков психологического выгорания. Показатель «уменьшение чувства достижения» находится в диапазоне средних значений, и проявляется в снижении мотивации достижений. Показатель «эмоциональное физическое истощение» также находится в диапазоне средних значений, что проявляется в эмоциональном физическом истощении. Показатель «обесценивание достижений» расположен в диапазоне средних значений, что может говорить о снижении значимости для спортсменов собственных достижений. Интегральный показатель психологического выгорания у спортсменов находится в диапазоне средних значений, что отражает подверженности и наличие психологического выгорания у спортсменов.

Данные симптомы психологического выгорания могут проявляться в снижении: мотивации достижения, эмоциональном физическом истощении;

значимости для спортсменов собственных достижений. Может быть это обусловлено тем, что исследование проводилось в конце сезона соревнований, когда уже растёт физическая и эмоциональная усталость у спортсменов. Психологическое выгорание является барьером для самореализации личности, его последствия отражаются не только на профессиональной сфере жизни человека, но и других аспектах его жизнедеятельности. Анализ показателей эмоционального интеллекта как ресурса устойчивости к стрессу в данной группе позволил определить, что практически все компоненты имеют низкий уровень развития. Показатель «эмоциональная осведомлённость» находится в диапазоне низких значений, что проявляется в неполном понимании осознания и своих эмоций. Показатель «управление своими эмоция» находится в диапазоне низких значений, что отражает проблематику управление своими чувствами.

Следующий показатель «самотивация» находится в диапазоне средних значений, проявляется в управлении своим поведением за счёт управления эмоциями. Показатель «эмпатия» находится в диапазоне низких значений, что проявляется в низком понимании эмоций других людей, умение сопереживать, а также готовность оказать поддержку. Показатель «распознавание эмоций других людей» находится в диапазоне низких значений, отражает низкий уровень умения воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Интегральный показатель эмоционального интеллекта находится в диапазоне низких значений. Это говорит о присутствии у большинства спортсменов сложности в осуществление функции управления своими эмоциями, в выражении испытываемых ими эмоций, в понимании и распознавании чувств окружающих их людей.

Анализ данных по опроснику способов совладения (WCQ) в данной группе показал, что все показатели имеют средние значение и имеют различные коррекционные связи. Показатель «конфронтационный копинг» находится в

диапазоне средних значений, что проявляется в частичном разрешении проблемы за счёт активности, не всегда направленной на решение какой-либо цели.

Следующий показатель «дистанцирование» находится в диапазоне средних значений, что проявляется в нечастом преодолении переживаний за счёт снижения значимости проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в неё. Показатель «самоконтроль» находится в диапазоне средних значений, что говорит о контроле поведения и стремления к самообладанию. Показатель «поиск социальной поддержки» находится в диапазоне средних значений, что может проявляться в ориентированности на других людях, потребности в них, ожидании поддержки, совета и сочувствия.

Следующий показатель «принятие ответственности» находится в диапазоне средних значений, что может проявляться в признании субъектом деятельности своей роли в возникшей проблеме и ответственности за её решение.

Следующий показатель «бегство-избегание проблемы» находится в диапазоне средних значений, что может выражаться в преодолении личностью негативных переживаний за счёт отрицания проблемы, а также отвлечения от неё. Следующий показатель «планирование решения проблемы» находится в диапазоне средних значений, что выражается в преодолении проблемы за счёт целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения. Показатель «положительная переоценка» находится в диапазоне средних значений, что может выражаться в преодолении негативных переживаний за счёт положительного переосмысления данной ситуации.

Своевременное установление личностных свойств спортсменов, которые являются ресурсами преодоления синдрома психологического выгорания, поможет определить пути их развития в рамках психологического обеспечения их тренировочной и соревновательной деятельности. Кроме того, это поможет

предотвратить развитие синдрома психологического выгорания, что будет способствовать самореализации спортсменов и большей продолжительности их профессиональной карьеры.

Выводы. Данные методов опросника показали средний уровень психологического выгорания, что говорит о необходимости проведения систематической работы со спортсменами. Результаты исследования свидетельствуют о значимости для спортсменов развитие личностных ресурсов как фактора успешного преодоления психической напряжённости и гармонизации личностного развития. На наш взгляд, психологическое сопровождение подготовки спортсменов, является важнейшим ресурсом их конкурентоспособности и профессионального долголетия.

Список использованных источников

1. Босенко, Ю. М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю. М. Босенко, Е. И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – № 2. – С. 100-110.

2. Гринь, Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной и адаптивной физической культуры» психологические науки; КГУФКСТ. – Краснодар, 2009. – С. 18-24.

3. Горская, Г. Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации / Г. Б. Горская // Рудиковские чтения. Материалы XII международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – М., 2016. – С. 21-26.

РОЛЬ СТАЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАНОВЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРЕНЕРОВ

Босенко Ю. М.,

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии,

Распопова А. С.,

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии,

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»,*

Российская Федерация, г. Краснодар

Психологическая культура для тренера приобретает особую актуальность, так как его деятельность является многоаспектной [1, 2]. От тренера требуется решать сложные профессиональные задачи в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, которые неразрывно связаны с высоким уровнем напряжения, конкуренцией. Сложные задачи спортивной подготовки требуют от тренера творческого подхода [3]. Осуществляя сопровождение личностного развития спортсменов важно, чтобы тренеры владели комплексом профессионально-педагогических умений, обладали творческим мышлением для решения сложных, нестандартных задач, которые часто ставят спорт как вид деятельности. Важно, чтобы тренер имел интерес к познанию индивидуальности спортсменов, личностному саморазвитию, повышению уровня собственной психологической культуры и её различных компонентов [4].

Цель исследования – изучить особенности психологической культуры тренеров. Мы использовали методики «Психологическая культура личности» О. И. Моткова, диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла, диагностики уровня педагогической рефлексии А. В. Карпова.

В результате исследования психологической культуры личности тренеров получены результаты: высокий уровень обнаружен по показателям самопознания, конструктивности, конструктивности в делах, гармонизирующего саморазвития и интегрального показателя. Психическая саморегуляция, творческое поведение находятся на среднем уровне. Достоверные различия между показателями тренеров с разным стажем отсутствуют. Но у тренеров со стажем выше трёх лет такие

параметры, как самопознание, конструктивность и конструктивность в делах выше, чем у тренеров, чей стаж до трёх лет. Педагогическая рефлексия тренеров находится на высоком уровне. Общее значение критичности мышления, адекватности и интегрального показателя рефлексии имеют высокий уровень выраженности. Исследование педагогической рефлексии тренеров с разным стажем показало, что критичность мышления достоверно выше у тренеров со стажем более 3 лет. Показатель адекватности рефлексии высок у представителей обеих групп, что свидетельствует о его сформированности. При исследовании показателей эмоционального интеллекта выявлены следующие данные. Показатели эмоциональной осведомлённости, самомотивации, эмпатии распознавания эмоций других людей выражены на среднем уровне. Показатели управления эмоциями и интегрального показателя эмоционального интеллекта находятся на низком уровне. В целом испытуемые обладают общими представлениями об эмоциях, их эмоциональный словарь достаточен. Они могут разделять переживания другого человека, оказывать влияние на эмоциональную сферу других людей. Статистически достоверных различий не обнаружено. Рассмотрим корреляционные взаимосвязи исследуемых параметров в двух выборках тренеров. В выборке тренеров со стажем работы до трёх лет получены следующие данные: прямая связь конструктивности в делах тем выше, чем выше управление эмоциями, эмпатия, распознавание эмоций других людей и общий уровень эмоционального интеллекта. То есть у тренеров со стажем до 3 лет сформированы умения по выстраиванию отношений в профессии, что даёт им возможность управлять своими эмоциями, ориентироваться в эмоциональном состоянии окружающих. Чем выше конструктивность, тем выше управление эмоциями, эмпатия, распознавание эмоций других людей и интегральный показатель эмоционального интеллекта. Умение тренеров со стажем работы до трёх лет эффективно решать задачи в разных сферах, способствует приобретению опыта общения и взаимодействия, повышает межличностную чувствительность, связанную с повышением уровня распознавания эмоций других людей.

В выборке тренеров со стажем работы выше 3 лет установлено, что по мере развития творческого поведения увеличивается способность к управлению эмоциями. Тренеры со стажем работы от 3-х лет имеют возможность успешно управлять своими эмоциями благодаря возможностям творческого подхода к деятельности. Установлено, что чем выше показатель конструктивности, тем более развита педагогическая рефлексия тренера и её параметры: адекватность рефлексии интегральный показатель. Тренеры со стажем работы выше 3 лет способны решать задачи из разных сфер жизни, то есть тренер может проводить анализ деятельности путём рефлексии. Чем более у тренеров развито гармонизирующее саморазвитие, тем выше адекватность рефлексии, её интегральный показатель. Если тренер со стажем работы выше трёх лет ставит цели по самовоспитанию, это способствует повышению уровня его педагогической рефлексии. Интегральный показатель психологической культуры имеет прямую связь с адекватностью рефлексии и её интегральным показателем. Чем выше уровень психологической культуры тренеров со стажем работы более 3 лет, тем выше их уровень управления эмоциями и адекватность педагогической рефлексии.

Выводы. Таким образом, нами выявлено, что тренеры со стажем работы до трёх лет способны выстраивать отношения в профессиональной деятельности, то есть они могут управлять своими эмоциями, ориентироваться в эмоциональном состоянии окружающих. Они способны эффективно решать задачи из разных областей жизни. Тренеры со стажем работы выше 3 лет могут реализовать свои творческие способности, управлять эмоциями, эффективно решать задачи из разных областей жизни, анализировать свою деятельность путём рефлексии.

Список использованных источников

1. Берилова, Е. И. Развитие компонентов психологической культуры спортсменов как ресурс преодоления психического выгорания в спортивной деятельности / Е. И. Берилова // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 30-32.

2. Гусейнов, А. Ш. Влияние уровня психологической культуры на профессиональное развитие личности и эффективность деятельности тренера / А. Ш. Гусейнов, В. В. Шиповская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы междунар. науч.-практ. конференции. – 2019. – С. 53-55.

3. Москаленко, К. Ю. Самоэффективность как ресурс профессиональной самореализации тренеров по фитнесу и индикатор сформированности профессионально важных коммуникативных способностей / К. Ю. Москаленко, В. О. Белоконь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы междунар. науч.-практ. конференции. Редколлегия: А. И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 126-128.

4. Пархоменко, Е. А. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов подросткового и юношеского возраста / Е. А. Пархоменко, А. А. Дубовова // Рудиковские чтения – 2020: материалы XVI Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием; под общей ред. Ю. В. Байковского, В. Ф. Сопова, В. А. Москвина. – 2020. – С. 192-195.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Гришанов С. Ю.,

ассистент кафедры физического воспитания и спорта,

Самойлова А. В.,

студент строительного факультета,

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,

ДНР, г. Макеевка

Основопологающей задачей образования в области физической культуры является формирование у молодого поколения постоянного стремления к здоровому образу жизни, целостном развитии психических и физических качеств. В настоящее время вузовская программа (для 1-3 курсов) предусматривает обязательные двухразовые занятия в неделю по физической культуре по два академического часа. На занятиях должны заниматься все

студенты (не имеющие медицинских противопоказаний). Однако анализ журналов учёта учебной работы по физической культуре показывает, что от 20 до 30% студентов регулярно пропускают занятия.

Для анализа причин, приводящих к снижению желания посещать занятия по физической культуре, студентам 1-3 курсов различных специальностей ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры» (г. Макеевка) в количестве 221 человек (62 девушки и 159 юношей) было предложено ответить на вопросы: «Факторы, влияющие на желание посещать занятия по физической культуре» и «Какие изменения в занятиях по физической культуре улучшили бы посещаемость студентов».

Необходимо отметить, что среди опрашиваемых молодых людей:

- занимались раньше (занимаются) спортом длительное время – 23%;
- занимались спортом эпизодически – 41%;
- никогда не занимались спортом – 36%.

Из тех, кто никогда не занимался спортом:

- юноши составляют – 17%;
- девушки – 83%.

Необходимо отметить, что главным условием эффективности являются мотивы занятий физкультурой. Опрос показал, что большинство студентов посещают занятия для получения зачёта, и только небольшая их часть осознаёт важность занятий спортом для поддержания и укрепления здоровья.

Почти треть опрошенных не смогла назвать больше одного-двух физических качеств, которые развиваются на занятиях по физкультуре. И, тем более, поставил их в затруднительное положение вопрос о том, где эти качества могут пригодиться в повседневной жизни. Это свидетельствует о недостаточном количестве, а скорее – качестве теоретического материала на занятиях по «физической культуре». Ведь не секрет, что, зачастую, в погоне за подготовкой и сдачей нормативов до студентов не доносится сама сущность и польза занятий, а также их необходимость для повседневной жизни.

Среди причин, называемых студентами, в качестве оправдания своего нежелания посещать занятия по физической культуре, можно выделить следующие:

- недостаток времени – 3%;
- нет необходимости – 22%;
- нет комфорта в спортзалах и раздевалках – 6%;
- неинтересно содержание занятий – 69%.

Первый пункт к рассмотрению не принимался, как неактуальный, т. к. изначально все студенты находятся в равных условиях, «физическая культура» является таким же обязательным для посещения предметом, как и все остальные. На него отводятся определённые часы в расписании.

Второй пункт свидетельствует о недостаточной информированности молодого поколения о важности занятий физкультурой и спортом. Здесь можно выделить недостаточно уделённое в своё время внимание этому вопросу и родителей, и средств массовой информации, и школы. И если молодой человек, попадает в ВУЗ таким неосведомлённым, то задача преподавателя – заполнить этот пробел и профессионально донести до студента сведения о пользе занятий физической культурой и спортом.

Пункт третий является также актуальным на данный момент. И хотя неуклонно уделяется внимание улучшению комфорта в спортзалах и раздевалках ВУЗов, их состояние (ввиду ограниченного финансирования), оставляет желать лучшего и, конечно же, не может конкурировать с аналогичными помещениями коммерческих фитнес-клубов.

Четвёртый пункт оказался самым «популярным» у почти 70% респондентов. Они отмечают, что заранее знают, как будет проходить занятие: разминка, общеразвивающие и беговые упражнения, в заключительной части дадут поиграть в футбол или баскетбол.

Предлагались следующие предложения по внесению изменений по ведению занятия:

- 1) добавить необычные упражнения для разминки;

- 2) больше внимания уделять спортивным играм;
- 3) ввести занятия по самообороне;
- 4) расширить перечень изучаемых видов спорта;
- 5) применять индивидуальный подход к студенту.

Если по первым трём пунктам легко можно внести коррективы в занятия, то четвёртый (с просьбой ввести в занятия такие виды спорта, как плавание, велоспорт, лыжи и хоккей) не всегда возможно реализовать из-за отсутствия соответствующей материально-технической базы.

В пункте 5 под «индивидуальным подходом» подразумевалась «специализация» по видам спорта в соответствии с желанием студента. Этот пункт также довольно сложен в выполнении.

Программа по дисциплине «Физическая культура» в течение учебного года предусматривает, помимо общефизических упражнений, ознакомление следующих видов спорта: лёгкая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, аэробика, дзюдо и др. Все это даёт соответствующие базовые теоретические и практические знания, а также способствует разностороннему физическому развитию. Другое дело, что к «индивидуальному подходу» можно отнести существующую (возможно уже несовершенную) систему норм и зачётов по предмету «физическая культура». Допустим, один студент первокурсник уже на первых занятиях показал количество отжиманий от пола – 60, а его товарищ – только 5. Зачётное количество отжиманий – 15. И вот здесь, как раз, и необходим «индивидуальный подход». Студента, который смог повысить свои показатели стоит отметить более высоким баллом. Это подтолкнёт его к дальнейшему прогрессу.

Проведённый анализ анкетирования студентов 1-3 курсов различных специальностей «Донбасской национальной академии строительства и архитектуры» на предмет мотивации к улучшению посещения занятий по физической культуре. По результатам данного анализа были сделаны следующие выводы.

Необходимо в большей степени информировать студентов про решающее влияние физической культуры на здоровье и успех в будущей профессии, а также на развитие таких необходимых в жизни качеств, как настойчивость, решительность, целеустремлённость, дисциплинированность, инициативность, смелость и способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели. Следует обратить внимание на создание более комфортных условий для студентов в раздевалках и спортзалах. Стараться постоянно разнообразить уроки физической культуры и сделать их динамичными, интересными и увлекательными.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Гуленок А. Е.,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,
ДНР, г. Донецк*

В статье приведена общая характеристика новейших устройств – фитнес-трекеров для самоконтроля самочувствия занимающихся физическими упражнениями. В современном обществе стало актуально вести здоровый образ жизни, поэтому большое количество молодёжи отдаёт предпочтение занятиям спортом, отказываются от алкоголя и сигарет [1].

Трекеры – это общее название фитнес-приборов и программ, показывающие активность, разные физические параметры организма, такие как частота сердечных сокращений (ЧСС), биоритмы и другое. Существует множество видов таких приборов, более детально рассмотрим некоторые из них. В целях самоконтроля на занятиях плаванием и лёгкой атлетикой используется специальный фитнес-трекер для получения точного результата. Лучше всего выбрать водонепроницаемые модели стандарта IP67/IP68 для плавания. Если браслет для занятий плаванием значится как

водонепроницаемый, но уровень защиты не указан, то использовать такое устройство, в бассейне не рекомендовано – оно мгновенно выйдет из строя [3].

Если во время бега основная цель – получить точную информацию, то необходимо приобрести трекер бег-зажим, который можно удобно закрепить на поясе и спортивной обуви или повесить на шею (например, Runtastic Orbit или Misfit Shine). Рациональным будет устройство в форме зажима или датчика на браслете (Fitbit One Wireless Activity Plus Sleep Tracker, Runtastic Combo RUNBT1, Jawbone UP Move, Fitbit Zip). Во время работы выгодно применять трекер-зажим, так как он запоминает преодоленное расстояние гораздо точнее. Трекеры имеют различный дизайн, который подойдет как мужчине, так и женщине, однако есть специальные фитнес-трекеры только для женского пола. Следует уделить особое внимание трекерам от Runtastic. Недавно в их компании появились новые многофункциональные модели Runstatik Orbit и Runstatic RUNBT1, имеющие кардиосенсорный тип. Особенность заключается в их универсальном предназначении – трекер трансформируется из браслета в зажим.

Достоинство заслуживает – Garmin, эта фирма представляет на рынке GPS-навигаторы. Данной функцией оснащены все их трекеры, что является существенным плюсом. Среди линии таких устройств наиболее распространённая модель – Garmin Vivofit. Датчик выглядит как пояс, фиксирующийся чуть ниже груди, что удобно далеко не всем. Естественно, что трекер со счётчиком пульса имеет чуть большую цену, однако главная особенность модели Vivofit заключается в том, что это далеко не будильник, так как трекер работает около года без дополнительной подзарядки.

Fitbit, Fitbit Charge является умным монитором с подсчётом шагов; Fitbit Charge HR – монитор с измерением пульса; Fitbit Flex tracker – признан бестселлером и постоянным конкурентом трекеров, произведённых Jawbone и Nike. Polar – бренд на рынке датчиков активности сердца, а также многоцелевой фитнес-трекер. Polar loop напоминает известные модели популярных брендов Nike + Fuelband SE Fitness Tracker благодаря такому же

LED-дисплею. У модели Polar нет датчика ЧСС, поэтому приобрести его необходимо отдельно. Как у Garmin Vivofit этот датчик крепится чуть ниже грудной клетки. Основное отличие такого трекера – функция под названием Smart Alarm в настройка которой очень важна, так как будильник работает в режиме необходимого именно вам.

Для новичков, пользующихся фитнес-трекерами, есть три общих правила:

1. Следует носить трекер на одной и той же руке. Меняя руки, человек рискует получить недостоверные результаты о своей активной деятельности. Если человек правша, то следует носить браслет на правой руке.

2. Подбирать индивидуально фитнес-трекер. Многие пользователи игнорируют тот момент, когда трекер запрашивает ввести собственные параметры, такие как пол, возраст, вес, рост, а это является главной ошибкой.

3. Синхронизация трекера с помощью смартфона. Это очень полезная функция для тех, кто не хочет потерять всю важную информацию, но при этом желает очистить память устройства [2].

«Умные браслеты». Браслеты, принадлежащие ко второй категории, предназначены как для развлечений, так и для медицинских целей. Как устройство, направленное на защиту здоровья человека, трекеры предназначены для исправления нагрузки, записи количества шагов и других функций контроля при физических нагрузках. Наиболее популярными смарт-браслетами являются: Microsoft Band – часы, потраченные на сон, счётчик калорий, шагомер и др. Кроме того, он может быть синхронизирован со смартфоном и интегрирован с наибольшим количеством социальных сетей.

Браслет от компании – Nike-Fuelband SE – обладает современным дизайном и функциями, характерными для всех фитнес-трекеров здоровья, он помогает делиться своими достижениями в программе Fuelband Nike + app.

Samsung Gear Fit – сочетание смарт-часов с трекером для счёта физической активности. Это хорошее устройство для связи, но в нем отсутствуют умные часы, но есть счётчик сердцебиения, шагов, функция

контроля счётчика бега и три режима активной деятельности (ходьба, бег, езда на велосипеде) [1, 3].

Adidas mi Coach Smart Run. Это гаджет, позволяющий выполнять разнообразные физические упражнения, планировать собственные обучающие программы, более того система даёт бесценные рекомендации, например, о текущей скорости бега.

Выводы. Прогресс движется в будущее, поэтому выбор фитнес-трекеров, гаджетов, мобильных приложений очень большой. Реально заметна помощь фитнес-трекеров для активных людей. Помогают также трекеры для оздоровления и контроля людей с отклонениями в здоровье.

Список использованных источников

1. Бачинская, Н. В. Применение современных устройств для самоконтроля время занятий физическим воспитанием и спортом / Н. В. Бачинская, Д. А. Шульга. – Д. : ДНУ, 2016. – С. 10-12.

2. Сизова, М. В. Психофизиологическая характеристика влияния экстремальных факторов на организм человека / М. В. Сизова, С. А. Балаклеяцев, А. П. Квашин // Актуальные проблемы подготовки специалистов по горным видам спорта: материалы I международной научно-практ. конф. – Ч. 2. – М., 2005. – С. 61-63.

3. Рябцев, С. М. Влияние стрессорного фактора высокогорья на кардиореспираторную систему человека / С. М. Рябцев, А. П. Квашин // Физическая культура и формирование здорового образа жизни: материалы научно-практ. конф. – Сочи, 2006. – С. 52-53.

ГОЛОС КАК СРЕДСТВО ДИАГНОСТИКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Димура И. Н.,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической реабилитации,

Стуканева А. А.,

студент кафедры адаптивного спорта,

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

Засилье визуальной информации в виде сообщений, рекламы, спама не отменяет значимости аудиальной информации. Особенно значимым выступает человеческий голос, а информативным в нем являются интонации, тембр, его скоростные особенности. Профессиональная компетентность специалистов адаптивной физической культуры (АФК) включает в себя коммуникационную грамотность, в которую органичной составной частью, как эмоциональной, так и психологической культуры, входит владение собственным голосом – умение доходчиво, убедительно взаимодействовать и оказывать психологическую поддержку в ситуациях профессионального и личностного общения. Значимым при этом являются тембр, интонации, звукоподача, высота тона, скорость речи, длительность пауз. Они свидетельствуют об эмоциональном состоянии говорящего, служа средством воздействия в ситуации невербального общения. Таким образом, работая с характеристиками голоса специалиста АФК, мы повышаем его профессиональные компетенции. Неотъемлемой частью деятельности профессионала в этой сфере является работа с людьми, имеющими особенности развития, для которых именно эмоциональная подоплёка общения может стать важной мотивацией для успешной адаптации в социуме.

Навыки диагностики и коррекции эмоциональной сферы крайне важны в деятельности специалиста АФК, как для работы с подопечными, так и в качестве программы формирования личностной и профессиональной позиции профессионала.

Адаптация в социуме, здоровое состояние психики и позитивное настроение, успешная мотивация сопровождается адекватно темпоритмически и интонационно организованной речью, служа диагностике эмоциональных состояний и мотивации, коррекции психоэмоциональных состояний и общему развитию личности. Как свидетельствуют специалисты [2-4, 8], «невербальной стороне речи не уделяется должного внимания». Психосоматическое здоровье характеризуется правильно организованной речью, её ритмичной, мелодичной, звонкой и полётной окраской. Избавить голос от монотонности, дать ему живые, насыщенные мыслью паузы, упругую ритмическую основу и витальную интонацию – часть формирования профессионального имиджа специалиста адаптивной физической культуры. Поэтому профессионализация будущего специалиста адаптивной физической культуры должна сопровождаться телесными практиками овладения голосом.

Цель данного исследования состоит в анализе возможностей голоса как средства диагностики и коррекции психоэмоциональной сферы, а также в качестве инструмента в работе с людьми с особенностями развития (ОВЗ).

Теоретическая значимость исследования подтверждена нехваткой работ, посвящённых развитию голосовых параметров как элемента профессиональной компетентности специалиста АФК, так и в качестве ресурса успешности их профессиональной деятельности с людьми, имеющими особые потребности.

Практическая значимость исследования заключается в необходимости разработки широкого круга средств диагностики и коррекции, значимого инструментария специалиста адаптивной физической культуры.

Материалы и методы исследования: в исследовании проводился контент-анализ соответствующей литературы и анкетный опрос, посвящённый использованию голоса в деятельности специалиста АФК. В опросе (февраль – апрель 2021 года) участвовали 37 студентов выпускного курса спортивного вуза (треть из них юноши). Средний возраст выборки 22 года.

Проведённый контент-анализ научно-методической литературы по данной теме показывает наличие нескольких трендов:

первый рассматривает голос как средство диагностики нарушений развития [2, 4];

второй – направлен на осуществление коррекции, например, «возможности применения музыкотерапии как в лечебно-профилактической медицине» [1, 4];

третий описывает те или иные возможности «голосовых» методик [1, 3, 5].

В связи ходе исследования ценными представляется несколько идей. Как показали исследования, «нарушения соматического здоровья и психоэмоциональный дисбаланс всегда сочетаются с определёнными изменениями нарушениями голосоречеобразования [1]. Вариативный эмоциональный репертуар характеризует уровень мастерства специалистов помогающих профессий.

Проведённый нами опрос будущих специалистов АФК показывает явное невнимание к средствам невербального общения, в том числе, характеристикам собственного голоса. Только 45,9% опрошенных считают владение голосом, важной частью профессиональной компетенции. 70% считают, что их настроение негативно влияло на состояние их подопечных. Себя они воспринимают в основном «агентом влияния», не воспринимая детей в качестве полноценных партнёров общения, обучения, развития. Будущие специалисты считают, что они легко определяют эмоциональное состояние детей на уроке, но это не соответствует действительности. Их эмоциональный интеллект, к сожалению низок, поскольку демонстрируется отсутствие техник работы с эмоциями, связанных с голосом, используя только игру. Они не справляются активно с негативными эмоциями, предпочитая переждать или «отвлечься» (40,5% и 32, 4%, соответственно).

Голос профессионалов [5] должен соответствовать требованиям выносливости, мелодичности, широкому тоновому и динамическому диапазону, соответствующему полу и возрасту. Отсутствие заметной, меняющейся мелодики речи делает её маловыразительной и обычно свидетельствует о

патологии [4]. Особенно важно это при диагностике психоэмоциональных состояний. Об этом задумывались только 21,6% анкетированных студентов.

Выводы. Проведённый анализ вызывает беспокойство, поскольку будущие специалисты помогающей профессии недостаточно осознают роль голоса в диагностике и коррекции эмоциональных состояний. Следует усилить профилактику негативных эмоциональных состояний студентов, путём овладения ими техниками и практиками коррекции характеристик голоса. Профессионализация будущего специалиста должна сопровождаться телесными практиками овладения голосом, концентрируя внимание на тех, что обусловлены физической активностью человека. Голос важен в диагностическом инструментарии специалистов адаптивной физической культуры.

Список использованных источников

1. Агавелян, О. К. Педагогические аспекты проблемы классификации интонационных характеристик голоса / О. К. Агавелян, Р. О. Агавелян, Е. С. Ткаченко, О. П. Пецух // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – № 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-aspekty-problemy-klassifikatsii-intonatsionnyh-harakteristik-golosa> (дата обращения: 24.03.2021).
2. Димура, И. Н. Психологическое консультирование: основы / И. Н. Димура. – СПб. : Спецпроект, 2009. – 200 с.
3. Дмитриев, Л. Б. Основы вокальной методики: учебное пособие для муз. вузов / Л. Б. Дмитриев. – М. : Музыка, 1968. – 675 с.
4. Елинская, Я. А. К вопросу о необходимости диагностики и коррекции невербальной стороны речи у детей / Я. А. Елинская, М. Г. Чухрова, О. Г. Фетисова // Материалы Всероссийской науч.-практич. конференции «Наука и социум». – 2019. – № 10-2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-neobhodimosti-diagnostiki-i-korreksii-verbalnoy-storony-rechi-u-detey> (дата обращения: 24.03.2021).

5. Лаврова, Е. В. Значение постановки речевого голоса в профилактике возникновения голосовых расстройств / Е. В. Лаврова, И. А. Михалевская // Сб. научных трудов. II Конгресс Российской общественной академии «Голос: междисциплинарные проблемы. Теория и практика». – М. : Граница, 2009. – С. 87-93.

6. Макуха, В. К. Невербальные компоненты речи и их роль в развитии ребёнка: монография / В. К. Макуха, М. Г. Чухрова, О. Г. Фетисова, Д. В. Боровикова. – Новосибирск : изд-во НГТУ, 2019. – С. 162.

7. Хало, П. В. Индивидуальные технические средства психотренинга / П. В. Хало // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2006. – № 11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-tehnicheskie-sredstva-psihotreninga> (дата обращения: 25.03.2021).

8. Чеботникова, Т. А. Речевое поведение личности: технологический аспект описания / Т. А. Чеботникова // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2012. – № 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rechevoe-povedenie-lichnosti-tehnologicheskij-aspekt-opisaniya> (дата обращения: 30.04.2021).

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Димура И. Н.,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической реабилитации,

Танаев Ю. С.,

бакалавр кафедры физической реабилитации,

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической

культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта»,

Российская Федерация, г. Санкт-Петербург

Несмотря на положительную тенденцию в уменьшении общего числа инвалидов в России [1], их доля среди населения достаточно велика. Так, например, по Вологодской области в 2016 году зарегистрировано 115.750 инвалидов [2]. Штатная численность работников адаптивной физической культуры и спорта составляет 119 специалистов, в том числе,

в сельской местности – 43. Из них имеют высшее образование 60 специалистов, среднее образование – 24 специалиста, иные специалисты – 1 человек. Можно констатировать, что специалистов, занятых в сфере помогающих профессий, явно недостаточно.

Под профессиональной позицией традиционно понимается комплекс отношений личности, её роль и место в профессиональной сфере деятельности. В данном исследовании нас интересуют мнения будущих специалистов относительно работы с людьми с особыми потребностями, традиционно рассматриваемые как уязвимые. Основой их служат профессиональные интересы и приоритеты студентов. 71% из опрошенных студентов помогающих профессий, судя по полученным в нашем исследовании данным, положительно относятся к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ). При этом, выбирая образование, связанное с заботой, социализацией и интеграцией лиц с ОВЗ в обществе, они имеют пока ещё недостаточный уровень развития профессионально важных качеств, описываемых профессиональной позицией. Вышесказанное подкрепило актуальность проведения исследования отношений будущих специалистов в сфере помогающих профессий.

Целью исследования являлось изучение эмоциональной составляющей профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере помогающих профессий.

В проведённом исследовании участвовали 78 человек из двух ВУЗов г. Санкт-Петербурга. Эксперимент проводился в два этапа. Первый этап 2020 года включал анкетирование преимущественно студентов 5-го курса. Анкетный опрос посвящён проблемам становления профессиональной позиции будущих специалистов сферы «человек – человек», затрагивая способы диагностики и коррекции эмоциональной сферы. Опрос был направлен на выявление уровня развития эмоциональной включенности студентов в общение с лицами с особенностями развития. На основании

этого критерия определились группы, у которых констатировались тенденции к узкому пониманию уязвимости и характеристик прекарности, а также негативное восприятие уязвимых лиц, например, лиц с ограничениями в состоянии здоровья [3]. Этот факт стимулировал необходимость повторного опроса, углубляющегося в представления студентов помогающих профессий о лицах с ОВЗ. Второе исследование проводилось среди студентов 3-х и 5-х курсов в 2021 году. Использовался корреляционный анализ по критерию Спирмена. Этот метод математической статистики позволил описать группы студентов помогающих профессий, основанные на их отношении к лицам с ОВЗ. Остановимся на тех, кто вызывает особую озабоченность с точки зрения их профессиональной позиции.

Группа 1. «Испытывающие волнение при взаимодействии с инвалидами». Этой группе студентов чуждо понятие «особенный», даже по отношению к себе. Они никак не контактируют с лицами с ОВЗ, хотя выбор их профессии подразумевает обратное. Не уверены, что способны построить дружеские отношения с человеком с ОВЗ. Также не готовы самостоятельно предложить им помощь. Интересно, что эта группа воздержалась от ответа на вопрос о реализации себя в качестве профессионала. Просматривается неадекватная самооценка, характеризующая данную группу, как специалистов, что свидетельствует о недостаточно сформированном уровне профессиональной компетентности.

Группа 2. «Безразлично относящиеся к лицам с ОВЗ», склонны к получению удовольствия от осознания собственной особенности. Они не видят пользы в общении с лицами с ОВЗ, а также не считают, что могут чему-то у них научиться. Контактуют с лицами с ОВЗ только при необходимости (работа, учёба). Данная группа показывает несформированность и неустойчивость профессиональной позиции, отсутствие внутреннего позитивного отношения к профессии. Студенты не

осознают, в какой сфере они планируют работать, зачем пришли в данную специальность.

Выделенные группы охватывают 52% всех опрошенных. Данные респонденты склонны к негативизму, неосознанно подойдя к выбору сферы деятельности, и вуз пока существенно не повлиял на их профессиональную мотивацию. Их безразлично-негативное отношение к лицам с ОВЗ показывает несформированность профессионального отношения к инвалидам. Они знают социально желательные и приветствуемые нормы поведения, но в ситуациях реального взаимодействия избегают следовать им. Виден разрыв между практикой и представлениями о ней. Только половина опрошенных готова предложить свою помощь инвалидам, а треть боятся обидеть их своим предложением о помощи.

Колебания настроения фиксируются у 76% опрошенных, также для них характерны: высокая зависимость от мнения других, вспыльчивость (действие гормонов никто не отменял), неадекватность оценок и самооценки, снижение функций адаптации. Вредные привычки наличествуют у половины опрошенных респондентов. Что вызывает эти эмоциональные проблемы, по мнению самих студентов? – Конфликты, монотония учёбы, при сильной потребности в ярких эмоциях (это может быть и влиянием ситуации пандемии, и характеристикой возрастной страты), наличие страхов. Отмечается также не очень хорошее физическое состояние и отсутствие уверенности в себе. Нарушить позитивный настрой респондентов достаточно легко. Исправить сложно.

Проводя данное исследование, мы разработали список рекомендаций, который, возможно, поможет качественнее сформировать осознанное отношение студентов помогающих профессий к их виду деятельности:

1. Необходимо изначально соотносить интересы студентов с темой их будущей выпускной квалификационной работы уже с первых курсов

обучения. Это позволит проявить более высокий уровень ответственности в подготовке, а также в выборе предпочтительной рабочей нозологии.

2. Способствовать повышению внутренней мотивации студентов к обучению и вхождению в профессиональную деятельность в выбранной сфере, что обеспечивается, например, использованием методов психологической поддержки и привлечением службы психологического сопровождения.

3. Увеличить количество практических занятий для снижения негативных эмоций при взаимодействии с лицами с ОВЗ, эмоционально и психологически подготовить будущих специалистов к профессиональной деятельности. Для этого могут быть использованы активные методы обучения профессиональным навыкам, например, тренинги.

Список использованных источников

1. Описательный отчёт о развитии адаптивной физической культуры и спорта в Вологодской области за 2016 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://depsport.gov35.ru/sites/default/files/attachment/vologodskaya_oblast_opisatelnyu_otchet_po_forme_3-afk.docx (дата обращения 20.04.2020).

2. Положение инвалидов в РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения 20.04.2021).

3. Танаев, Ю. С. Представления об уязвимости современной молодёжи / Ю. С. Танаев, И. Н. Димура, С. П. Евсеев // Студенческая наука – физической культуре и спорту: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Человек в мире спорта»: в 2 частях, Санкт-Петербург // Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», 2020. – С. 35-38.

К ВОПРОСУ О ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ОТКЛОНЕНИЯМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИИ

Димура И. Н.,

канд. пед. наук, доцент кафедры специальной психологии и психиатрии,

Травина В. Я.,

магистрант кафедры хореографии,

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»,
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург*

Повышенное внимание к физическому состоянию обучающихся хореографических направлений обусловлено спецификой их профессиональной направленности, из-за чего они относятся к группе риска возникновения отклонений пищевого поведения.

Ввиду закономерных физиологических изменений, зачастую обучающиеся хореографии используют контрпродуктивные пищевые стратегии (диеты, сокращение приёма пищи), чтобы поддерживать надлежащую физическую форму. В свою очередь, это приводит к различным нарушениям пищевого поведения, включающим в себя нервную анорексию, булимию и другие заболевания. Высокая социальная значимость этой темы обусловлена тяжёлыми последствиями таких состояний. На данный момент, в сфере хореографического образования, вопрос пищевого поведения, его взаимосвязи с физическим и психологическим здоровьем и профессионализацией обучающегося хореографии недостаточно исследован.

Целью публикации является теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме формирования адекватного пищевого поведения обучающихся хореографии.

За несколько веков существования классического танца выработалась подробная система подготовки танцора, призванная создавать особенный тип телесности. Описать каноны балетного тела довольно просто, так как требования к танцовщикам чётко кодифицированы. За несколько веков существования классического танца выработалась подробная система подготовки танцора, призванная создавать особенный тип телесности. Однако

балетное тело невозможно сформировать исключительно тренировками. Ему же необходима функциональная система питания, сформированная на индивидуальных особенностях развития личности, в условиях повышенной физической активности. В процессе профессионализации будущих танцоров происходит их идентификация с теми или иными желательными образами тела, задаваемыми профессиональной средой, веяниями моды, что требует соответствующей физической и психологической формы, и целенаправленной работы над ней.

Обучающиеся хореографии должны поддерживать надлежащую физическую форму, при этом они сталкиваются с естественными возрастными изменениями (ростом) массы тела, изменением объёмов и пропорций, что важно для выразительности танца. Неосознание этого факта, заставляет их использовать контрпродуктивные пищевые стратегии (диеты, сокращение приёма пищи), приводя к различным нарушениям пищевого поведения (критический вариант – анорексия, булимия и др.). Серьёзным фактором отклонений пищевого поведения служат также культуральные предпочтения и навязываемые средствами массовой информации инвертированные нормы, так называемой, красоты.

У каждого человека в течение жизни формируется индивидуальный стиль пищевого поведения. Однако для той или иной профессиональной группы в этих индивидуальных стилях формируются общие тенденции. Специфика становления пищевого поведения обусловлена множеством факторов: это традиции и привычки семьи, место проживания, религии, нормы этикета, личные предпочтения.

Хореография, как род профессиональной деятельности, доминантный фактор формирования пищевого поведения занятых в ней. В связи с определёнными, исторически сложившимися канонами и требованиями к внешнему виду танцовщиков, пищевое поведение у обучающихся хореографии, зачастую становится специфическим. А это в дальнейшем, приводит к

различным проблемам, связанным со здоровьем и профессиональной деятельностью.

Одной из отличительных особенностей танцовщика с отклонением в пищевом поведении служит искажённое представление образа собственного тела. За несколько веков существования классического танца выработалась подробная система подготовки танцора, призванная создать совершенно определённый тип телесности, несоответствие которому карается:

- негативными эстетическими оценками публики;
- осуждением педагогов-репетиторов и коллег;
- чувство собственной неполноценности;
- неуверенности и несоответствия требованиям хореографического сообщества.

Это является факторами риска нарушений пищевого поведения у обучающихся хореографии.

Отклонения в пищевом поведении обычно связаны с тем, что в основе их у подростков (за исключением причин, связанных с аутистическим спектром и психическими расстройствами) лежит недовольство человека своим весом, внешним видом и, как следствие, несбалансированные отношения с едой и нарушенные пищевые привычки. Когда тело начинает меняться, дети становятся очень чувствительны к высказываниям других людей относительно того, как они выглядят, и, как правило, любые высказывания воспринимаются критикой. Нас интересует группа людей профессионально занимающихся хореографической деятельностью в возрасте 18-25 лет. Характерным для неё является: высокая социальная активность; повышенное внимание к организации собственной жизни; расширение круга знакомств, связанного с профессиональным образованием; профессиональная подготовка; совершенствование профессиональных навыков.

У обучающихся хореографии один из распространённых типов отклонений в пищевом поведении – ограничительное поведение, характеризующееся пищевым самоограничением и постоянными попытками

соблюдения чрезмерно строгих диет. Часто именно с ограничительного поведения начинаются все пищевые расстройства и нарушения, потому что диета становится одним из элементов в цепочке проблем с пищевым поведением. Человек (в нашем случае танцор) начинает разделять свою пищевую тарелку на «можно» и «нельзя», отказывая себе в любимой еде, и не обладая знаниями в сфере правильного, адекватного и благоприятного для физического здоровья питания (с учётом нюансов физической активности). Он создаёт собственную систему приёма пищи, которая является главным катализатором всех дальнейших нарушений физического и психического здоровья.

Выводы: в хореографическом сообществе, не уделяется достаточное внимание, образованию в сфере диетологии и питания. Существуют довольно жёсткие рамки для балетных артистов: как должен выглядеть танцовщик, сколько он должен весить. Но при этом вопрос о том, как питаться правильно, сбалансировано, с учётом возрастных и физиологических особенностей, количества и качества физических нагрузок, чтобы соответствовать определённым балетным стандартам и оставаться здоровым физически (и психологически) остаётся недостаточно освещённым.

Список использованных источников

1. Димура, И. Н. Взаимосвязь психологии тела и балетной педагогики / И. Н. Димура // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – СПб., 2013. – № 29 (1). – С. 176-187.

2. Димура, И. Н. Красота и боль: практики присутствия / И. Н. Димура // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – СПб., 2014. – № 5 (34). – С. 53-62.

3. Лебедева, Н. Время больших перемен: эволюция образа тела и костюма в сценическом танце XX века / Н. Лебедева // Теория моды. – 2017. – № 44 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.nlobooks.ru/magazines/teoriya_mody/44_tm_2_2017/article/12552/ (дата обращения: 26.02.2021).

4. Масленников, П. Ю. К вопросу о массе тела будущих танцовщиц / П. Ю. Масленников // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – СПб., 2014. – № 5 (40). – С. 114-116 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vaganov.elpub.ru/jour/article/viewFile/216/210> (дата обращения: 22.02.2021)
5. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения: учебное пособие / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2005. – 285 с.
6. Солодков, А. С. Физиология человека / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
7. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2006. – 288 с.
8. Федеральная служба государственной статистики (Росстат): официальный сайт. – Москва, 2004 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/12781> (дата обращения 02.03.2021).
9. Хломов, Д. Н. Гештальт 2000 / Д. Н. Хломов. – М. : МГИ, 1999. – 89 с.
10. Ясникова, Е. Е. Характер. Акцентуации характера: учебное пособие / Е. Е. Ясников, В. С. Собенников. – Иркутск : ИГМУ, 2013. – 27 с.

ПРИНЦИПЫ СОЗНАТЕЛЬНОСТИ, АКТИВНОСТИ, НАГЛЯДНОСТИ И СИСТЕМАТИЧНОСТИ В АРМСПОРТЕ

Драгнев Ю. В.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики физического воспитания,*

*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
ЛНР, г. Луганск*

Рассмотрим дидактичные принципы в армспорте, среди которых: принцип сознательности и активности, наглядности, систематичности и др. В основу спортивной тренировки в армспорте положены две группы принципов. В первую группу входят общие принципы дидактики: сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и

индивидуализации, последовательности [5]. Ко второй группе относятся специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям, углублённая специализация;
- единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки [4].

Данные принципы применяются в каждом виде спорта. Поэтому представим их в соответствии с армспортом, как одного из специфических видов спортивной деятельности. Рассмотрим дидактичные принципы в соответствии с армспортом, опираясь на научные достижения профессора Т. Ротерс [5].

Решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры спорта занимались такие учёные, как: Ю. Драгнев [1-3], В. Платонов [4], Т. Ротерс [5], А. Черноштан [6; 7].

Представим более подробно дидактичные принципы в армспорте:

- *принцип сознательности и активности.* Сущность данного принципа выражается в формировании у армспортсменов сознательного отношения к цели и поставленным задачам на конкретном занятии по армспорту. Осознание зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности конкретного индивидуума;
- анализ, самоконтроль и рациональное использование психических сил армспортсменов. Во время выполнения специальных физических упражнений (использование идеомоторного метода тренировки, которое даёт возможность представить проведение технических приёмов борьбы);
- самостоятельность и креативное отношение к использованию технических приёмов и специальных физических упражнений (это обусловлено заинтересованностью армспортсменов как победами, так и учебно-

тренировочным процессом, где вопрос развития интереса решается путём подбора нестандартного теоретического и практического материала для занятий).

Принцип наглядности. Данный принцип в армспорте характеризуется использованием соответствующих ощущений армспортсменов, направленных на рациональное обучение в течение всего периода подготовки. Обучение технических приёмов борьбы и специальных физических упражнений предусматривает направленную активность двигательных, зрительных, тактильных функций всех органов чувств. Использование принципа наглядности является необходимой предпосылкой совершенствования двигательной деятельности армспортсменов в учебно-тренировочном процессе. Следует указать, что совершенствование двигательных навыков в армспорте немислимо без опоры на собственные ощущения. Это связано с тем, что в меру усвоения двигательных действий все органы чувств взаимодействуют более тесно. Это способствует большему управлению движениями во время проведения технических приёмов борьбы. Так появляется «ощущение стола», «ощущения руки», «ощущения старта», «ощущения ремня», «ощущения захвата», «ощущения движения» и т. д. Формирование наглядного образа можно осуществлять с помощью демонстрации фотографий, видеозаписей соревнований армспортсменов различной квалификации от МС к ЗМС и т. д.

Принцип систематичности. Т. Ротерс рассматривает методическое содержание этого принципа в следующих основных положениях: непрерывность тренировочного процесса и оптимальное чередование нагрузок отдыха, повторяемость и вариантность, последовательность [5]. Рассмотрим эти положения в соответствии со спецификой армспорта. Непрерывность в армспорте определяется неразрывной связью тренировочного эффекта каждого занятия. Следует указать, что данный принцип характеризуется отсутствием в учебно-тренировочном процессе армспортсменов перерывов, которые могут приводить к потере кумулятивного эффекта занятий. Повторяемость в армспорте определяется специфическими особенностями закрепления

двигательных навыков армспортсменов во время учебно-тренировочного процесса. Следует указать, что повторяются не только отдельные технические приёмы борьбы, специальные физические упражнения или их последовательность в занятиях, но и последовательность занятий в микроциклах, мезоциклах, макроциклах.

Список использованных источников

1. Драгнев, Ю. В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб. науч. трудов / гл. ред. Е. Н. Трегубенко; вып. ред. Е. Н. Дятлова; ред. сер. О. Г. Сущенко. – № 1 (3): Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22-26.

2. Драгнев, Ю. В. Организация учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг» в Луганском национальном университете имени Владимира Даля / Ю. В. Драгнев // *Vědecký časopis Aktuální pedagogika*. – 2019. – № 3. – С. 40-44.

3. Драгнев, Ю. В. Методика физической подготовки ученической молодёжи. Часть 1. «Армспорт»: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.

4. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Высшая школа, 1984. – 352 с.

5. Ротерс, Т. Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания. – Ч. 1. Общая теория физического воспитания / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 180 с.

6. Черноштан, А. Г. Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А. Г. Черноштан, М. С. Щербак // Вестник Луганского

национального университета имени Тараса Шевченко – Луганск : «Книга», 2016. – № 1 (2): Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17-24.

7. Черноштан, А. Г. Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А. Г. Черноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб. науч. тр. / гл. ред. Е. Н. Трегубенко; вып. ред. Н. В. Вострякова; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книга, 2018. – № 1 (18): Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34-40.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРЕАТИВНЫХ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Еншина А. Н.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

Калюжин В. Г.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, г. Минск*

Развитие умственно отсталого ребёнка с первых дней жизни существенно отличается от развития нормальных детей. У многих детей с проблемами развития отмечается скованность, недостаточный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики. Такие дети отличаются пониженной работоспособностью, быстро устают. Нарушения моторики отрицательно сказываются на развитии познавательной деятельности умственно-отсталых детей. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук, затрудняет овладение культурно-гигиеническими, трудовыми, учебными и навыками самообслуживания [4].

Коррекция движений и последовательное повышение двигательных возможностей таких детей с учётом их физических и психических особенностей, как в рамках отдельно взятого урока адаптивной физической

культуры, так и в системе АФВ в целом, возможны за счёт расширения арсенала доступных им физических упражнений. А это в конечном итоге, позволяет решать все более сложные коррекционно-адаптационные задачи. В процессе школьного обучения совершенствование нервно психических функций ребёнка и его способности управлять собственными психическими процессами влияет на степень созревания определённых мозговых структур. В осуществлении социальной адаптации как целевой точки воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью физические упражнения выступают источником здоровья, трудовой активности и фактором развития личностных качеств [1].

В последние годы в теории и методике адаптивной физической культуры выделилось такое направление как креативные телесно-ориентированные практики. Под ними понимаются виды адаптивной физической культуры, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ, другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии; форма коррекционной ритмопластики и других направлений.

Основной целью креативных телесно-ориентированных практик является приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психонапряжений («зажимов», комплексов) и, в перспективе включение их в профессионально-трудовую деятельность. Отличительными чертами креативных телесно-ориентированных практик, являются:

- творческое стремление к познанию нового;
- объединение телесного и духовного в процессе занятий;
- интеграция двигательной деятельности по средствам и методам искусства;

– вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, полное поглощение новыми впечатлениями, образами, активностью;

– возможность занимающихся преодолеть свои негативные эмоциональные состояния [2].

При проведении занятий по креативным телесно-ориентированным практикам рекомендуется выполнять ряд условий: создание естественной стимулирующей среды, в которой занимающийся чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность; подбор заданий, соответствующих возможностям занимающегося, исключение негативных оценок их действий, идей, результатов, поощрение фантазий и творчества [3].

Цель работы – определить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Нами был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В начале исследования обе группы прошли тестирование для определения исходного уровня развития мелкой моторики. КГ на протяжении всего эксперимента занималась по стандартной программе вспомогательной школы-интерната. В ЭГ на протяжении 9 недель проводились дополнительные занятия по разработанной нами КРП, для улучшения мелкой моторики с элементами креативных телесно-ориентированных практик. После чего вновь было проведено тестирование обеих групп с целью выявления динамики исследуемых показателей для обоснования эффективности применения, разработанной программы.

Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов развития физического качества (мелкой моторики). В каждом 3 недельном этапе используются креативные телесно-ориентированные практики: самомассаж

кистей рук, упражнения для пальцев рук (за столом), с предметами. Каждый вид включает 2-4 упражнения.

В табл. 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития мелкой моторики у детей экспериментальной группы до и после проведения исследований.

Таблица 1

Изменения уровня развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью при занятиях по коррекционно-развивающей программе

| ТЕСТЫ | До | После | t _{факт.} | t _{крит.} | P |
|-------------------------------------|-------------|------------|--------------------|--------------------|--------|
| Рисование фигур (с) | 119,9±7,48 | 100,9±1,85 | 2,47 | 2,16 | <0,05 |
| Раскраска колец (с) | 261,7±13,18 | 223,4±7,00 | 2,56 | 2,16 | <0,05 |
| Обведение ладони (с) | 69,0±1,27 | 61,7±1,10 | 4,34 | 4,22 | <0,001 |
| Собирание мозаики (с) | 126,4±7,42 | 105,6±3,23 | 2,58 | 2,16 | <0,05 |
| Нанизывание бусинок (с) | 142,1±4,96 | 123,7±5,19 | 2,57 | 2,16 | <0,05 |
| Шнурование кроссовки (с) | 324±5,95 | 306,3±4,11 | 2,47 | 2,16 | <0,05 |
| Крепление прищепки (с) | 203,7±6,92 | 183,9±4,09 | 2,47 | 2,16 | <0,05 |
| Сминание листа (шт.) | 4,0±0,58 | 6,4±0,40 | 3,46 | 3,01 | <0,01 |
| Листание страниц левой рукой (шт.) | 8,0±0,58 | 10,9±0,68 | 3,19 | 3,01 | <0,01 |
| Листание страниц правой рукой (шт.) | 10,5±0,70 | 15,3±0,56 | 5,24 | 4,22 | <0,001 |
| Вырезание буквы (с) | 140,7±5,24 | 121,4±1,88 | 3,46 | 3,01 | <0,01 |

Как видно из данных таблицы, у детей экспериментальной группы после проведения занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе отмечаются статистически достоверно выраженные улучшения всех показателей тестирования мелкой моторики. А это доказывает эффективность влияния разработанной нами коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Выводы. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития мелкой моторики, что позволяет рекомендовать её для использования у детей с умственной отсталостью по адаптивной физической культуре.

Список использованных источников

1. Барков, В. А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы / В. А. Барков, А. М. Полещук, Д. В. Тихон; под ред. В. А. Баркова. – Гродно : ГрГУ, 2003. – 107 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.
3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / П. С. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

**ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ В УСЛОВИЯХ
ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

Жуков А. А.,

преподаватель кафедры физической культуры и спорта,

Максимова А. К.,

студент специального факультета юридического образования,

*ГОУ ВПО «Донецкая академия внутренних дел Министерства внутренних дел
Донецкой Народной Республики»,
ДНР, г. Донецк*

Спортивная подготовка студентов в высшем учебном заведении может относиться к массовому спорту и спорту высших достижений. Следует заметить, что эти понятия имеют принципиальные отличия.

Массовый спорт даёт возможность студенческой молодёжи развивать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и противостоять негативным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физического воспитания, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.

Цель и задачи, которые ставятся в спорте высших достижений – это достижение максимально возможных спортивных результатов и их реализация на спортивных соревнованиях различных уровней и выше. Для выполнения поставленной цели в спорте высших достижений разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки данные задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в выбранном виде спорта. Все это вместе должно реализоваться в достижении конкретного спортивного результата.

Наиболее эффективной спортивной подготовкой для студентов в направлении совершенствования своего профессионального мастерства есть занятия в спортивно-оздоровительных секциях и секциях спортивного совершенствования (по различным видам спорта), которые обычно организуются вне программы по физическому воспитанию в ВУЗах. Но здесь становится вопрос выделения личного времени для занятий в спортивных секциях. Как показывает опыт, при выборе вида спорта и систем физических упражнений в большей части студентов не наблюдается чёткой, осознанной и обоснованной мотивации. Обычно наблюдаются следующие мотивации: укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; активный отдых; достижение самых высоких спортивных результатов. Чаще всего выбор определяется случайностью и зависит от ряда причин и обстоятельств, например, вместе с товарищем; преподаватель более заинтересовывает; по расписанию более удобно и т. д. Поэтому от того, насколько тренер-преподаватель обоснованно и чётко доводит до сознания студентов необходимость занятий рукопашным боем в рамках специальной физической подготовки для будущей профессиональной деятельности, зависит и количество студентов, мотивированно выделяющих свободное от учёбы время для секционных занятий по соответствующему виду спорта.

Использование прикладных видов спорта и систем физических упражнений для обеспечения психофизической надёжности и безопасности при выполнении профессиональной деятельности основано на том, что занятия различными видами спорта, а также уровень квалификации спортсменов откладывают отпечаток на его функциональную подготовленность, степень владения прикладными двигательными умениями и навыками. Если в школьные годы молодому человеку не удалось освоить навыки единоборств, то это следует сделать в студенческие годы. И хотя из данного человека не удастся подготовить спортсмена с высокими спортивными достижениями, зато такой подход позволит достичь другой цели – заблаговременно подготовить студента к будущей профессии и возможным экстремальным ситуациям в жизни.

Одной из проблем подготовки спортсменов высокой квалификации рукопашного боя является сочетание студентами-спортсменами интенсивных тренировок и обучения (усвоения знаний) в ВУЗе по избранной специальности. Сочетание занятий спортом высших достижений и усвоения знаний по специальности, не совместимой со спортивной деятельностью, является очень сложным компромиссом [1]. Обучение в ВУЗах, где преподают прикладную физическую культуру, имеет свои особенности, так как часть дисциплин в таких подразделениях способствует теоретической подготовке студентов-спортсменов.

Рукопашный бой – не является олимпийским видом спорта. В период до поступления в ВУЗ студенты занимаются в секциях, которые имеют наибольшее распространение. А это именно секции по олимпийским видам спорта, так как родители отдают ребёнка на занятия спортом не только для укрепления здоровья и повышения физического уровня, но и с перспективой на достижение соответствующего результата в спорте высших достижений.

Статистика показывает, что спортсменов, которые раньше занимались рукопашным боем, в секцию с 1-ого курса приходят один-два студента на 100 человек. Кроме того, возникают дополнительные особенности: нужно переучивать единоборцев (борцов – учить ударной, ударников – борцовской технике) для учёта особенностей рукопашного боя; не всегда приходят студенты с

достаточно высокими спортивными разрядами (такие как 1-й взрослый, КМС) по соответствующим видам спорта (в отличие от профильных спортивных вузов, где студенты уже имеют соответствующий уровень и выбрано спортивное направление, а также и тренировочные базы вне ВУЗа). Как свидетельствует практика, количество студентов, имеющих соответствующий уровень спортивного мастерства по рукопашному бою, могут рассчитывать лишь на индивидуальные секционные занятия, направленные на поддержание соответствующего приобретённого уровня. Достижение соответствующего уровня подготовки и выполнения нормативных требований спортивных разрядов и званий служит критерием эффективности учебно-тренировочного процесса. Звание «мастер спорта», например, одарённые молодые люди получают обычно после 6-8 лет регулярной и напряжённой спортивной подготовки [2]. Реалии показывают, что для начинающих спортсменов за время обучения в ВУЗах срока вывода до уровня высококвалифицированного спортсмена будет недостаточно. Следует также отметить, что важная роль для организации спортивной подготовки студентов отводится традициям вузов и наличию надлежащей спортивной базы [3]. Итак, подготовка спортсмена высокой квалификации по рукопашному бою есть длительный не однолетний и непрерывный процесс спортивных тренировок, который требует правильного планирования дозировки и своевременности предоставления таких составляющих спортивной подготовки как: теоретическая, физическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка и комплексное усовершенствование, которые направлены на соблюдение специфических принципов спортивной тренировки [4]: направленность к максимально возможным достижениям; углублённая специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство в постепенности увеличения нагрузки и тенденция максимальных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Для обеспечения воплощения данных принципов нужно организовывать ежедневные занятия (кроме выходного в воскресенье) и сборы с несколькими

тренировками на день. Но студент, избравший неспортивную будущую специальность, не всегда может выделить время непрерывному спортивному процессу. В таком случае, вместо воспитания спортсменов высокой квалификации по рукопашному бою, тренер-преподаватель сталкивается только с необходимостью подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности и возможным экстремальным ситуациям в жизни.

Выводы. Таким образом, одной из основных проблем, определяющих эффективность развития единоборств в вузах разного профиля, есть соответствие содержания программ подготовки, с учётом профессиональной направленности будущих специалистов [5]. Так, занятия с курсантами вузов или факультетов подготовки кадров для силовых структур, прежде всего, предусматривают формирование необходимых навыков и конкретных алгоритмов поведения в различных ситуациях, связанных с выполнением профессиональных задач.

Список использованных источников

1. Мельчакова, Г. Г. Особенности организации учебно-воспитательного процесса подготовки спортсменов в спортивном вузе: на примере института спортивных единоборств: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. Г. Мельчакова. – Красноярск, 2017. – 121 с.

2. Беланов, А. Э. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений: учебно-методическое пособие для вузов / А. Э. Беланов. – Воронеж : ВГУ, 2017. – 35 с.

3. Ермаков, С. Единоборства в системе физического воспитания студентов / С. Ермаков, М. Цеслицка, Б. Станкевич, В. Пилевска, М. Шарк-Ецкардт, Л. Грипль // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков : ХГАФК, 2018. – С. 69-76.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2014. – 808 с.

5. Мунтян, В. С. Анализ эффективности и проблемные вопросы развития единоборств в контексте профессиональной подготовки будущих специалистов / В. С. Мунтян // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2013. – Вип. 6. – С. 92-98.

ДУХОВНОСТЬ В ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Зенченко И. П.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры,
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,
Институт физической культуры и спорта,
ДНР, г. Донецк*

В настоящее время высшие учебные заведения проводят процесс профессиональной подготовки на этапе, когда социально-экономические условия являются нестабильными. Всё это оказывает влияние как на материальную, так и духовную жизнь людей. А это, в свою очередь, отражается на моральной и нравственной стороне людей. Поэтому, в процессе профессиональной подготовки будущего учителя необходимо формирование и развитие духовности и духовных ценностей, являющиеся неотъемлемыми составляющими физической культуры личности.

Цель работы – провести теоретическое исследование духовности, духовных ценностей в сфере физической культуры личности.

Формирование физической культуры личности способствует развитию личности, обогащая её в духовном и культурном плане. Так происходит духовное и культурное обогащение личности.

Духовность личности в обществе может менять социальные, экономические и политические процессы. Это необходимо учитывать при проведении реформ. Поэтому сам феномен духовности стал предметом изучения в отечественных и зарубежных исследованиях. Однако при изучении духовности возникают сложности в его научном исследовании. Человек

является сложным существом и в многомерном строении его психики изучение духовности и её определении вызывает множество проблем. Так, духовность в человеке не зависит от социального статуса и роли человека в обществе, не связана с его умственным развитием и нахождением в какой-либо идеологии.

Исторически понятия «дух» и «духовность» уходят корнями в античную философию и имеют множество традиций в науке и культуре. В философии выделяются две основные тенденции определения духовности: первая тенденция заключает в себе определение духовности в зависимости от высших сил или силы; вторая – определяет духовность как присущее природное свойство человека. Дух и духовность считались теоретической деятельностью в античной философии [1]. В средние века в философии превалировала религиозная точка зрения относительно духа, т. е. он имел сверхъестественное происхождение. В христианстве он считался как Святой Дух, поэтому под понятием духовность понималось как некая религиозность.

В эпоху Возрождения появляется ещё одно мировоззрение на проблему духовности. В нем направленность происходит не на высшую силу, а на личность человека, которая и прославляется. Сама же личность представлена как соединение космической красоты, эталон гармонии [4].

Философы Нового Времени Декарт, Гоббс, Локк, Бэкон, Спиноза, Паскаль, Лейбниц выдвинули новые философские концепции, содержащие идеи рационализма и устойчивые системы. В работах философов понятие дух воспринималось как комбинация чувств и ощущений. Больше акцент делался на «мышлении» или «сознании» [5]. Философы эпохи Просвещения акцентировали своё внимание проблемы духовности в направлении духовного развития общества. Причём процесс исторического развития человечества изучается как соответствующий процесс развития культуры человека, а также общей социальной системы. Разрабатываемая концепция по своим положениям соответствовала гуманистическим взглядам, поскольку в основе её были стремления к свободе, равенству, общего просвещения [3].

Иной взгляд на духовность, как стремление к высшим ценностям относится к российским учёным XIX–XX вв.: А. С. Хомякову, В. В. Розанову, В. С. Соловьёву, Н. Н. Страхову, Л. И. Шестову, Н. А. Бердяеву, А. Ф. Loseву, П. А. Флоренскому, Е. Н. Трубецкому, С. Булгакову, С. Л. Франку, Б. Н. Чичерину, А. С. Глинке и др. Согласно их взглядам душа – своеобразный способ бытия и как специфическое проявление человека. В их работах разрабатывался вопрос о всеединстве, для этого использовали свои новые понимания или представления, например, В. С. Соловьёв использовал понятие «мировая душа», Д. С. Мережковский – понятие «духовная плоть», И. Ильин – «духовное обновление» и т. д. [2].

Ценностные содержания явлений духовности были разработаны и представлены в виде различных положений в работах российских учёных-социологов в конце XIX в. и вначале XX в.: П. И. Новгородцев [10], Н. И. Алексеев, И. А. Ильин, Н. Г. Дебольский, Б. Н. Чичерин, Л. И. Петражицкий, П. Л. Лавров, Н. К. Михайловский, Г. Г. Шпет и др. [2].

В конце XIX в. учёные социологи занимаются разработкой ценностных моделей общества, относительно неокантианского направления. Изучение общества происходит с помощью социокультурного анализа. Это позволяет изучать общество как орган духовно-нормативного вида, действие которого зависит от определённой необходимости. В социологической области российского неокантианства имеются два взаимоопределённых этапа развития духовности и духовных ценностей у человека. Во-первых, формирование и развитие духовности общества неосуществимо без духовного развития отдельных людей. Во-вторых, общественный процесс определяет или создаёт тенденцию присоединение отдельного человека к культуре.

Выводы. Теоретическое исследование показало, что духовность определяет полное развитие личности, её сознание, которое определяет социальную связь с обществом. Так, духовность может выступить определённой мерой, которая может присутствовать в человеке. В общем понимании понятие «духовность» воспринимается как личная направленность

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

на высшие жизненные и общекультурные ценности и нормы, ориентиром которых является гармоническое и всестороннее развитие личности.

Духовность даёт человеческой жизни ценность и высокую значимость, когда человек имеет соответствующую направленность и жизнь. Так, человек, благодаря сформированной духовности, обладает таким сознанием и осуществляет свою жизнь и деятельность таким образом, что несмотря на различные жизненные обстоятельства и личные потребности живёт согласно принципам предназначения человека, ценностям, его самосовершенствования и достоинства.

Список использованных источников

1. Аристотель. Сочинения: В 4 т. Т. 4. – М. : Мысль, 1984. – 860 с.
2. Коваль, Н. А. Духовность в системе профессионального становления специалиста: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Коваль Нина Александровна. – М., 1997. – 464 с.
3. Куно, Ф. История новой философии. Т. 8 / Ф. Куно. – Ленинград, 1962. – С. 663-665.
4. Лосев, А. Ф. Дерзание духа / А. Ф. Лосев. – М. : Политиздат, 1989. – 366 с.
5. Философия эпохи ранних буржуазных революций / под ред. Т. И. Ойзермана. – М., 1983. – 380 с.

САМОВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ВНЕШНИМИ И ВНУТРЕННИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Зорькина Л. С.,

старший преподаватель кафедры психологии,

Штуккерт А. Л.,

студент кафедры психологии,

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

В современной науке накоплены теоретические и практически проверенные данные о том, что на процесс организации индивидуального

способа жизнедеятельности личности, а также её стимуляции к учебной, профессиональной деятельности оказывает большое влияние физическая культура и активный образ жизни. Самовоспитание является одним из неспециализированных профессиональных навыков (или по-другому – «Soft skills»), способствующих эффективной адаптации личности в обществе и помогают успешно справляться с любым видом деятельности [1].

Спорт является тем специфическим видом деятельности, где самовоспитание спортсмена выходит на первый план. Тренировочный процесс и соревнования предполагают строгое соблюдение режима дня и питания, соблюдение баланса нагрузки и отдыха, выполнение требований к данному виду спорта, работу в непривычных и часто экстремальных условиях соревновательной деятельности и пр.

Цель исследования – выявить взаимосвязь некоторых структурных элементов самовоспитания в структуре личности спортсменов с внешними и внутренними факторами спортивной деятельности.

Методики исследования: в нашем исследовании мы использовали авторскую анкету «Оценка тренировочной деятельности», составленную на основе дневника самонаблюдения спортсмена. Вопросы анкеты были подобраны с учётом поставленной цели исследования. Также, проводилась математико-статистическая обработка данных (IBM SPSS Statistics 21 и Microsoft Office Excel 2003).

Выборку составили 80 спортсменов, завершивших свою спортивную деятельность (из них: 40 мужчин и 40 женщин).

В ходе исследования были получены следующие данные:

1. В результате корреляционного анализа выявлено, что сформированность самовоспитания у спортсменов сильно и положительно взаимосвязано такими внешними особенностями спортивной деятельности как «соблюдение режима тренировок» ($r = 0,742$, при $p < 0,05$), с «ведением дневника самонаблюдений» ($r = 0,709$, при $p < 0,05$).

2. Также с внутренними особенностями спортивной деятельности – со сформированным навыком преодоления чувства усталости ($r = 0,643$, при $p < 0,05$). При этом пол спортсмена абсолютно не влияет на сформированность или несформированность самовоспитания ($\chi^2(1) = 0,524$, при $p > 0,05$).

3. Самовоспитание статистически значимо влияет на успешность спортсменов $\chi^2(5) = 38,742$ (при $p < 0,05$). Мерой успешности спортсменов для нас являлось наличие или отсутствие разряда, или квалификации у спортсменов нашей выборки.

Выводы. Для спортсмена имеет большое воспитательное воздействие ведение дневника самонаблюдения. Таким образом, мы учим, его проводить анализ тренировки, фиксировать свои психические состояния, выявлять слабые стороны и работать в дальнейшем над этим. Формируется адекватная самооценка, позволяющая эффективно выполнять спортивную деятельность и адаптироваться к любым нестандартным ситуациям.

С позиции развития самовоспитания спортсменов мы можем подтвердить положительный эффект от применения таких вспомогательных средств физической культуры и спорта как занятия на свежем воздухе, в горной местности, в бассейне, реке, море. Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовать рациональный отдых. А отрицательные условия внешней среды – формируют привычку к преодолению препятствий на пути к поставленной цели и укрепляют силу воли спортсмена.

Список использованных источников

1. Бацунов, С. Н. Современные детерминанты развития soft skills / С. Н. Бацунов, И. И. Дереча, И. М. Кунгурова, Е. В. Слизкова // Концепт. – 2018. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-determinanty-razvitiya-soft-skills> (дата обращения: 26.04.2021).

АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА

Зыбина О. Л.,

старший преподаватель кафедры ЛФК,

Калюжин В. Г.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, г. Минск*

Травмы спинного мозга приводят к глубокой инвалидности и, как следствие, кардинально меняют жизнь человека и его близких. Речь чаще всего идёт о молодых людях, средний возраст которых 15-35 лет. По статистике мужчины в 3 раза чаще получают травму позвоночника, чем женщины. К такому роду травм приводят автомобильные аварии, падения с высоты, спортивные травмы (ныряние), проникающие повреждения. Говоря об этом, нельзя не сказать о том, что человек, в данном случае, получает не только физиологическую травму, но и психологическую и социальную.

Главным направлением адаптивной физической культуры, является формирование двигательной активности. Следовательно, двигательная активность является основным биологическим, психологическим и социальным фактором воздействия на организм и личность человека [2].

К сожалению, многочисленные работы по данной проблеме на данный период разрознены, не имеют общей концепции, теоретически и научно исследованы недостаточно. Не обоснована система этапов и путей развития, становления организационных основ адаптивного спорта для лиц с поражением органов опоры и движения. Однако все авторы отмечают большое практическое значение занятиями физической культурой и спортом для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата [4].

Общая тенденция увеличения числа лиц с поражением спинного мозга, остро ставит вопрос о физико-оздоровительной и спортивной работе с данной группой людей. В последнее время произошли существенные изменения в лучшую сторону в развитии физико-оздоровительного и спортивного движения среди лиц с инвалидностью, имеющих поражения опорно-двигательного

аппарата [1]. Но всестороннего освещения, данная проблема, не находит, несмотря на свою остроту и актуальность. Таким образом, проблема адаптации лиц с поражением спинного мозга средствами адаптивной физической культуры и спорта является актуальной и методически не разработанной [3]. Это обуславливает цель данного исследования.

Цель исследования – определить влияние адаптивной физической культуры на физическое совершенствование лиц с поражением спинного мозга. Всего в исследовании приняло участие 14 человек. Исследуемая группа состояла из 7 женщин и 7 мужчин 18-25 лет с диагнозом «травматическая болезнь спинного мозга». Все участники группы были приблизительно одинаковы по возрасту, уровню и сроку травмы (примерно 5 лет). Исследование проводилось на базе РУП «Белорусский протезно-ортопедический восстановительный центр». В составе предприятия функционирует лечебно-реабилитационный комплекс, содержащий взрослый и детский бассейны, спортивный зал для игровых видов спорта, тренажёрный зал, залы ЛФК, массажные кабинеты, кабинеты функциональной диагностики, физиотерапии, водолечебницу, аэротеплолечение, солярий.

Чтобы удостовериться, что исследуемые лица с травматической болезнью спинного мозга по уровню развития физических возможностей и выносливости отличаются от своих здоровых сверстников, были проведены следующие контрольные тесты:

Тест 1 – езда на коляске в течение 10 мин. Цель – определить уровень общей выносливости непрерывной езды в коляске по кругу за 10 мин. по количеству пройденного расстояния. Оборудование: беговая дорожка 400 м (или 200 м стадиона или манежа), кресла-коляски активного типа, секундомер, свисток. *Методика:* выполняется как на стадионе, так и в манеже. Засекается 10 мин. и по звуковому сигналу начинается заезд. Темп езды максимальный. По истечении времени заезд заканчивается. Участник остаётся на том же месте, где ехал в момент финального свистка для достоверной записи результата. *Оценка результатов:* тест оценивается по пройденному расстоянию в метрах за 10 мин.

Тест 2 – удержание гантелей на время. Цель – определить уровень выносливости путём удержания гантелей. Оборудование: 2 гантели весом 1 кг каждая. *Методика проведения:* в каждую руку берётся гантель. Отсчёт времени начинается с тех пор, когда испытуемый развёл руки в стороны, ладонями вниз. Руки не должны быть согнуты в локтевых суставах. *Оценка результатов:* засчитывается количество времени в секундах удержания гантелей.

Тест 3 – поднятие и опускание туловища из положения, лёжа с помощью хвата за ручку блочной системы с грузом (без учёта времени). Цель – определить уровень выносливости. Оборудование: блочная система с грузом, гимнастический мат. *Методика проведения:* из исходного положения, лёжа на спине, поднимать и опускать туловище, держась за ручку блочной системы. При опускании туловища лопатки полностью касаются гимнастического мата, а руки не сгибаются и не разгибаются во время хвата за ручку при подъёме туловища. *Оценка результатов:* тест оценивается по количеству выполненных раз.

Тест 4 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на животе (без учёта времени). Цель – определить уровень выносливости. *Методика проведения:* из исходного положения упор, лёжа на животе, стараться полностью разгибать руки в локтевых суставах, после чего согнуть руки в локтевых суставах, не дотрагиваясь туловищем пола. *Оценка результатов:* тест оценивается по количеству выполненных раз.

В табл. 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития выносливости у исследуемых и здоровых людей до начала проведения исследований.

Таблица 1

Сравнение показателей выносливости у исследуемых и здоровых людей

| Тесты | Исследуемые | Здоровые | t _{факт.} | P |
|---------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|-------|
| Езда на коляске в течение 10 мин., м | 1033±92,6 | 1158±86,0 | 0,99 | >0,05 |
| Удержание гантелей, с | 87±7,6 | 95±8,4 | 0,70 | >0,05 |
| Поднятие туловища, кол-во раз | 161±34,8 | 168±37,8 | 0,13 | >0,05 |
| Сгибание и разгибание рук, кол-во раз | 64±9,7 | 70±9,8 | 0,06 | >0,05 |

По результатам, представленным в табл. 1 видно, что здоровые люди имели показатели несколько выше, чем больные. А лица с поражением

спинного мозга отстают по уровню развития выносливости от своих здоровых сверстников и поэтому им необходимо совершенствовать свой уровень развития силовой выносливости посредством различных упражнений и спортивных игр на колясках или сидя на полу.

По полученным в ходе исследования результатам можно сделать следующий *вывод*: установлено, что уровень развития выносливости у людей 18-25 лет с травматической болезнью спинного мозга по показателям контрольного тестирования ниже, чем у здоровых сверстников.

Список использованных источников

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
2. Булюбаш, И. Д. Спинальная травма и проблемы адаптации пациента: клинические и психологические аспекты / И. Д. Булюбаш // Паллиативная медицина и реабилитация: научно-практический журнал. – 2011. – № 3. – С. 14-21.
3. Гранди, Д. Травма спинного мозга / Д. Гранди; пер. с англ. – М. : Изд-во БИНОМ, 2008. – 124 с.
4. Реабилитация больных с травматической болезнью спинного мозга / под общ. ред. Г. Е. Ивановой и др. – М., 2010. – 640 с.

АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Калюжин В. Г.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь, г. Минск

Задержка психического развития является одной из наиболее распространённых форм психической патологии и представляет собой особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития. Чаще она выявляется с началом обучения, когда

обнаруживается недостаточность знаний и представлений об окружающем мире, незрелость эмоциональной сферы и мотивации, нарушение произвольного поведения, отставание в развитии речи [2]. С раннего возраста происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе может привести к серьёзным проблемам физического и двигательного развития. Однако, на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание лиц с задержкой психического развития нуждается в серьёзном обосновании процесса развития физических качеств [1].

Многочисленные исследования показали, что лица с задержкой психического развития, имеют трудности в усвоении навыков статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве и нуждаются в систематическом целенаправленном обучении. Равновесие – это возможность сохранять устойчивое положение во время выполнения многих движений [4]. Адаптивная физическая культура (АФК) и адаптивный спорт занимают одно из ведущих мест в подготовке лиц с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни, способствуют коррекции психофизического развития и являются важным средством их успешной социальной адаптации и интеграции [3].

Цель работы – изучить особенности развития равновесия у детей с задержкой психического развития.

Для определения динамики развития статического и динамического равновесия испытуемым был предложен ряд контрольно-педагогических тестов.

Тесты для определения статического равновесия тела

1. Проба Ромберга. *Методика*: испытуемый стоит, сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд, пальцы немного разведены, глаза закрыты.

При потере равновесия проба прекращается. *Оценка*: фиксируется время устойчивости в данной позе в секундах.

2. Тест «Стойка на одной ноге». *Методика*: испытуемый стоит на одной ноге, вторая согнута в коленном и тазобедренном суставе и развёрнута кнаружи. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс, глаза открыты. *Оценка*: время удержания равновесия в данной позе в секундах.

3. Тест «Ласточка». *Методика*: испытуемый стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперёд, поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. *Оценка*: определяется время устойчивости в данной позе в секундах.

Тесты для определения динамического равновесия тела

1. Тест «Ходьба по линии боком». *Оборудование*: лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. *Методика*: испытуемый идёт 5 метров по ленте правым боком вперёд, затем идёт обратно 5 метров левым боком вперёд. Спина прямая, руки на пояс. *Оценка*: учитывается время (в секундах) прохождения 10 метров линии.

2. Тест «Ходьба по скамье». *Оборудование*: гимнастическая скамья длиной 4 метра, шириной 24 сантиметра. *Методика*: испытуемый идёт по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. *Оценка*: учитывается время (в секундах) через, сколько сойдёт со скамьи.

3. Тест «Ходьба по линии с закрытыми глазами». *Оборудование*: лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. *Методика*: испытуемый идёт по прямой линии 5 метров вперёд обычным шагом, руки на поясе, глаза закрыты. *Оценка*: измеряется, сколько см испытуемый отклонился от линии на финише.

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с задержкой психического развития наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что означало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре. Был проведён

сравнительный анализ уровня развития равновесия у лиц с задержкой психического развития и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение уровня развития равновесия у дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР) и у их здоровых сверстников

| ТЕСТЫ | ЗПР | Здоровые | t факт. | t крит. | P |
|--|-----------|-----------|---------|---------|--------|
| Проба Ромберга (с) | 7,7±0,62 | 15,5±1,30 | 5,41 | 3,65 | <0,001 |
| Стойка на одной ноге (с) | 5,3±0,33 | 9,6±0,46 | 7,57 | 3,65 | <0,001 |
| Ласточка (с) | 5,6±0,47 | 7,3±0,41 | 2,71 | 2,04 | <0,05 |
| Ходьба по линии боком (с) | 25,7±0,29 | 22,7±0,18 | 8,87 | 3,65 | <0,001 |
| Ходьба по скамье (с) | 11,1±0,31 | 9,0±0,59 | 3,20 | 2,75 | <0,01 |
| Ходьба по линии с закрытыми глазами (см) | 17,5±0,93 | 19,3±0,97 | 1,35 | 2,04 | >0,05 |
| Команды с закрытыми глазами (см) | 22,1±1,54 | 16,0±1,14 | 3,14 | 2,75 | <0,01 |

Данные, полученные после проведённого исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по формированию равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

В структуре данного дефекта очень важно своевременно обнаружить отклонения в развитии и оказать необходимую помощь. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Выводы. В ходе работы было установлено, что уровень развития равновесия у детей 5-6 лет с задержкой психического развития статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Список использованных источников

1. Калюжин, В. Г. Физическая подготовка лиц с особенностями психического развития / В. Г. Калюжин, О. В. Петух // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта: материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф. на базе ВГИФК / под ред. О. Н. Савинковой, М. М. Кубланова. – Воронеж : Изд-во «Элист», 2018. – С. 187-192.

2. Калюжин, В. Г. Направленное развитие равновесия у дошкольников с задержкой психического развития / В. Г. Калюжин, О. В. Петух // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Нижневартовск, 23-24 марта 2018 г.) / отв. ред. Л. Г. Пащенко. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. – С. 207-212.

3. Калюжин, В. Г. Индивидуально-дифференцированная программа развития равновесия у лиц с особенностями психического развития / В. Г. Калюжин, О. В. Петух / Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. (заоч. форма) / под общ. ред. М. С. Леонтьевой. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 198-203.

4. Петух, О. В. Методика формирования равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / О. В. Петух, В. Г. Калюжин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 9 февраля, 2018 г.) / под ред. Л. А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2018. – С. 580-586.

АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Калюжин В. Г.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

Вусик Я. О.,

студент кафедры ЛФК,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь, г. Минск

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [1].

Гибкость даёт лёгкость, свободу действий, раскрепощённость, непринуждённость движений, умение концентрировать силы своего тела и расслаблять его. Гибкость придаёт грациозность, пластичность, выразительность движения. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребёнок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление [2]. В повседневной жизни, профессиональной, воинской, спортивной деятельности людям приходится выполнять разнообразные двигательные действия, одни из которых требуют незначительной амплитуды движений в суставах, другие – околопредельной. Строение опорно-двигательного аппарата человека позволяет выполнять

движения с большой амплитудой, однако довольно часто из-за недостаточной эластичности мышц, связок и сухожилий она не может быть реализована полностью.

В теории физической культуры подвижность в суставах обозначают термином «гибкость». Гибкость – это комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга [1]. Гибкость, как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, зависит от следующих факторов: анатомического строения и формы суставов и сочленяющихся поверхностей; эластичности мышечно-связочного аппарата, окружающего суставы; уровня силовых способностей человека и его умения своевременно расслабляться при выполнении упражнений с большой амплитудой. У детей 4-6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Изменение показателей гибкости в различных звеньях тела не происходит синхронно, а связано с развитием тех мышечных групп, которые обеспечивают движения. Наибольший прирост показателей гибкости наблюдается у 6-летних детей [1].

Цель и задачи работы – оценка развития гибкости как показателя здоровья у детей старшего дошкольного возраста. Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности эффективно использовать тесты на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Для оценки уровня развития гибкости нами были использованы следующие тесты:

1. Тест «Выкрут». *Оснащение:* верёвка (скакалка), линейка. *Методика:* ребёнок находится в и. п. узкая стойка на ногах, верёвка (скакалка) впереди в вытянутых руках, руки разведены на расстоянии 50 см, вытянуты вперёд. Испытуемый выполняет выкрут прямых рук назад через голову, при этом

ослабляет хват, чтобы он смог сделать полный выкрут прямых рук назад. *Оценка:* измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук после выполнения выкрута рук назад, а также между локтями и затылком.

2. Тест «Стрекоза». *Оснащение:* 2 гантели для акваэробики из пенополиэтилена размером 30 см, сантиметровая рулетка, гимнастический коврик. *Методика:* ребёнок лежит на гимнастическом коврике на животе, гантели в выпрямленных вверх руках соединены. По сигналу исследователя испытуемый разводит прямые руки в стороны, затем отводит их вверх и фиксирует данное положение рук. *Оценка:* измеряется расстояние в сантиметрах от пола до гантелей и расстояние между гантелями.

3. Тест «Шпагат». *Оснащение:* сантиметровая рулетка. *Методика:* ребёнок находится в и. п. ноги в широкой стойке, руки внизу. Испытуемый выполняет наклон вперёд и опирается на кисти рук, затем он максимально широко разводит прямые ноги в стороны и фиксирует это положение. *Оценка:* измеряется расстояние в сантиметрах от пола до копчика и расстояние между пятками ног испытуемого.

4. Тест «Маятник». *Оснащение:* гимнастический коврик, сантиметровая рулетка. *Методика:* ребёнок стоит боком около стены в и. п. основная стойка: пятки вместе, носки врозь, одна рука опирается о стену, вторая опущена вниз. Испытуемый выполняет мах прямой толчковой ногой вперёд-вверх и фиксирует данное положение на 3 секунды. Таким же образом выполняет мах нетолчковой ногой. *Оценка:* измеряется расстояние в сантиметрах от пола до носка поднятой левой и правой ноги испытуемого.

5. Тест «Мостик». *Оснащение:* гимнастический коврик, сантиметровая рулетка. *Методика:* ребёнок находится в и. п. лёжа на спине, руки вверх. Испытуемый сгибает ноги в коленях и подводит стопы к ягодицам, руки сгибаются в локтях и опираются на ладони, кисти развёрнуты к корпусу, затем область таза поднимает вверх, при этом спину прогибает в поясничном отделе. После этого руки и ноги выпрямляются. Ребёнок стремится поставить ноги как можно ближе к рукам. Данное положение

фиксируется. *Оценка:* измеряется расстояние в сантиметрах от пяток ног до пальцев рук испытуемого и расстояние от поясничного отдела до пола.

6. Тест «Прогнись!». *Оснащение:* гимнастический коврик, линейка. *Методика:* ребёнок лежит на гимнастическом коврике в и. п. лёжа на спине, руки прямые опущены вниз, ноги вместе. По сигналу испытуемый опирается на лопатки и затылок и максимально прогибает спину в поясничном отделе, фиксируя это положение. *Оценка:* измеряется расстояние в сантиметрах от пола до спины в положении прогнувшись.

7. Тест «Приседания». *Оснащение:* линейка. *Методика:* ребёнок находится в и. п. стойка (расстояние между стопами 15 см), прямые руки опущены вниз. Испытуемый выполняет глубокое приседание, прямые руки отводит вперёд, при этом пятки не должны отрываться от пола. Это положение фиксируется для измерений. *Оценка:* измеряется расстояние в сантиметрах от ягодиц испытуемого до пола.

Выводы. Разработанные нами тесты для определения степени развития гибкости у детей дошкольного возраста надёжны в использовании. Они могут быть применены в учреждениях дошкольного образования за контролем для формирования и развития гибкости у детей.

Список использованных источников

1. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания развития ребёнка: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 113 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : «Академия», 2003. – 480 с.

АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Калюжин В. Г.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

Бачище Т. Н.,

студент кафедры ЛФК,

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, г. Минск*

Пространственная ориентировка – это способность человека в каждый данный момент правильно представлять себе пространственное соотношение окружающих предметов и своё положение относительно каждого из них. Умение ориентироваться в пространстве – важное условие формирования полноценной личности ребёнка, имеющего нарушение зрения, его социальной адаптации и интеграции в общество. Адаптивное физическое воспитание строится с учётом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учётом эмоциональной насыщенности [2]. Роль зрительного анализатора в психическом развитии ребёнка велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у детей значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятия многими видами деятельности [1]. Дети с нарушением зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т. е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребёнка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития [3].

Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на воспитание ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения.

Для решения поставленной задачи нами был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек:

группа детей с нарушением зрения и группа здоровых детей. Оценка состояния развития ориентации в пространстве проводилась с помощью разработанных нами тестов:

1. Тест «Пяточно-носочная проба». *Методика:* ребёнок должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. *Оценка:* определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно) в секундах.

2. Тест «Проход по ломаной линии». *Оборудование:* использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 метра – вперёд, 2 метра – вбок, 3 метра – назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. *Методика:* до начала движения подаётся кратковременный звуковой сигнал хлопком. Ребёнок должен пройти по ломаной линии П-образной формы, как можно быстрее. *Оценка:* измерялось время прохождения ломаной линии в секундах.

3. Тест «Кубики». *Оборудование:* на тканевую дорожку, наполненную синтепоном длиной 2 метра 40 см положить пластмассовые кубики диаметром 10 см×10 см красного, жёлтого и синего цветов в два ряда в количестве 6 штук, расстояние от начала дорожки до первой пары 40 см, от первой до второй – 80 см, от второй до третьей – 80 см, от третьей до конца дорожки – 40 см. *Методика:* до начала движения подаётся звуковой сигнал хлопком. Ребёнок делал 2 шага, переступал первую пару кубиков, делал ещё 2 шага и так проходил до конца линии. *Оценка:* измерялось время прохождения прямой линии в секундах.

4. Тест «Попадание в след». *Оборудование:* на прямой линии разложить следы, сделанные из цветного картона жёлтого, красного и синего цветов длиной 15 см в количестве 12 штук на расстоянии друг от друга 10 см. *Методика:* ребёнок шагает по следам, расположенных на полу и старается попасть своей стопой в след. *Оценка:* измерялось время прохождения в секундах.

5. Тест «Прыжки «зайчонок»». *Оборудование:* использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 метра – вперёд, 2 метра – вбок, 3 метра – назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. *Методика:* ребёнок осуществляет прыжки на двух ногах по ломаной линии П-образной формы. *Оценка:* оценивалось время прыжков по ломаной линии в секундах.

6. Тест «Попадание в цель». *Оборудование:* обруч диаметром 66 см положить на два стульчика, расстояние от пола до обруча 30 см, расстояние между стульчиками 44 см. *Методика:* ребёнок выполняет броски мяча диаметром 18 см в обруч, удобным для него способом, расстояние от линии до мишени 2 метра. *Оценка:* фиксировалось количество попаданий из 15 попыток.

7. Тест «Попадание в корзину». *Оборудование:* корзина высотой 30 см, диаметром 35 см и 15 мячей диаметром 6 см. *Методика:* ребёнок выполняет броски мяча в корзину, удобным для него способом, расстояние от линии броска до мишени 1,5 метра. *Оценка:* фиксировалось количество попаданий из 15 попыток.

8. Тест «Змейка вперёд». *Оборудование:* на отрезке 4 метра находятся 6 кеглей высотой 20 см, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга жёлтого, синего и зелёного цветов. От линии старта до первой стойки и от последней стойки до линии финиша расстояние 1 метр. *Методика:* контрольный отрезок ребёнок должен пробежать «змейкой» лицом вперёд. *Оценка:* учитывается время пробегания отрезка в секундах.

9. Тест «Перепрыгивание». *Оборудование:* на ковровом покрытии параллельно друг другу лежат 6 гимнастических палочек длиной 73 см, расстояние между палочками 30 см. *Методика:* ребёнок перепрыгивает через палочки на двух ногах. *Оценка:* учитывается время перепрыгивания через палочки в секундах.

10. Тест «Пролететь под дугой». *Оборудование:* дуги располагаются «ёлочкой» по 3 штуки слева и справа на расстоянии 50 см друг от друга. 1, 2, 3 дуги высотой по 40 см, 5 – 52 см, 6 – 59 см. *Методика:* ребёнок

становится на четвереньки перед первой дугой и проползает зигзагом на четвереньках под каждой дугой по очереди. *Оценка:* учитывается время проползания всех шести дуг в секунду.

Результаты исследования. Был проведён сравнительный анализ уровня развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение уровней развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и у их здоровых сверстников

| ТЕСТЫ | Нарушение зрения | Здоровые дети | t факт. | t крит. | P |
|-----------------------------|------------------|---------------|---------|---------|-------|
| Пяточно-носочная проба (с) | 24,6±3,69 | 33,5±2,04 | 2,11 | 2,04 | <0,05 |
| Проход по ломаной линии (с) | 9,2±1,07 | 6,9±0,20 | 2,05 | 2,04 | <0,05 |
| «Кубики» (с) | 5,8±0,46 | 4,7±0,11 | 2,30 | 2,04 | <0,05 |
| Попадание в след (с) | 6,8±0,42 | 5,6±0,23 | 2,39 | 2,04 | <0,05 |
| Прыжки «зайчонок» (с) | 11,3±0,39 | 9,2±0,33 | 4,13 | 2,04 | <0,01 |
| Попадание в цель (раз) | 6,5±0,62 | 8,3±0,47 | 2,38 | 2,04 | <0,05 |
| Попадание в корзину (раз) | 4,9±0,50 | 6,5±0,53 | 2,26 | 2,04 | <0,05 |
| Змейка вперёд (с) | 7,8±0,59 | 6,4±0,19 | 2,16 | 2,04 | <0,05 |
| Перепрыгивание (с) | 6,7±0,54 | 5,5±0,16 | 2,19 | 2,04 | <0,05 |
| Пролезть под дугой (с) | 12,8±1,52 | 9,4±0,31 | 2,13 | 2,04 | <0,05 |

После проведения исследования было выявлено, что у дошкольников с нарушением зрения наблюдаются значительные нарушения в развитии ориентации в пространстве, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Выводы. В результате изучения было установлено что у детей с нарушением зрения уровень развития ориентации в пространстве значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии.

Список использованных источников

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н. Л. Литош. – М. : Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.
3. Основные средства и методы физической реабилитации при аномалиях рефракции. – Минск : БГАФК, 2002. – 94 с.

**АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ
С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ**

Калюжин В. Г.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

Афанасьева Т. Ю.,

магистрант кафедры ЛФК,

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, г. Минск*

Нейросенсорная тугоухость – это снижение функций слухового анализатора, которая проявляется полной или частичной потерей слуха. В связи с этим патологический процесс может поражать структуры, участвующие в восприятии звука [1]. Около 6% населения нашей земли имеют те или иные патологические заболевания органов слуха, в которые входит нейросенсорная тугоухость (НСТ). Большое количество детей сталкивается с данным заболеванием. Родители детей школьного возраста не обращают внимания на такие жалобы детей как снижение слуха, появления шума в ушах, головокружения в сочетании с тошнотой, нарушение равновесия. А именно подобные жалобы являются предвестниками заболевания, поэтому случаев с нейросенсорной тугоухостью у детей школьного возраста увеличивается [2].

Цель работы заключается в определении уровня координационных способностей и ориентации в пространстве у детей с нейросенсорной тугоухостью школьного возраста.

Для того чтобы удостовериться в том, что дети с нейросенсорной

тугоухостью по своим физическим возможностям и уровню развития отличаются от своих сверстников без данной патологии, были предложены контрольные тесты: «Броски вокруг ведра», «Препятствие», «Подбросы мяча в ходьбе», «Челночный бег», Проба Ромберга усложнённая, Проба Ромберга – «Аист», «Ласточка», «Стойка на носках», «Проход по линии», «Ходьба по букве «П», «Броски спиной снизу», «Ходьба по гимнастической скамье» [1].

Был проведён сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью 4 степени и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (табл. 1). Отмечено, что дети с НСТ имеют статистически достоверно значимые различия в уровнях развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования и увеличение времени выполнения тестов (замедление скорости и темпа движений).

Таблица 1

Сравнение показателей координационных способностей детей
с НСТ 4 степени и у их здоровых сверстников

| ТЕСТЫ | Дети с НСТ | Здоровые дети | t факт | t крит | P |
|--------------------------------|------------|---------------|--------|--------|--------|
| «Броски вокруг ведра» (раз) | 4,3±0,32 | 7,8±0,24 | 8,9 | 3,65 | <0,001 |
| «Препятствие» (с) | 43,2±4,29 | 16,8±8,6 | 26,4 | 3,65 | <0,001 |
| «Подбросы мяча в ходьбе» (с) | 13,0±0,10 | 7,1±0,07 | 50,2 | 3,65 | <0,001 |
| «Челночный бег» (с) | 14,4±0,48 | 11,0±0,39 | 21,2 | 3,65 | <0,001 |
| Проба Ромберга усложнённая (с) | 6,5±0,13 | 12,7±0,09 | 38,5 | 3,65 | <0,001 |
| Проба Ромберга – «Аист» (с) | 3,6±0,13 | 11,2±0,17 | 36,0 | 3,65 | <0,001 |
| «Ласточка» (с) | 3,3±0,08 | 10,9±0,16 | 42,2 | 3,65 | <0,001 |
| Стойка на носках (с) | 3,4±0,16 | 11,2±0,19 | 32,4 | 3,65 | <0,001 |
| Проход по линии (с) | 12,6±0,11 | 7,0±0,09 | 39,0 | 3,65 | <0,001 |
| Ходьба по букве «П» (с) | 19,3±0,39 | 10,4±0,07 | 22,6 | 3,65 | <0,001 |
| Броски спиной снизу (раз) | 2,9±0,31 | 5,9±0,27 | 7,3 | 3,65 | <0,001 |
| Ходьба по гимнаст. скамье (с) | 38,1±0,41 | 16,3±0,09 | 52,1 | 3,65 | <0,001 |

Из данных таблицы 1 видно, что временные показатели тестов дети с нейросенсорной тугоухостью выполняют медленнее на 60-80%, чем здоровые сверстники и прибавка в процентном соотношении составляет свыше 250-260% от уровня здоровых детей.

На рис. 1 показаны полученные результаты исследования уровня развития координационных способностей здоровых детей приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов детьми с нейросенсорной тугоухостью выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников.

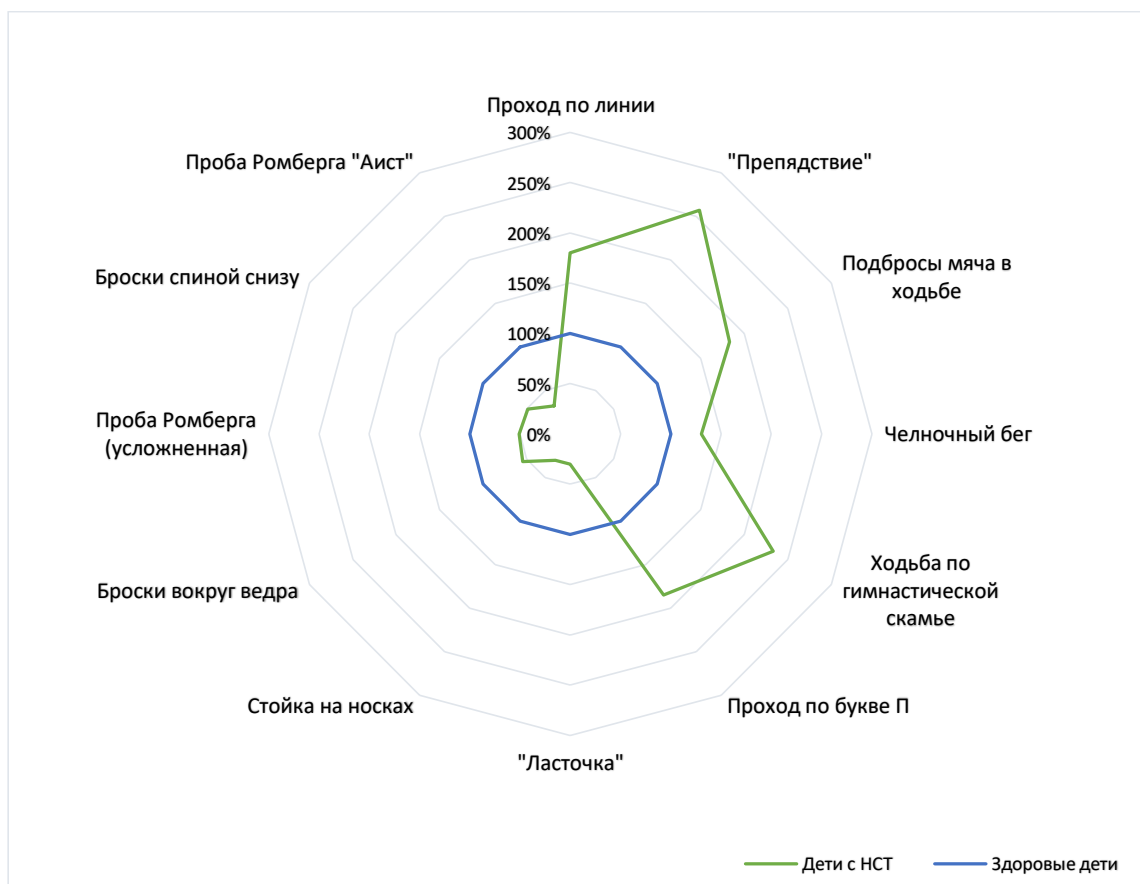


Рис. 1. Уровни развития (в %) показателей координационных способностей у детей

Из данных графика видно, что временные показатели тестов дети с нейросенсорной тугоухостью выполняются медленнее на 60-80%, чем здоровые сверстники и прибавка в процентном соотношении составляет свыше 250-260% от уровня здоровых детей. Количественные показатели тестирования, как и пробы Ромберга для оценки статического равновесия, были, наоборот – в 2 раза меньше по сравнению с данными здоровых детей.

Выводы. У детей с нейросенсорной тугоухостью в результате проведённых тестов было выявлено, что показатели координационные, ориентация в пространстве значительно ниже, чем у здоровых детей и нуждается в дополнительном развитии целенаправленном.

Список использованных источников

1. Афанасьева, Т. Ю. Медико-биологические основы реабилитации координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью / Т. Ю. Афанасьева, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., г. Донецк, 21-22 марта 2019 г. – Донецк : Мин-во молодёжи, спорта и туризма ДНР, 2019. – С. 28-34.

2. Афанасьева, Т. Ю. Методы исследования функционального состояния школьников с нейросенсорной тугоухостью / Т. Ю. Афанасьева, В. Г. Калюжин // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды: материалы I Междунар. науч.-практич. конф. студентов и молодых учёных; Челябинск, 27 марта 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физической культуры». – Челябинск : Типография Урал ГУФК, 2019. – С. 17-23.

АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДИЗАРТРИЕЙ

Калюжин В. Г.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

Сипайло О. И.,

магистрант кафедры ЛФК,

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, г. Минск*

В настоящее время отмечается резкое увеличение детей с отклонениями в психомоторном и речевом развитии. Заметно возросло количество коррекционных групп и классов, всевозможных реабилитационных центров и

консультаций. Вопрос коррекции речевых нарушений у дошкольников встаёт с каждым годом все острее. Это связано и с ухудшением экологического состояния природы, качества продуктов питания и другими причинами. Наибольший процент детей, составляющий логопедические группы, имеет общее недоразвитие речи с дизартрии, или, иначе говоря, нарушение иннервации речевых органов. С точки зрения физиологии многие нарушения речи представляют собой и нарушение двигательная активность. Оно может быть вызвано подражанием неправильному двигательному образу, поражением двигательных центров или проводящих путей, функциональной недостаточностью нервной системы или психическим торможением [1]. Неспособность к нормальной речевой деятельности является функциональным нарушением тонкой моторики. Кроме того, наблюдаются и нарушения грубой моторики. Задержка общего развития и нарушения грубой моторики проявляются как в речевом, так и в моторном развитии [2].

Цель и задачи работы – определение особенностей развития равновесия у детей с дизартрией и обоснование коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у дошкольников с дизартрией.

Для решения поставленной задачи нами был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: группа детей с дизартрией и контрольная группа здоровых детей. Оценку развития равновесия проводили с помощью разработанных тестов:

1. Проба Ромберга (простая). *Цель:* определение статического равновесия. *Методика:* испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. *Оценка:* определяется время устойчивости в данной позе.

2. Проба Ромберга (усложнённая). *Цель:* определение статического равновесия. *Методика:* испытуемый стоит с закрытыми глазами, стопы ног стоят на одной линии так, чтобы пятка одной ноги касалась носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. *Оценка:* фиксируется время устойчивости в позе.

3. Тест «Ласточка». *Цель:* определение статического равновесия. *Методика:* испытуемый стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперёд, поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. *Оценка:* определяется время устойчивости в данной позе.

4. Тест «Стойка на носках». *Цель:* определение статического равновесия. *Методика:* испытуемый становится прямо, приподнимается на носки, глаза закрыты руки на поясе. *Оценка:* определяется время устойчивости в данной позе.

5. Тест «Попадание мячом в корзину». *Цель:* определение динамического равновесия. *Инвентарь:* резиновый мяч (диаметр 15 см), корзина для метания в цель (высота 50 см, диаметр 70 см). *Методика:* испытуемый стоит, ноги на ширине плеч, осуществляет бросок мяча в корзинку двумя руками с расстояния 1,5 м. Корзина стоит на стуле, расстояние от пола до корзины 30 см. *Оценка:* фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

6. Тест «Прыжки через барьер». *Цель:* определение динамического равновесия. *Инвентарь:* на ковровом покрытии 4 массажных валика (длина 33 см, диаметр 13 мм), гимнастическая палка (длина 75 см, диаметр 21 мм). *Методика:* испытуемый на двух ногах боком перепрыгивает через гимнастическую палку на высоте 15 см 10 раз. *Оценка:* определяется время (в секундах) перепрыгивания через верёвку по количеству прыжков из 10 попыток.

7. Тест «Прыжки на двух ногах». *Цель:* определение динамического равновесия. *Инвентарь:* на покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см. *Методика:* испытуемый осуществляет прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе. *Оценка:* фиксируется время прыжков.

8. Тест «Прыжки в длину с места». *Цель:* определение динамического равновесия. *Инвентарь:* рулетка 20 м. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см. *Методика:* испытуемый стоит, ноги

расположены на уровне плеч, поднимает руки и одновременно приподнимается на носки, прогибая поясницу, затем руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперёд. Выполняются прыжки толчком двумя ногами. *Оценка:* замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

9. Тест «Ходьба по гимнастической скамье». *Цель:* определение динамического равновесия. *Инвентарь:* гимнастическая скамья длиной 4 м, шириной 24 см. *Методика:* испытуемый идёт по гимнастической скамье обычным шагом, руки на поясе, спина прямая. Методист идёт, рядом страхуя от падения. *Оценка:* учитывается время через, сколько сойдёт со скамьи.

10. Тест «Ходьба по линии с поворотами». *Цель:* определение динамического равновесия. *Инвентарь:* на ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см. *Методика:* 5 метров испытуемый идёт по ленте обычным шагом вперёд, руки на поясе, спина прямая, затем идёт обратно спиной 5 метров назад. *Оценка:* время прохождения 10 м.

В табл. 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического и динамического равновесия у исследуемых с нарушениями речи и здоровых лиц.

Таблица 1

Уровни развития равновесия у здоровых детей и с дизартрией

| ТЕСТЫ | Дизартрия | Здоровые | t факт. | P |
|---------------------------------|-----------|-----------|---------|--------|
| Проба Ромберга (простая), с | 5,4±0,27 | 11,8±0,26 | 16,9 | <0,001 |
| Проба Ромберга (усложнённая), с | 1,7±0,18 | 3,0±0,09 | 6,3 | <0,001 |
| Тест «Ласточка», с | 5,0±0,27 | 11,6±0,25 | 17,8 | <0,001 |
| Стойка на носках, с | 2,9±0,29 | 4,1±0,16 | 3,2 | <0,01 |
| Попадание мячом в корзину, раз | 1,6±0,22 | 3,3±0,21 | 5,7 | <0,001 |
| Прыжки через барьер, с | 10,9±0,33 | 5,8±0,27 | 12,1 | <0,001 |
| Прыжки на двух ногах, с | 3,4±0,20 | 2,3±0,10 | 4,9 | <0,001 |
| Прыжки в длину с места, см | 98±1,19 | 112±0,95 | 8,6 | <0,001 |
| Ходьба по гимнаст.скамье, с | 8,4±0,14 | 4,1±0,15 | 21,1 | <0,001 |
| Ходьба по линии с поворотами, с | 16,8±0,16 | 14,0±0,19 | 11,0 | <0,001 |

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с дизартрией наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Результаты контрольных тестов показали, что у здоровых детей уровень развития способности к равновесию и координационные способности статистически лучше, чем у их сверстников с общим недоразвитием речи. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности детей с дизартрией требуют коррекции и дополнительного развития.

Выводы. В результате изучения было установлено, что у детей с дизартрией развитие равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии. Данные, полученные после проведённого исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с дизартрией.

Список использованных источников

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М. : Советский спорт, 2009. – 224 с.

2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Квятковская Н. А.,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,

Казакова Л. В.,

старший преподаватель кафедры физической культуры,

Раковец Е. В.,

преподаватель кафедры физической культуры,

Белорусский национальный технический университет,

Республика Беларусь, г. Минск

Широко известно, что здоровье является основой, как гармоничного физического развития, так и высокой работоспособности. При этом социальные, экономические и санитарно-гигиенические условия жизни, в том числе и правильно организованные, систематические занятия физической культурой, способствуют не только улучшению физического развития, но и снижению заболеваемости населения. Тем не менее, в последнее десятилетие увеличилось количество студентов, по состоянию здоровья, отнесённых к специальному учебному отделению (СУО), что во многом вызвано техническим прогрессом и сниженной двигательной активностью в детском возрасте. Таким образом, основной задачей физического воспитания в учреждениях высшего образования является укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, формирование у них мотивации к самостоятельным занятиям и соблюдение здорового образа жизни [1-3].

В университете студенты посещают занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» два раза в неделю на протяжении всего периода обучения кроме последнего курса. Ежегодно (в ноябре и апреле) в соответствии с учебной программой со студентами СУО проводится тестирование для определения уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Эпидемиологическая ситуация способствовала переходу на дистанционное обучение весной и осенью 2020 года. При выполнении физических упражнений студентами специального учебного отделения

необходим обязательный контроль над их состоянием, что вызвало определённые трудности при проведении занятий в режиме online. В связи с этим большинство занятий носили лекционный характер.

После окончания дистанционного обучения нами было проведено исследование с целью определения динамики уровня физического здоровья студентов по методике Г. Л. Апанасенко. Для этого изучались следующие показатели:

- индекса Кетле: масса тела, кг/ рост (стоя), м²;
- жизненный индекс: жизненная ёмкость лёгких, мл / масса тела, кг;
- силовой индекс: кистевая динамометрия, кг / масса тела, кг (%);
- индекс Робинсона: частота сердечных сокращений артериальное давление (систолическое) / 100;
- время восстановления частоты сердечных сокращений после выполнения 20 приседаний за 30 секунд.

Полученные данные оценивались в баллах по специальной таблице. Общая оценка физического развития оценивается по сумме баллов всех пяти показателей [1-3].

Нами изучались результаты тестирования 342 студентов специального учебного отделения 1-2 курсов (ноябрь 2019) и 2-3 (апрель 2021), соответственно. Полученные данные проанализированы и представлены в таблице 1. Кроме того, для изучения отношения студенческой молодёжи к занятиям физической культурой было проведено анкетирование, в результате которого было установлено, что студенты не осознают всю ценность физических упражнений и их влияния на укрепление, и поддержание своего здоровья. В ходе социологического исследования было выявлено, что 71% студентов занимаются физической культурой из-за требований программы и необходимости получить зачёт. Следует отметить, что 56% опрошенных отметили, что сами занятия им нравятся. Результаты анкетирования показали, что в свободное от учёбы время 24% респондентов работают, 41% – сидят за

компьютером, 14% – встречаются с друзьями, 8% – читают книги, журналы и только 13% – занимаются физической культурой и спортом.

Таблица 1

Уровень физического здоровья по методу Г. Л. Апанасенко (в %)

| Уровни | | Показатели | | | | | |
|---------------|-------------|--------------|------------------|----------------|------------------|---|-----------------------------------|
| | | Индекс Кетле | Жизненный индекс | Силовой индекс | Индекс Робинсона | Время восстановления ЧСС после нагрузки | Общая оценка физического развития |
| Низкий | Ноябрь 2019 | 2,9 | 9,0 | 20,0 | 18,1 | 18,1 | 5,0 |
| | Апрель 2021 | 2,9 | 12,0 | 24,0 | 21,1 | 20,0 | 9,0 |
| Ниже среднего | Ноябрь 2019 | 5,0 | 18,1 | 59,1 | 33,9 | 37,1 | 38,1 |
| | Апрель 2021 | 5,0 | 18,1 | 57,0 | 33,9 | 40,9 | 41,8 |
| Средний | Ноябрь 2019 | 14,9 | 30,9 | 9,9 | 19,0 | 26,9 | 42,9 |
| | Апрель 2021 | 12,0 | 33,9 | 9,0 | 19,0 | 24,5 | 37,3 |
| Выше среднего | Ноябрь 2019 | 16,4 | 28,0 | 5,8 | 21,1 | 14,9 | 9,9 |
| | Апрель 2021 | 13,0 | 24,0 | 5,0 | 19,0 | 12,0 | 9,0 |
| Высокий | Ноябрь 2019 | 60,8 | 14,0 | 5,0 | 7,9 | 2,9 | 4,1 |
| | Апрель 2021 | 67,0 | 12,0 | 5,0 | 7,0 | 2,6 | 2,9 |

По результатам исследования видно, что после двух периодов дистанционного обучения (апрель-июнь и ноябрь-январь 2020 г) значительно ухудшились все показатели. Это связано со снижением двигательной активности и, как следствие, у многих студентов набором массы тела и ухудшением показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Согласно системе оценок, безопасными уровнями здоровья считаются выше среднего и высокого. В ноябре 2019 года в этом диапазоне находились 14% испытуемых, а в апреле 2021 года осталось только 11,9%. Средний уровень функционального состояния расценивается как критический. Таким образом, результаты проведённого исследования свидетельствует о том, что после дистанционного обучения на 7,7%

увеличилось количество студентов, имеющих уровень функционального состояния ниже критического, и составило 50,8%. Следует отметить, что во время обязательных занятий по физической культуре студенты получают от преподавателя знания, необходимые для улучшения уровня функционального здоровья. Поэтому большое значение в повышении двигательной активности, а через неё и в укреплении своего здоровья, имеет добросовестное отношение к занятиям самих студентов.

Список использованных источников

1. Апанасенко, Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58.
2. Инглик, Т. Н. Комплексная оценка здоровья / Т. Н. Инглик, Л. Б. Айбазова // Комсомольск-на-Амуре : изд-во Амурского гуманитарно-педагогического университета. – 2007. – Ч. 1. – 104 с.
3. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – 208 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПАСАТЕЛЕЙ

Кириян А. П.,
*полковник службы гражданской защиты,
канд. тех. наук, заместитель начальника,
ГОУ ВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР,
ДНР, г. Донецк*

В статье рассматриваются некоторые проблемы и задачи ППФП на примере Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Академия гражданской защиты» Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и

ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики (далее – АГЗ МЧС ДНР). Показана необходимость ППФП для приближения тренировок к практическому выполнению служебно-боевых задач будущих спасателей; обоснована необходимость важности развития таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость и важность выполнения упражнений, направленных на преодоление страха высоты, нарушения координации движений, а также формирования и совершенствования двигательных навыков прикладного характера. Для приближения тренировок к практическому выполнению служебно-боевых задач необходимо проводить ППФП на специально оборудованных тренажерах и макетах, имитирующих работу в зоне чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования по специальности «Пожарная безопасность» и «Техносферная безопасность» дисциплины (модули): по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части (72 академических часа) и внекредитных дисциплин (модули) в объеме 630 академических часа; пожарно-строевой подготовке – в рамках базовой части профессиональный цикл (252 академических часа). Цель освоения дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту – развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. Для обучающихся дисциплина направлена на тренировку и развитие всех систем и функций организма; двигательные умения и навыки; воспитание волевых качеств, бережное отношение к своему здоровью, а также потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. Одной из задач пожарно-строевой подготовки является развитие моральных, психологических и физических качеств, необходимых для успешного решения задач в повседневной деятельности, на месте пожара и проведения аварийно-спасательных работ, а также чувства ответственности за свои действия.

Для обучающихся 1-го курса установлены нормативы по физической и пожарно-строевой подготовке от минимально до максимально допустимого уровня, которые с каждым годом повышаются по мере развития физических качеств, выносливости и роста физической активности. Преобладающую часть упражнений составляют легкоатлетические упражнения как наиболее универсальные для поддержания спортивной формы, а также прикладные упражнения (нормативы) по пожарно-строевой подготовке, необходимые для развития профессиональных качеств спасателя.

Нормативы по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке – это временные, количественные и качественные показатели выполнения определённых задач, приёмов и действий сотрудниками (работниками) МЧС ДНР, отделениями, дежурными караулами, сменами с соблюдением последовательности (порядка), изложенных в сборнике нормативов [1]. Для приближения тренировок к практическому выполнению служебно-боевых задач ППФП проводится при полном оснащении на тренажёрах и макетах, имитирующих работу в зоне чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, четырёхэтажная учебная башня, стометровая полоса с препятствиями, пожарные автомобили и их макеты, ручной аварийно-спасательный инструмент и пожарно-техническое вооружение [2].

Ещё один из элементов профессионально-прикладного применения физических навыков – относительно новый вид соревнований среди пожарных подразделений – пожарный кроссфит. Кроссфит в общепринятом понимании – это набор интервальных тренировок высокой интенсивности: тяжёлой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, силовых упражнений, бега и других упражнений, направленных на зрелищность и испытание предельных физических качеств. Элементы кроссфита давно применялись в образовательном процессе – силовые упражнения в виде соревнований на перетягивание каната, перенос тяжёлых предметов, приседание с грузом, многократные повторения с лёгким весом и другие упражнения. В пожарном кроссфите физические упражнения, как правило, выполняются в полном

боевом снаряжении и с конкурсными элементами, учитывающими профессиональные стороны спасателя. Причём конкурсные элементы можно изменять под потребности текущих задач не, только профессии, но и попутно решая задачи привлекательности и агитации молодёжи на специальность спасателя, развивая здоровую спортивную состязательность, соревновательную атмосферу и зрелищность [3].

В состав конкурсных этапов пожарного кроссфита могут входить: любые упражнения по лёгкой атлетике, включающие бег с утяжелением, бег с препятствиями и бег по узкому брусу и брёвнам; подъем на пожарную башню по штурмовой лестнице; подъем по автомобильной пожарной лестнице; боевое развёртывание рукавов, а также элементы тяжёлой атлетики – перемещение многокилограммовых покрышек ударами кувалды, перенос на время баллонов с газом, тракторных покрышек, становую тягу груза, перемещение автомобиля тягой за канат, перенос пострадавшего на носилках и руках на время, эвакуация пострадавшего с высоты на верёвках [4]. Понятно, что такой вид спорта требует длительных и упорных тренировок и особой профессионально-прикладной подготовки участников. Поэтому элементы этих упражнений входят в обязательные ежемесячные тренировки и занятия по пожарно-строевой подготовке. В рамках образовательного процесса при подготовке курсантов и студентов по специальности необходимо, чтобы дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, ПСП имели профессионально-прикладную направленность.

Выводы. Профессионально-прикладные физические упражнения – основа формирования профессиональных компетенций спасателей. Становление нового вида спорта – пожарного кроссфита – способствует развитию среди обучающихся здоровой спортивной состязательности, создаёт соревновательную атмосферу, решает задачи привлекательности и агитации молодёжи для обучения по профессии спасатель. Развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость, способствует формированию профессиональных практических умений и навыков спасателя. Формирование

профессиональных компетенций спасателя неразрывно связано с прикладным характером занятий по физкультуре, обеспечивающих не только развитие и совершенствование психофизических качеств, но и сохранение, и укрепление здоровья обучающихся.

Список использованных источников

1. Сборник нормативов по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке, утверждён приказом МЧС ДНР от 193 № 07.04.2015.

2. Аганов, С. С. Критерии и показатели развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России / С. С. Аганов // Проблемы управления рисками в техносфере. – 2016. – № 2 (38). – С. 116-122.

3. Шемятихин, В. А. Пожарно-строевая подготовка: учебно-методическое пособие / сост. В. А. Шемятихин, Н. А. Коробова. – Екатеринбург : изд-во Урал. ун-та, 2015. – 116 с.

4. Терещнев, В. В. Методические рекомендации по пожарно-строевой подготовке: методические рекомендации / В. В. Терещнев, В. А. Грачев, И. В. Коршунов, М. А. Шурыгин – М. : Академия ГПС МЧС России, 2013.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Корневская Е. Н.,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,
ДНР, г. Донецк*

Постоянное совершенствование системы физического воспитания составляет одно из обязательных условий повышения роли физической культуры в современном обществе. Существенное внимание при этом необходимо уделять разработке проблемы использования средств спортивной тренировки для повышения работоспособности и устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды и болезнетворным

агентам. Процесс взаимодействия организма и окружающей среды характеризуется развитием и закреплением огромного количества приспособительных реакций, благодаря которым он нормально существует, совершенствует свои структуры и функции. Наивысшее развитие процессов приспособления у человека достигается в ходе естественного совершенствования организма, причём спортивная тренировка оказывает положительное влияние на приспособительные возможности организма.

Под понятием «спортивная тренировка» подразумевается педагогический процесс овладения и совершенствования двигательных навыков и физических качеств с целью достижения максимальных результатов в избранном виде спорта. Спортивная тренировка включает в себя такие стороны подготовки как: физическую, техническую, тактическую, морально-волевую, теоретическую. В результате систематической спортивной тренировки организм человека претерпевает существенную перестройку, характеризуемую в практике спорта как состояние тренированности. По А. В. Коробкову, тренированность – это состояние, характеризуемое сбалансированным воздействием функциональных систем, обеспечивающих возможность проявлять оптимальную и максимальную работоспособность в различных условиях окружающей среды.

С позиций биохимии тренированность характеризуется увеличением энергетических потенциалов организма и возможностей их использования и восстановления за счёт повышения активности ферментных систем и адаптивных изменений процессов метаболизма, а также поддержания гомеостаза. Состояние тренированности характеризуется обширным комплексом морфологических, биохимических и физиологических изменений в организме, обеспечивающих повышенную физическую работоспособность и устойчивость к физическим нагрузкам.

Тренированному организму свойственна функциональная экономичность, обуславливаемая эффективным расходом источников энергии вследствие более совершенной регуляции метаболизма при мышечной работе и высокой эффективности ферментных систем. Однако у спортсменов феномен

функциональной экономичности сочетается с максимальной мобилизующей способностью организма использовать свои энергетические резервы при выполнении работы предельной мощности, что и отличает, в основном, тренированный организм от физически неподготовленного. Спортивная тренировка включает в себя две стороны: 1) формирование и совершенствование двигательных навыков; 2) развитие физических качеств. Развитие физических качеств происходит в единстве с совершенствованием двигательных навыков и поэтому обе стороны спортивной тренировки неразрывно связаны между собой.

К основным физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, развитие которых во многом зависит от образования условно-рефлекторных связей в центральной нервной системе, однако, лимитирующим фактором являются биохимические и морфологические перестройки на организменном уровне. В теории физического воспитания силу человека характеризуют, как способность преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий, а в практике спорта понятие силы трактуется, как способность проявлять мышечные усилия определённой величины. Сила человека обуславливается двумя параметрами: 1) биомеханическими характеристиками движения; 2) величиной напряжения мышечных групп и их взаимосогласованностью при выполнении работы.

Быстрота как физическое качество есть способность человека выполнять движения в максимально короткое время без наступления утомления. Быстрота – явление интегральное и характеризуется наличием относительно независимых форм её проявления: 1) латентного времени двигательной реакции; 2) скорости одиночного сокращения; 3) частоты движений.

Физическое качество выносливость характеризуется, как способность организма выполнять работу определённой мощности и длительности, преодолевая трудности, связанные с нарушением гомеостаза, обусловленные двигательной гипоксией. Биологическая сущность выносливости весьма разнообразна и формируется применительно к конкретным видам деятельности

со специальным характером морфологических, физиологических, биохимических изменений в организме тренирующихся лиц.

Гибкость характеризуется способностью выполнять движения с большой амплитудой, а ловкость – овладевать новыми двигательными навыками и быстро их перестраивать в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки. На начальных этапах спортивной тренировки развитие одного из физических качеств приводит к совершенствованию других. В дальнейшем физические упражнения, ранее стимулирующие развитие всех качеств, будут оказывать избирательный эффект на некоторые из них и приводить к определённым морфофункциональным изменениям всех систем организма человека.

Таким образом, спортивная тренировка приводит к развитию физических качеств, совершенствованию ряда вегетативных и иммунологических функций организма, способствует усилению приспособительных процессов и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Кривец И. Г.,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,
ДНР, г. Донецк*

Современные тенденции демонстрируют нам, что в последние годы происходят глубокие изменения в сфере образования во многих странах. Это обусловлено новыми экономическими потребностями в условиях глобализации, цифровизации общества и развития информационных технологий. Последние дают возможность применять разнообразные современные традиционные формы обучения, трансформируя их в более прогрессивные, которые увеличивают их эффективность. Так использование новых информационных

технологий, Интернет-ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении ряда образовательных задач, таких как: повышение эффективности и качества процесса обучения и повышение активной познавательной деятельности обучающихся, способствуют увеличению объёма и оптимизации поиска нужной информации. Позволяют развивать коммуникативные способности для развития личности обучаемого, формируют его информационную культуру и умение осуществлять обработку полученной информации, а также помогают обучающемуся научиться осуществлять экспериментально-исследовательскую деятельность.

Дистанционное обучение является одним из характерных признаков развития систем образования. Что же такое дистанционное образование? Дистанционное образование (ДО) это совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объёма изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения. Современное дистанционное образование строится на использовании следующих основных элементов: дистанционные курсы; веб-страницы и сайты; электронная почта (в том числе и списки рассылки) и т. д. Главным становится интерактивная работа обучающихся со специально разработанными учебными материалами, которые сопоставимы с учебной программой высших образовательных учреждений, определяющих образовательную область дисциплины «Физическая культура», являющейся обязательной составляющей основного образования. Наряду с выполнением физических упражнений обучающимся предлагается и дистанционное обучение, участие в научных конференциях, олимпиадах, обмен материалами на дистанционном уровне. Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий, таких как: Zoom, Moodle, во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube. Современное образование предусматривает дистанционные формы обучения, но необходимо

учитывать специфику предметов. Так физическая культура требует определённого подхода, в отличие от других учебных предметов, здесь невозможно ограничиться заочным выполнением тестовых заданий, необходим контроль выполнения непосредственно физической нагрузки обучающихся. В условиях карантина и домашней самоизоляции, в условиях вынужденного ограничения физической деятельности двигательная активность является наиболее актуальной. Дистанционное обучение, безусловно, является, новой, прогрессивной формой доставки информации, причём с широким использованием новых технологий. Создаётся возможность получения образования независимо от возраста, состояния здоровья, кроме того, дистанционное обучение повышает творческий, интеллектуальный потенциал обучающихся. Этому способствуют самоорганизация, использование новых информационных технологий и т. д. В определённой степени меняется и роль преподавателя: он координирует познавательный процесс и в тоже время обновляет и совершенствует свои курсы, методики, поскольку находится в режиме нововведений и инноваций.

Цель исследования – определить основные педагогические условия информатизации образования по дисциплине «Физическая культура» для студенческой молодёжи в период пандемии. В своей работе мы рассматриваем организацию полноценной работы обучающихся и педагогов в период дистанционного обучения дисциплины «Физическая культура» на примере ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». В процессе обучения нами использовались современные технологии для проведения качественных занятий по физической культуре в условиях карантина. Организация и управление самостоятельной работой студентов осуществлялась на основе одного из самого популярного в мире программного пакета MOODLE (<http://moodle.org>) – модульной объектно-ориентированной. Динамично создан электронный курс по дисциплине «Физическая культура», который включал все разделы обучающей программы и разделялся на два блока: базовый и контрольный (рис. 1).



Рис. 1. Схема дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура»

Базовый блок содержит информацию методической, теоретической и практической части учебной программы дисциплины «Физическая культура». Методическая подготовка включает задачи по оздоровлению и формированию физических способностей, обучающихся на весь период дистанционного обучения, теоретическая подготовка включает получение базовых знаний по всем видам спорта согласно образовательной программе. Для обучающихся предоставляется теоретический материал: размещены учебные пособия, методические рекомендации по видам спорта, электронные ссылки на литературу, разработаны темы рефератов. Для оценки теоретических знаний обучающихся, по каждой теме и каждому направлению учебной дисциплины «физическая культура» разработаны тестовые задания [1].

Выводы. Таким образом, организационно-содержательное обеспечение учебного процесса на основе дистанционного обучения выявило положительные моменты основных элементов подготовки студенческой молодёжи. Отражение результатов выразилось в информированности обучающихся по вопросам, применяемых на занятиях по физической культуре разнообразных оздоровительных форм, средств и методов. Тем самым у студенческой молодёжи наблюдается повышение интереса к физической культуре и активной двигательной деятельности. Преподавателями отмечалось улучшение физической подготовленности студентов и их физического состояния. В целом отмечается, что физическая культура способствует улучшению психологического и физического состояния студенческой молодёжи ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Список использованных источников

1. Кривец, И. Г. Дистанционное «онлайн» обучение по физической культуре в кризисных условиях / И. Г. Кривец // Донецкие чтения 2020: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы V Международной научной конференции. – Том 6: Педагогические науки / под общей ред. проф. С. В. Беспаловой. – Донецк : изд-во ДонНУ, 2020. – С. 243-246.

ЗНАЧИМОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЮРИДИЧЕСКИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Кудрявцев А. С.,

преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности,

Патана А. Г.,

*студент кафедры юриспруденции,
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»,
ДНР, г. Донецк*

В наши дни Донецкая Народная Республика находится на этапе государственного строительства. Этим обусловлена необходимость в большом числе высококвалифицированных специалистов юридической сферы. В тоже время, исключительным условием для успешной юридической деятельности

является физическое здоровье специалиста. Данная тенденция отображена и в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (квалификация «бакалавр»), утверждённом приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 297 от 4 апреля 2016 года. В соответствии с данным нормативным актом выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать такой общекультурной компетенцией, как способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [1].

Цель исследования – обосновать значимость занятий по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура» для обучающихся юридических высших учебных заведений.

Деятельность специалиста сферы юриспруденции является многоаспектной. Представители данной ниши должны обладать определёнными ценностными ориентациями, придерживаться специальных этических норм, иметь высокоразвитые коммуникативные и организаторские навыки. Успешно овладеть вышеперечисленными компетенциями можно только при условии наличия высокого уровня физического и психического здоровья, чему способствуют регулярные занятия спортом [2]. Учебная деятельность студентов ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия» относится к сфере сложной интеллектуальной работы с определённой долей средств специальной физической подготовки, характеризующаяся значительным напряжением анализаторных систем, большой нервно-эмоциональной нагрузкой и развитием социально-психологических качеств.

Внешние факторы, которые сопровождают учебный процесс, изменяют физическое состояние студентов в худшую сторону. Например, однообразная поза, в которой обучающийся находится большую часть дня, способствует развитию сутуловатости, искривлению позвоночника и нарушению его подвижности. Ограниченная подвижность способствует ухудшению подвижности в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом,

тазобедренном, коленном, голеностопном). Также ухудшается глубина дыхания, что приводит к снижению поступления кислорода к внутренним органам, и что является критическим – к головному мозгу. Бесперывная нагрузка зрительного анализатора приводит к нарушению функции зрения.

Учебная деятельность студентов связана и с постоянными нервно-эмоциональными нагрузками, которые способствуют усилению общего утомления. Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» должна выполнять две важные цели:

- 1) сглаживать отрицательное влияние неблагоприятных факторов учебной деятельности;
- 2) развивать профессионально-значимые качества студентов [3].

Стоит отметить, что физкультурно-спортивная деятельность, предполагаемая программой учебной дисциплины «Прикладная физическая культура», является одним из эффективных механизмов слияния личного интереса самого обучающегося и интересов всего общества, рассчитывающего на высокий уровень подготовки специалистов сферы юриспруденции, а также способствует повышению работоспособности студентов в процессе обучения. Обучающиеся юридических вузов, выполняя упражнения, предусмотренные учебным планом по дисциплине, способствуют развитию тех психофизических качеств, которые будут востребованы для них в профессиональной деятельности. Так, играя в настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол, студенты развивают свою внимательность и сосредоточенность. Выполняемые акробатические и гимнастические упражнения способствует выработке поведения в экстремальных ситуациях с высоким уровнем эмоционального напряжения. Беговые упражнения и лыжные тренировки развивают выносливость [4].

Российские и зарубежные учёные акцентировали внимание в своих трудах на исключительных возможностях, которые предоставляет физическая культура для развития познавательных процессов, совершенствования навыков оперативного отбора, анализа, синтеза информации, повышения скорости

переработки информации. А. Ц. Пуни выявил возможности спортивной деятельности для совершенствования следующих качеств воли: настойчивость, решительность, самообладание. В. Г. Норакидзе говорил о том, что качества воли, формируемые во время спортивных занятий и становящиеся чертами характера, могут быть перенесены на профессиональную деятельность человека [5]. П. А. Рудика считал, что «эмоциональный тонус» спортивной деятельности позволяет совершенствовать личностные качества человека на фоне стенических и астенических эмоций [5].

Выводы. Физическая подготовка является неотъемлемым средством личностного развития, как студентов юридических вузов, так и практикующих специалистов сферы юриспруденции. Кроме того, отмечена современная тенденция рынка труда, в соответствии с которой потенциальный работник-юрист должен обладать высоким уровнем физической подготовки.

Список использованных источников

1. Об утверждении Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (квалификация «бакалавр»): Приказ Министерства образования Донецкой Народной республики № 297 от 04.04.2016 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gisnra-dnr.ru/nra/0018-297-20160404/> (дата обращения 24.04.21).

2. Муханов, Ю. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов органов внутренних дел / Ю. В. Муханов, В. А. Золотенко // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России. – 2011. – № 50. – С. 119-122.

3. Чергинец, В. П. Роль физических упражнений в совершенствовании личностных качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной коммуникабельности юристов / В. П. Чергинец // Сибирский юридический вестник. – 2004. – № 1. – С. 73-75.

4. Шкерина, К. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К. С. Шкерина, В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. – 2016. – № 3. – С. 87-90.

5. Набиева, С. К. Влияние политики на спорт высших достижений / С. К. Набиева, И. В. Мартыненко // Современное образование, физическая культура и спорт: сб. материалов регион. науч.-практ. конф. факультета ЗВСиЕд. УралГУФК / под ред. Р. Х. Аминова, А. А. Афанасьева, И. В. Мартыненко. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – С. 132-135.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОНЕЦКЕ

Кузина И. И.,
*преподаватель кафедры физического воспитания,
ГПОУ «Донецкий политехнический колледж»,
ДНР, г. Донецк*

Внешкольное воспитание и обучение призвано обеспечить детям и молодёжи равный доступ к различным областям творческой деятельности, возможность реализации потребностей в нравственном, интеллектуальном и физическом развитии, профессиональном самоопределении, формировании здорового образа жизни.

Внешкольная работа по физической культуре осуществляется в соответствии с целью, задачами и принципами системы образования ДНР и опирается на её программные и нормативные основы. Она проводится в тесном единстве с обязательным курсом физического воспитания школьников и системой форм направленного использования физической культуры во внеклассной работе. Во внешкольной работе по физической культуре создаются условия для более полного удовлетворения индивидуальных запросов и способностей учащихся за счёт разнообразия форм и видов физкультурных и спортивных занятий, культивируемых внешкольными спортивными и культурными учреждениями, творческого поиска новых форм направленного использования физической культуры, более совершенной спортивной базы,

высокой квалификации тренерских и педагогических кадров, которыми располагают внешкольные учреждения. Деятельность каждого внешкольного учреждения регламентирована руководящими инструктивно-методическими документами. Практическое руководство внешкольной работы осуществляют органы образования, органы физической культуры и спорта совместно с профсоюзными организациями, физкультурными организациями при содействии с общественностью и в тесном контакте со школой и семьёй.

Внешкольную работу можно организовать несколькими путями: в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп ОФП, спортивных клубов, команд, индивидуальных и репетиторских занятий. В нашей Республике функционирует широкая сеть специальных учреждений, государственных и общественных организаций, обеспечивающих внешкольную работу по физическому воспитанию детей, подростков и юношества. Такую работу непосредственно осуществляют детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), спортивные и другие секции системы ДСО, органов народного образования, комитетов по физической культуре и спорту. Работники крупных спортивных и туристских баз, парков культуры и отдыха, а также ряда других государственных учреждений и общественных организаций. Часть из них ведёт регулярную работу с постоянным контингентом детей и школьной молодёжи, избравшими любимый предмет занятий, организованные в стабильные коллективы с учётом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности (ДЮСШ и аналогичные организации). Часть ориентирует свою деятельность, главным образом, на массовый охват переменного контингента и практикует самые разнообразные формы занятий эпизодического характера (парки культуры и отдыха и т. п.), большинство же сочетает оба типа работы.

Детско-юношеские спортивные школы в единстве с реализацией общих задач всестороннего воспитания осуществляют подготовку юных спортсменов высокой квалификации, а также готовят их к выполнению

функций инструкторов-общественников и судей по спорту; оказывают помощь общеобразовательной школе в организации спортивно-массовой работы. ДЮСШ создаются в системе Министерства образования ДНР, Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР и других ведомств и общественных организаций, как в городах, так и в сельских местностях. ДЮСШ работают на основе типового положения, утверждённого Министерством молодежи, спорта и туризма ДНР и Министерством образования ДНР. На период зимних и летних общешкольных каникул ДЮСШ организуют оздоровительно-спортивные лагеря, чем обеспечивается круглогодичность занятий. Аналогично в основном строят свою работу специализированные ДЮСШ и детско-юношеские отделения школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) при Министерстве молодежи, спорта и туризма ДНР. Проводят спортивно-массовую работу, заочные и очные соревнования в своём районе (городе), консультации и семинары с физкультурным активом; организуют постоянно действующие секции, команды и кружки по видам спорта.

В настоящее время в ДНР функционируют 27 учреждений дополнительного образования спортивной направленности, из них 9 относятся к управлению по физической культуре и спорту администрации города Донецка, 5 – Министерством образования ДНР и 12 – Министерством молодежи, спорта и туризма ДНР. В общей сложности в спортивных школах занимается более 10 тысяч 780 человек. В прошлом году в Республике культивировалось 56 видов спорта. Организуют физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводят прогулки, экскурсии, пропагандируют физическую культуру и спорт через кино, лекции. Кроме того, при наличии спортивно-материальной базы при них могут создаваться секции общей физической подготовки, секции по отдельным видам спорта. Стадионы, Дворцы спорта и водные станции, создавая общественные секторы по работе с детьми, предоставляют возможность организованных занятий на этих базах школьникам под руководством школьных учителей физической культуры,

тренеров и общественных инструкторов. Проводят физкультурные праздники, открытые спортивные соревнования, агитационно-пропагандистскую работу, рассчитанную на вовлечение детей и молодёжи в систематические занятия спортом. Туристические базы, наряду с обеспечением занятий по специальной программе подготовки юных туристов, организуют занятия с гимнастическими и другими упражнениями в режиме дня, игры и спортивное ориентирование на местности, закаливание естественными факторами и другие меры по физическому воспитанию школьников.

Раскрыв теоретические основы внешкольной работы можно сделать следующий вывод: основная концепция теории внешкольной работы приводит к успешному овладению учебным материалом программы и формированию у детей положительных моральных и волевых качеств, с военно-патриотическим воспитанием и воспитанием чувства ответственности за учебный труд в школе. Она строится на основе самостоятельности, добровольности и заинтересованности учащихся.

Выводы. Изучив процесс организации планирования и контроля внеклассной работы можно сказать, что планирование и контроль внеклассной работы – это одна из важнейших предпосылок воплощения в жизнь цели и задач физического воспитания школьников. В работе показано значение и основные задачи внешкольной работы в системе физического воспитания в ДНР. Раскрыты сущность, определяющие черты и организационно-методические основы физкультурной и спортивной работы во внешкольных учреждениях. Описаны основные формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений, в быту и в режиме свободного времени детей и молодёжи школьного возраста.

**ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА ПОЗВОНОЧНИКА
СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Лавренчук С. С.,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности,*

Чернец Г. А.,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности,*

Шейкова М. И.,

*преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности,*

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»,
ДНР г. Донецк*

Особое значение при целенаправленном формировании профессионально необходимых свойств и качеств будущего специалиста имеют средства воздействия на организм учащихся. Основным из этих средств являются физические упражнения. Они заимствуются из богатого арсенала основных, подготовительных и специальных упражнений видов спорта, общей физической подготовки, лечебной физической культуры и трудовой деятельности. Гиподинамический фактор и психологическое напряжение учебной деятельности усугубляют имеющиеся у значительного числа студенческой молодёжи морфофункциональные отклонения со стороны позвоночника, которые годами прогрессируют, что неблагоприятно сказывается на функциональных возможностях организма, повышает утомляемость, деформирует фигуру, ведёт к возникновению психологических и социальных проблем. Особенно неблагоприятно вышперечисленные факторы воздействуют на студентов с уже имеющимися нарушениями и заболеваниями позвоночника, так как последние снижают их функциональные возможности, ограничивая сферу физической тренировки. Необходимость укрепления здоровья и профилактики функциональных заболеваний позвоночника актуальна и не вызывает никакого сомнения. Вопрос заключается в том, как это осуществить наиболее эффективно и экономично.

Сколиоз представляет собой сложное заболевание, не только связанное с искривлением позвоночника и торсией позвонков, но и сопровождающееся значительными морфофункциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, органов грудной клетки, брюшных и тазовых органов. В зависимости от направления дуги искривления позвоночника различают правосторонние и левосторонние сколиозы, а в зависимости от локализации и протяжённости искривления – шейный, грудной, поясничный, грудопоясничный, комбинированный сколиозы. Для профилактики и лечения сколиоза, разработаны специальные комплексы, имеющие в своём составе статические и динамические упражнения. Профилактические и лечебные комплексы оздоровительной гимнастики в процессе прикладной физической культуры, при заболеваниях сколиозом, состоят из нескольких частей: разминки, упражнений лёжа на спине, лёжа на животе, и стоя. Отдых между упражнениями проходит в исходном положении, то есть, если упражнение выполняется лёжа на спине, отдых, также в этом положении. Многие упражнения можно выполнять, самостоятельно, но при сколиозах с большой деформацией позвоночника необходимо заниматься со специалистом. В комплексе упражнений и методике профессионально-прикладной гимнастики часто преимущественно выражен своего рода аналитический подход, при котором последовательно конструируются необходимые формы движения и осуществляется избирательно направленное влияние на определённые звенья опорно-двигательного аппарата, его морфофункциональные качества (в частности, силовые, подвижность в суставах, локальную и региональную статическую выносливость), причём исходя не только из требований, предъявляемых профессиональной деятельностью, но и из необходимости профилактики возникающих в ходе её неблагоприятных воздействий на физическое общее состояние обучающегося, на что направлены, в частности, гимнастические упражнения, предупреждающие и корригирующие нарушения осанки, обусловленные особенностями рабочей позы.

Во вводной части комплексов применяются упражнения, в положении стоя, направленные на удержание различных поз, потягивание и скручивание. Упражнения проводятся в невысоком темпе, средней амплитуде и в сочетании с фазами дыхания.

В основной части комплексов рекомендуется проводить упражнения, как стоя, так и лёжа. Упражнения стоя проводятся как у гимнастической стенки, так и с разными предметами (преимущественно с гимнастической палкой). Упражнения на спине предназначены в основном для укрепления мышц брюшного пресса. Такими упражнениями являются: «вытяжение» позвоночника, «велосипед» (движение ногами имитирующие езду на велосипеде), «ножницы» (скрестные горизонтальные махи ногами). Упражнения на животе предназначены, в основном, для укрепления различных мышц спины. Такими упражнениями являются: вытяжения, скольжения, прогибы с разными точками опоры, имитация плавания брассом, а также удержание различных поз с отягощениями. Упражнения на боку проводятся, в основном на стороне сколиоза. Такими упражнениями являются: «ножницы» и удержание различных поз.

В заключительной части комплексов рекомендуются упражнения, стоя на четвереньках и висы (полувисы) на гимнастической стенке. При выполнении полувиса поворачиваются лицом к стенке, ставят ноги на перекладину и сгибают в коленных и тазобедренных суставах. В основе биомеханики этого упражнения лежит, с одной стороны, вытяжение и расслабление поверхностных мышц спины, с другой – активизация глубоких мышц, препятствующих растяжению позвоночника. Кроме того, устраняются излишние прогибы в позвоночном столбе, и позвоночник принимает более выпрямленное положение.

Гимнастические упражнения для профилактики сколиоза и других заболеваний позвоночника, рекомендуется выполнять, как в процессе занятий по прикладной физической культуре, так и во время физкультурных пауз в учебном процессе обучающихся.

Выводы. Использование разнообразных упражнений в прикладной физической культуре способствуют оздоровлению позвоночника, улучшают кровоснабжение тканей, укрепляют мышцы и связки, снимают напряжение, уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски и, тем самым, предупреждают развитие сколиоза и связанных с ним болей. Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции сколиоза в процессе занятий по прикладной физической культуре, дают мягкое, постепенное вправление сместившихся позвонков, укрепление всего организма в целом, стимуляцию обменных процессов, улучшение психологического, эмоционального состояния занимающегося, укрепление его самооценки.

МЕТОДИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТОР ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНО УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1-5 КЛАССАХ

Лузина Е. Б.,

*«Заслуженный учитель Приднестровской Молдавской Республики»,
«Отличник народного образования», учитель физической культуры
высшей квалификационной категории МОУ «Бендерская гимназия № 1»,
ПМР, г. Бендеры*

Статья посвящена проблеме обновления содержания, форм и приёмов физического воспитания в рамках, принятых ГОС ООО. Приведены способы и приёмы по формированию УУД и оценивание результатов деятельности учащихся на различных этапах урока физической культуры.

Актуальность данной работы обусловлена наличием противоречий, между уровнем проведения уроков физической культуры, на которых предусматривается высокая плотность урока и требованиями, предъявляемыми к качеству современного образования, где при использовании материалов по формированию УУД необходимо осуществлять вынужденные простои.

Следовательно, необходимо выявить такие методы и приёмы, при помощи которых можно осуществлять формирование универсально учебных действий (УУД) без ущерба для остальных задач урока физической культуры.

Цель данной работы является практическое обоснование технологий и приёмов, при помощи которых можно осуществлять формирование УУД у обучающихся 1-5-х классов. Для этого необходимо решить ряд задач:

1. Рассмотреть механизмы применения технологий и методических разработок по формированию УУД в научно-методической литературе.
2. Выявить наиболее приемлемые действия по формированию УУД и применить их.
3. Проанализировать качество практического применения и механизмы использования различных приёмов.

Рассмотрим, как осуществляется формирование УУД на различных этапах урока физической культуры. Выбор метода, форм, средств, приёмов и технологий в большей степени зависит от задач урока и этапа обучения.

Ключом к инструментам в работе на уроке служит «Светофор».

На этапе «*Мотивация*» создаётся учебная ситуация «*Актуализация знаний*» и «*Создание проблемной ситуации*» – применяем технологии проблемного обучения, игровую и интерактивную. Используем наглядный материал и наводящие вопросы: «Что общего и в чём различия». На этапе «*Актуализация знаний*» реализуется констатирующая оценка эмоционального состояния, инструментами оценивания служат: разноцветные колокольчики, резиночки, стикеры, разноцветные зоны на площадке. Игра: «Где логика?».

На этапе «*Создание проблемной ситуации*» реализуется прогностическая оценка, характеризующая уровень сложности выполнения задания, что отражает уровень готовности учащихся к восприятию нового материала, инструментами оценивания являются: разноцветные зоны на площадке, упражнения – пример: «Если задание вам понятно и для вас выполнимо помашите руками, поднятыми вверх, грустное – спрячьте рука за спину и т. д.». На данном этапе используем метод смысловых ассоциаций и «ключевых слов». *Целью* данного вида деятельности является формирование познавательных УУД – умение извлекать информацию, перерабатывать её и структурировать знания. На этапе «*Целеполагания*» и «*Планирование учебных действий*» используем

метод конструирования вопросов. Для обучения целеполаганию, сравниваем и классифицируем двигательные действия, используя подводящие и подготовительные упражнения, выполняемые ранее, для освоения двигательного действия из другого раздела учебной программы с выявлением цели его выполнения, основываясь на предыдущем опыте обучение другому действию: «Обоснуй своё мнение. Если не согласен, предложи, как нужно».

С помощью фронтальной беседы (видеоролика) нужно помочь обучающимся отнести новое двигательное действие к известной группе упражнений. Приём: «Сообщи своё Я» – способствует организации эмоционального отклика на уроке. Формирует умение оценивать деятельность и способы решения проблемы, сравнивать результаты и анализировать причинно-следственные связи, умение осмыслить свой опыт и осознать его личностное значение. Ставится индивидуальная цель каждым учащимся. Реализуется констатирующая оценка. Данная оценка служит показателем понимания учащимися целей и задач урока. Целью, которой, служит формирование коммуникативных УУД – выражение личного мнения, построение высказывания по теме, умение слушать и понимать других и регулятивных УУД – умение определять цель и составлять план действия.

На этапе *«Решения учебной задачи»* создаётся учебная ситуация *«Реализация учебных действий: открытие нового знания, нового способа действия, решение частных практических задач»*. При закреплении учебного материала, применяем *«Квест»* технологию – приключенческая игра, требующая от игрока решения умственных задач для продвижения по сюжету. Используем: картинки, фотографии, записки, карточки-задания, разноцветные кубики, презентации в программе Power Point для того, чтобы сделать игру замысловатой, чтобы участники проявляли смекалку (то есть научились домысливать). На данном этапе необходимо самостоятельно выявлять значительные ошибки при выполнении движения самим учеником и другими занимающимися. Демонстрируются и определяются критерии (эталон) выполнения упражнения. Ученики оценивают правильность выполнения данного упражнения

(самооценивание). На этом этапе реализуется констатирующая оценка усвоения новых знаний и умений, инструментами оценивания служат: сигнальные карточки, стикеры, цветные резиночки, упражнения (пример: «5» – поднимают руки вверх, «4» – приседают, «3» – топают ногами). При обучении нового материала применяем работу в парах, когда один учащийся выполняет, а второй анализирует и исправляет ошибки – технология обучения в сотрудничестве (учитель контролирует действия партнёра). При совершенствовании материала, работаем в группах по разноцветным карточкам-заданиям, применяя технологию креативного мышления – «Зигзаг». Используем разноцветные ленточки, манишки. На этом этапе реализуется констатирующая оценка взаимооценивания освоения предметного содержания – учащиеся, работая в группах, по определяющим критериям оценивают друг друга. Данная оценка образовательных достижений служит показателем освоения учащимися материала урока, инструментами оценивания служат: сигнальные карточки, стикеры, цветные резиночки.

Следующим этапом учащимся предлагается самостоятельный выбор упражнений с учётом своих личных индивидуальных физических особенностей – технологии разноуровневого, личностно-ориентированного обучения. Цель – расширить кругозор учащихся и самостоятельно научиться подбирать упражнения в соответствии с личными возможностями и двигательными навыками. Для освобождённых от уроков физической культуры учеников можно применить приём «Телеграмма». «Мысли во времени».

На этапе «*Рефлексия*» создаётся учебная ситуация «Контроль и оценка». Учащиеся, соотносят «новую» информацию со «старой», используя знания, полученные на стадии осмысления, анализируют и оценивают полученные результаты и намечают пути их повышения. На уроке усвоения нового знания можно применить технологию креативного мышления «Синквейн», пример: «Урок – путешествие в Кроссфитландию» – кроссфит – интересный, универсальный – сила, выносливость, ловкость – выполнения упражнений с высокой скоростью и большим количеством повторений – круговая тренировка.

С 4 класса можно использовать приём «Шесть шляп» – формирует: умение осмысливать свой опыт, давать личностную оценку событиям, явлениям, фактам, ценностное отношение к окружающему миру и самому себе. На данном этапе реализуется констатирующая оценка освоения предметного содержания и эмоционального состояния, инструментами оценивания служат: сигнальные карточки, стикеры, цветные резиночки, колокольчики, разноцветные зоны на площадке. Целью данного вида самооценки служит формирование коммуникативных УУД – выражение личного мнения, построение высказывания по теме, умение слушать и понимать других; регулятивных УУД – умение оценивать результат, выбирать и использовать средства для достижения цели. Данная оценка служит показателем усвоения и понимания учащимися содержания урока.

Выводы. Таким образом, на различных этапах уроках физической культуры отмечены отличия в способах организации по формирования универсально учебных действий. В работе по формированию УУД наибольшее внимание следует уделять развитию способности к использованию рациональных способов выполнения того или иного задания (упражнения). Предлагается выполнять двигательное действие различными способами и их сравнение.

Применение на практике описанных методических приёмов способствует повышению внимательности и активности учащихся, организует умения слышать и слушать товарища, находить ошибки при выполнении им упражнений, умение работать в команде, группе, всё это приводит к повышению качества образования по предмету «Физическая культура».

В результате такой работы моторная плотность урока не теряется, если урок чётко спланирован и учащиеся привыкают к требованиям и форме проведения урока. Каждому ребёнку нужно дать почувствовать радость успеха, а она обязательно вызовет интерес к учению.

**КРОССФИТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СПО**

Малютина Н. Л.,
*преподаватель кафедры физической культуры,
ГПОУ «Донецкий политехнический колледж»,
ДНР, г. Донецк*

По мнению многих специалистов, к настоящему времени в нашей стране сложилась угрожающая ситуация с уровнем здоровья подрастающего поколения. Республика принимает определённые шаги в данном направлении. Одним из таких шагов является внедрение ГФСК «ГТО ДНР», который является реальной гарантией максимального привлечения молодёжи к занятиям физкультурой и приобщения к здоровому образу жизни. В связи с этим необходимо вводить новые технологии в систему физического воспитания.

На сегодняшний день современная система среднего профессионального образования переживает сложный процесс реформирования. Это проявляется в серьёзных изменениях в области содержания педагогического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалиста в области среднего профессионального образования [2].

В связи с этим остро поднимается вопрос об изменении процесса преподавания предмета физической культуры в учебных заведениях СПО. Учащиеся заинтересованы в полноценном формировании физических качеств, таких как выносливость, сила и ловкость, что не всегда является доступным во время занятий [3]. Именно поэтому система занятий кроссфит может послужить действенным вариантом в решении этого вопроса. Данная система представляет собой комплекс тяжелоатлетических, гимнастических и кардио упражнений. Как известно, данная система применяется при подготовке квалифицированных

спортсменов, но также широко используется и любителями спорта. Кроме того, это направление сейчас крайне популярно у подростков и молодёжи.

Кроссфит, как учебная и спортивная дисциплина, имеет ряд отличительных особенностей [1]:

- во-первых – разносторонний характер воздействия на организм учащихся и развитие физических и специальных профессионально-прикладных качеств, способствующих повышению эффективности физической подготовленности;

- во-вторых – быстрота смены условий, приемов, обстановки, заставляет занимающихся мгновенно оценивать ситуацию и действовать находчиво, быстро, инициативно, проявляя самостоятельность в действиях;

- в-третьих – сочетание высокой эмоциональности и интенсивности выполнения движений поддерживается на фоне эмоционального напряжения, проявления сдержанности и самоконтроля;

- в-четвертых – соревновательный характер и дух соперничества, стремление превзойти в быстроте и точности действий, в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности.

Кроссфит включает в себя обширную программу упражнений, из которых можно составить программу для любого уровня подготовленности. Кардио упражнения являются доступными для любого уровня подготовленности учащихся. К примеру, бег, скакалка и кардиотренажеры. Современная система преподавания предмета физической культуры в учебных заведениях СПО предусматривает проведение ряда этих упражнений на занятиях. Однако, суть кроссфита в том, чтобы создать интенсивную нагрузку на организм путём изматывающих серий упражнений. Поэтому нагрузка, совершаемая на организм во время занятий, не является достаточной для активизации всех групп мышц.

Гимнастические упражнения также являются неотъемлемой частью кроссфита. Они подразумевают под собой упражнения с собственным весом: брусья, турник, прыжки, выпады. Существует и тяжелоатлетический вид упражнений. С ними стоит быть аккуратнее: они требуют высокого уровня подготовленности. Поэтому начинать нужно с малого количества подходов и повторений, а также использовать малые веса, постепенно увеличивая нагрузку. К такому виду упражнений относятся тяги, жимы, рывки, толчки и подьёмы на грудь [3]. Так как кроссфит подразумевает под собой частое чередование упражнений, изменяющихся по интенсивности, продолжительности и характеру выполнения, с его помощью, возможно, реализовывать комплексное воздействие на организм учащегося. Он требует быстрой смены действий, что развивает реакцию занимающегося, быстроту и находчивость его действий. Присутствует и соревновательный момент – желание превзойти остальных в скорости и точности действий. Функции кроссфита действительно важны в современной системе образования. Он формирует всестороннюю физическую активность учащихся, способствует развитию волевых качеств и дисциплинированности, а также вырабатывает стремление к достижению больших высот. Учитывая гибкость и обширность в выборе упражнений, можно создать такую систему занятий, которая не навредит здоровью обучающихся и будет укреплять их физическую подготовленность.

Хотелось бы отметить, что стресс и утомление, вызванные тренировками в таком интенсивном режиме, положительно влияют на отношение к пагубным привычкам, таким как курение, переизбыток или употребление спиртных напитков. Невозможно отрицать важность такого влияния на молодёжь посредством физической нагрузки. Преподаватель способен донести до своих учеников, насколько важен здоровый образ жизни и такой стиль занятий физической культурой.

Данное направление не в полной мере реализуется в современных подходах обучения физической культуре, хотя у него очень большой потенциал

в повышении эффективности проведения занятий и увеличения интереса учащихся в спортивной деятельности. Учебная система кроссфит эффективна, потому что она создаёт физическую среду обучения, которая строится на идее, что все учащиеся имеют различные способности и их необходимо оспаривать в их индивидуальной точке развития для эффективного обучения. Это дифференцированное обучение позволяет подростку постоянно и эффективно развиваться, минимизируя риск разочарования или застоя. Кроссфит использует естественный процесс развития моторики для повышения эффективности обучения и работоспособности. Вместо того, чтобы ограничивать развитие подростка правилами и спортивными ограничениями при одновременном риске, способствующем пагубным последствиям чрезмерной специализации, Кроссфит использует естественную склонность учащегося к постоянно меняющимся движениям, используя постоянно меняющиеся движения.

Данная программа предусматривает непосредственное обучение и оценку необходимых физических навыков, и можно отслеживать прогресс, предоставляя количественные данные: улучшается движение, уменьшается время тренировки, увеличивается число повторений, могут выполняться новые движения. Там, где совершенствование в традиционном физкультурном классе в значительной степени субъективно, кроссфит закладывает основу для успеха, достигает его и способен доказать, успех происходит. Дети способны выполнять более сложные движения больше раз и быстрее.

Для учащегося эти успехи – больше, чем просто хорошая оценка, похлопывание по спине или приз за участие; они являются осязаемым свидетельством достижения. Дети, как и взрослые, хотят делать все хорошо. Кроссфит даёт учащимся наилучший шанс быть в состоянии делать вещи хорошо, потому, что он снабжает их фундаментальными физическими инструментами, которые могут быть применены к любому будущему

физическому усилию. Он обеспечивает педагогически обоснованную и эффективную учебную программу физического воспитания.

Учитывая возвращение и пропаганду сдачи норм «ГТО» в Республике, нужно использовать на уроках физической культуры хотя бы элементы кроссфита, для более успешной подготовки учащихся.

Выводы. Данная программа может являться не только подготовкой к сдаче норм ГФСК «ГТО ДНР», а целым спортивным движением. Привить любовь к здоровому образу жизни и систематизировать физическую активность, можно говорить о кроссфите как, безусловно заслуживающем внимания направлении, способном привлечь подрастающее поколение к активному образу жизни.

Список использованных источников

1. Абдуллина, Р. Х. Использование высокоинтенсивного тренинга (на примере Кроссфит) на занятиях физической культурой в вузе / Р. Х. Абдуллина, О. Л. Адова // Сб. статей Междунар. научно-практ. конф. «Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения» (Сызрань, 28 мая 2016 г.) в 2 ч. Ч. 2 // Междунар. центр инновац. исследований «Омега Сайнс». – Уфа : МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 93-95.

2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 315 с.

3. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту: монография / А. З. Зиннатуров [и др.]. – М. : Изд-во «ТиПФК», 2011. – 79 с.

4. CrossFit Guide / Greg Glassman – руководство по тренировкам. Перевод Евгений Богачев, Илья Карягин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.skyrace.club/primefc/CrossFit-Guide.pdf> – 108 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ БАДМИНТОНА

Мирошниченко В. В.,

*старший преподаватель кадры физического воспитания,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,
ДНР, г. Донецк*

Исследование проблемы организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов в учреждениях высшего образования является весьма актуальной и имеет большой практический и научный интерес. Одной из главных составляющих подготовки студентов в учреждениях высшего образования является профессионально-прикладная физическая подготовка к будущей трудовой деятельности. Она, способствует формированию необходимых физических и психических качеств, двигательных навыков относительно профиля будущей профессии управленца.

Реализация профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов связана с рядом проблем, основная из которых – существенные различия в условиях и характере труда людей разных специальностей, а отсюда – необходимость различного содержания этого раздела программы по физическому воспитанию для студентов. Такой подход позволяет более полно учитывать особенности условий и характера труда будущей профессиональной деятельности [1].

Одним из эффективных факторов оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки будущих управленцев может быть бадминтон, который в соответствии своей направленности и профессиональной деятельности, отличается от других видов спорта доступностью, простотой, широким возрастным диапазоном, низким уровнем травматизма, возможностью занятий на протяжении всей жизни. Бадминтон является прекрасным средством улучшения здоровья, повышения работоспособности и решения образовательно-воспитательных задач, способствует гармоничному развитию человека. Следовательно, актуальность данного исследования обусловлена, с

одной стороны, важностью профессионально-прикладной физической подготовки для качественной подготовки будущего специалиста и эффективной реализации его профессионального мастерства в практической деятельности, а с другой – недостаточным количеством исследований по проблемам профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Выводы. Сегодня профессионально-прикладная физическая подготовка предполагает преимущественное формирование профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных умений, необходимых работникам в особых условиях их деятельности. Выявлено профессионально значимые физические и психофизиологические качества для будущих управленцев: высокий уровень координации движений мышц рук, туловища и ног, ловкость, специальная выносливость мышц зрительного анализатора, скорость реакции, устойчивость и переключение внимания, оперативное мышление, стрессовой устойчивости. Полученные результаты исследований подтвердили эффективность разработанной методики, направленной на повышение профессионально-значимых физических качеств будущих управленцев, формирование специальных умений и навыков, что даёт основание рекомендовать её для использования в процессе физического воспитания высших учебных заведений. Перспективы дальнейших исследований заключаются в исследовании влияния занятий бадминтоном на развитие психофизиологических качеств, обеспечивающих выполнение профессиональной деятельности управленцев.

Список использованных источников

1. Маляр, Е. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе высшего профессионального образования / Е. И. Маляр, В. Э. Будний // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 12. – С. 120-122.

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА
В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ**

Мищенко Н. Ю.,

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики

физического воспитания,

Уральский государственный университет физической культуры,

Российская Федерация, г. Челябинск

В свете развития системы физического воспитания на современном этапе особую актуальность в настоящее время приобретает вопрос о модернизации урока физической культуры. Важной проблемой, влияющей на его качество, являются технология и методика его построения, а также методика и подходы к процессу обучения, реализуемые на уроке по физической культуре. Для педагога становится особенно актуальным умение планировать и строить урок физической культуры так, чтобы осознанно осуществлять формирование результатов обучения [1; 5]. Выполненный анализ научно-методической и специальной литературы показал, что из всего многообразия существующих средств физического воспитания, включение упражнений из настольного тенниса в уроки физической культуры учащихся 12-13 лет (учеников 6-х классов) является предпочтительным [4; 6; 7]. Кроме того, как подчёркивает А. Я. Гомельский (1982), «этот вид спорта позволяет использовать метод сопряжённого воздействия, когда значительный объём упражнений одновременно развивает физические качества и формирует двигательные умения и навыки» [2].

Цель исследования заключалась в разработке методики развития двигательных-координационных способностей школьников 12-13 лет на уроках по физической культуре в условиях общеобразовательной школы, средствами настольного тенниса.

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ Всероссийского детского центра «Орлёнок» Краснодарского края с участием школьников 12-13 лет в количестве 40 человек. Из числа всех детей были сформированы две группы:

2 контрольные: КГ 1: мальчики (n=10) и КГ 2: девочки (n=10) и 2 экспериментальные группы: ЭГ 1: мальчики (n=10) и ЭГ 2: девочки (n=10). В контрольной группе уроки проводились 3 раза в неделю в соответствии с действующей комплексной программой по физическому воспитанию [4]. В экспериментальной группе учебные занятия проводились также 3 раза в неделю по обозначенной выше программе, но помимо базовых средств физического воспитания применялись средства настольного тенниса [3]. После проведения педагогического эксперимента оценка физической подготовленности школьников опытных групп выявила статистически достоверные изменения во всех проведённых тестах между мальчиками контрольной и экспериментальной групп и между девочками контрольной и экспериментальной групп (табл. 1, 2).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности мальчиков опытных групп после проведения эксперимента

| Контрольные упражнения | КГ (X±σ) (n=10) | ЭГ (X±σ) (n=10) | t | p |
|--|-----------------|-----------------|-----|-------|
| 1 «6-минутный бег» (м) | 1132,0±5,0 | 1253,0±5,6 | 2,3 | <0,05 |
| 2 «Бег 30 м» (с) | 5,6±4,3 | 4,9±4,0 | 2,2 | <0,05 |
| 3 «Прыжок в длину с места» (см) | 165,0±3,9 | 172,0±4,5 | 2,9 | <0,05 |
| 4 «Наклон вперёд из положения, стоя» (см) | 5,0±3,0 | 8,0±3,8 | 2,5 | <0,05 |
| 5 «Подтягивание на высокой перекладине» (кол-во раз) | 6,0±3,9 | 9,0±3,4 | 2,2 | <0,05 |

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности девочек опытных групп после проведения эксперимента

| Контрольные упражнения | КГ (X±σ) (n=10) | ЭГ (X±σ) (n=10) | t | p |
|---|-----------------|-----------------|-----|-------|
| 1 «6-минутный бег» (м) | 1031,25±4,2 | 1120,32±4,3 | 2,1 | >0,05 |
| 2 «Бег 30 м» (с) | 6,0±2,1 | 5,0±2,4 | 2,3 | >0,05 |
| 3 «Прыжок в длину с места» (см) | 151,0±3,3 | 165,0±2,9 | 2,8 | >0,05 |
| 4 «Наклон вперёд из положения, стоя» (см) | 9,0±4,8 | 12,0±5,0 | 3,3 | >0,05 |
| 5 «Подтягивание на низкой перекладине» (кол-во раз) | 13,0±4,0 | 18,0±4,3 | 2,3 | >0,05 |

За время проведения уроков физической культуры с использованием традиционных средств физического воспитания и средств настольного тенниса произошли позитивные изменения в уровне показателей исследуемых двигательных-координационных способностей как у испытуемых контрольной, так и экспериментальной группы. За период эксперимента были выявлены значимые достоверные различия в развитии двигательно-координационной подготовленности между испытуемыми исследуемых групп (табл. 3, 4).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей, определяющих уровень развития двигательно-координационной подготовленности мальчиков 12-13 лет опытных групп после проведения эксперимента

| Контрольные упражнения | КГ (X±σ) (n=10) | ЭГ (X±σ) (n=10) | t | p |
|--|-----------------|-----------------|------|-------|
| 1 «Прыжки боком через скамейку за 30 с» (кол-во раз) | 12,0±2,3 | 17,0±2,9 | 2,73 | <0,05 |
| 2 «Прыжки через скакалку за 30 с» (кол-во раз) | 26,0±1,6 | 32,0±1,9 | 3,46 | <0,05 |
| 3 «Три кувырка вперед» (с) | 4,8±2,6 | 3,9±4,0 | 2,68 | <0,05 |
| 4 «Бег по гимнастической скамейке» (с) | 25,0±3,0 | 21,0±2,5 | 2,91 | <0,05 |

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей, определяющих уровень развития двигательно-координационной подготовленности девочек 12-13 лет опытных групп после проведения эксперимента

| Контрольные упражнения | КГ (X±σ) (n=10) | ЭГ (X±σ) (n=10) | t | p |
|--|-----------------|-----------------|------|-------|
| 1 «Прыжки боком через скамейку за 30 с» (кол-во раз) | 10,0±1,4 | 13,0±2,9 | 2,37 | <0,05 |
| 2 «Прыжки через скакалку за 30 с» (кол-во раз) | 22,0±2,9 | 26,0±3,4 | 2,94 | <0,05 |
| 3 «Три кувырка вперед» (с) | 4,9±2,6 | 4,0±4,0 | 2,68 | <0,05 |
| 4 «Бег по гимнастической скамейке» (с) | 29,5±4,8 | 26,0±4,0 | 3,21 | <0,05 |

Выводы. Таким образом, разработанная методика развития двигательно-координационных способностей школьников 12-13 лет, средствами настольного тенниса на уроках по физической культуре, предусматривающая выполнение специальных физических упражнений: общеподготовительных, легкоатлетических,

акробатических, спортивных игр. На примере игр в настольный теннис с акцентом на развитие различных видов координационных способностей, а также специальных упражнений настольного тенниса с ракеткой и мячом оказала положительное влияние на уровень физической и координационной подготовленности школьников 12-13 лет.

Список использованных источников

1. Бадретдинова, А. Р. Особенности организации и проведения уроков по физической культуре с учащимися 12-14 лет в современных условиях / А. Р. Бадретдинова, Н. Ю. Мищенко // Профессиональная подготовка современного специалиста в условиях преддипломной практики: мат. рег. науч.-практ. конф. студентов, препод., методистов практики / под ред. М. В. Проломовой, Ю. В. Логиновой. – Челябинск : ИЦ «Уральская академия», 2015. – С. 195-198.

2. Гомельский, А. Я. Метод сопряжённых воздействий / А. Я. Гомельский // Спортивные игры. – 1982. – № 3. – С. 8-11.

3. Каштанов, А. И. Развитие двигательных-координационных способностей школьников 12-13 лет на уроках физической культуры, средствами настольного тенниса / А. И. Каштанов, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы регион. науч.-метод. конф. магистрантов / под ред. Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – С. 226-234.

4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012. – 127 с.

5. Мищенко, Н. Ю. «Давайте играть в мини-футбол!»: технология планирования, организации и проведения уроков по мини-футболу: учебное пособие / Н. Ю. Мищенко, Е. В. Романова, П. Я. Дугнист. – Барнаул : изд-во АлтГУ, 2020. 1 CD-R (2 Мб). Гос. регистрация № 0322002878.

6. Начальное обучение игре настольный теннис / И. Ф. Нуруллин, В. Г. Рязов, Л. А. Свиригина. – Казань : КФУ, 2014. – 63 с.

7. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Найн А. А.,

канд. пед. наук, доцент,

Уральский государственный университет физической культуры,

Российская Федерация, г. Челябинск

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Сегодня известно 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребёнка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека, в которые входят следующие компоненты:

а) положительное отношение детей к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

б) начальные знания, познавательный интерес к физической культуре;

в) начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участие в коллективных действиях (играх, танцах и праздниках), культура поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;

г) навыки самообслуживания, ухода за инвентарём для занятий и т. д.

Проведено достаточное множество исследований, результаты которых свидетельствуют о незаменимом вкладе целенаправленного физического воспитания в процесс психомоторного, умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста.

Результаты медицинских исследований, в свою очередь, свидетельствуют о необходимости физической активности для обеспечения нормального развития опорно-двигательного аппарата, о том, что пассивный образ жизни в эти важнейшие годы непосредственно влияет на состояние сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, склонность к избыточному весу и общее состояние здоровья в более старшем возрасте. В других исследованиях показано, что дошкольный период является решающим в плане формирования отношения к физическому воспитанию и желанию осваивать новые виды физической активности. Получены данные, говорящие о том, что в 8-летнем возрасте дети принимают 70% решений относительно участия или неучастия в физической активности, исходя из субъективно оцениваемого ими уровня своей подготовленности. И поскольку для оптимального эмоционального развития требуется, чтобы ребёнок был уверен в себе, не чувствовал себя одиноким, то для этого необходимо освоение широкого круга двигательных умений и навыков [3].

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребёнка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь. Одна из главных задач физического воспитания – оздоровление ребёнка. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребёнка. Для развития двигательной деятельности ребёнка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребёнка, создаёт условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребёнка с самим собой, окружающей природой и социальной средой. Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии. Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует

поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма. Кроме оздоровительных задач физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи. Они предполагают: формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений) [2].

Физическое образование способствует приобщению ребёнка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор. Таким образом, реализуя в дошкольном физическом воспитании образовательную задачу, педагог одновременно приобщает ребёнка к основам кинестетического образования, готовит его к поступлению в школу. Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребёнка. Кроме того, у ребёнка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей. Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребёнка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в

движениях [1]. Физкультурные занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребёнка уверенность и создаёт радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделённая радость – это двойная радость. Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребёнка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.

Выводы. Таким образом, физкультурные занятия способствуют передаче дошкольникам общественно-исторического опыта и культуры выполнения движений, выработанной человечеством. Групповой способ выполнения физических упражнений успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений. Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребёнка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учёбе в школе. Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Мищенко, Н. Ю. Реализация интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н. Ю. Мищенко // Проблемы

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»
современного педагогического образования. – Сборник научных трудов. – Ялта :
РИО ГПА, 2019. – Вып. 62. – Ч. 4. – С. 140-144.

2. Найн, А. А. Применение танцевальной фитнес программы «FITNESSMIX»
в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста /
А. А. Найн, Н. Ю. Мищенко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. –
Т. 8. – № 2. – С. 129-136.

3. Песина, О. Н. Влияние методики комплексного использования средств
фитнеса на функциональное состояние деятельности дыхательной системы и
физическую подготовленность детей 13-14 лет / О. Н. Песина, Н. Ю. Мищенко //
Физическая культура. Спорт. Туризм, двигательная рекреация. – 2019. –
Т. 4. – № 4. – С. 42-48.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Нескреба Т. А.,

*старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации,
ЛФК и физического воспитания,*

Нескреба С. Е.,

*старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации,
ЛФК и физического воспитания,*

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
им. М. Горького»,
ДНР, г. Донецк*

На современном этапе развития научной отрасли, выдвигается ряд
требования к системе здорового образа жизни, рассматривающийся в
различных нормативно-правовых документах законе «Об образовании», Закон
«О физической культуре и спорте», согласно которым тема исследования
является стратегическим направлением в воспитании молодого поколения.
Ключевым направлением формирования знаний, умений и навыков здорового
образа жизни должно стать создание эффективных условий её развития. На
основании этого, выделяем студенческую молодёжь, которая наибольшим

образом нуждается в поиске оптимальных условий формирования здорового образа жизни в процессе обучения, определяя значимость и особенность на этапе активного её развития.

В своих исследованиях Н. А. Мелешкова выделяет формирование здорового образа жизни как неотъемлемый и необходимый вид профессиональной подготовки во всех отраслях трудовой деятельности [1].

Следует отметить то, что в настоящее время недостаточно разработаны программы формирования здорового образа жизни среди студенческой молодёжи и тем более отсутствие их практического внедрения в образовательном процессе высшего учебного заведения.

Для студенческой молодёжи здоровый образ жизни обладает достаточным социально-адаптирующим уровнем в содержание, которого рассматривается когнитивный, рефлексивный и деятельностный компоненты, позволяющие формировать валеологическую и физкультурную компетенцию. Однако, в процессе воспитательно-образовательной деятельности прослеживается недостаток во взаимодействии преподавателя и студента, целью чего должно стать накопление знаний, умений и навыков самостоятельной работы, воспитание ценностных установок, а также выделяется минимальный уровень владения валеологической культурой педагогического коллектива и недостаток научно-методической литературы для эффективного формирования здорового образа жизни среди студенческой молодёжи.

Из исследования видно, что оптимально выстроенный процесс развития физической культуры содержит в себе механизм, включающий в себя активное формирование личностных качеств, нормализации психофизического состояния, высокой работоспособности и возможности адаптироваться в стрессовых ситуациях [2]. В связи с этим, именно занятия физической культурой направлены на воспитание личностных качеств, формированию индивидуального отношения к своему здоровью, гармоническое и системное развитие своей личности.

Таким образом, для эффективного формирования здорового образа жизни предлагается выделить ряд педагогических условий, реализация которых позволит решить выдвигаемые требования нормативно-правовых документов государства и образовательной организации в частности:

- реализация эффективных инновационных технологий;
- проведение систематического мониторинга сформированности здорового образа жизни, для коррекции и устранения недостатков;
- повышение мотивационного фона на занятиях физической культурой;
- поиск оптимальных средств и форм физического развития студенческой молодёжи;
- активная реализация дистанционных форм обучения;
- непрерывное повышение уровня профессиональной компетентности педагогического состава, без отрыва от производства;
- реализация процесса саморазвития, как среди студентов, так и среди преподавателей физической культуры;
- учитывать интересы студенческой молодёжи.

Учитывая, приобретённый опыт российских авторов по вопросам формирования здорового образа жизни среди студенческой молодёжи, можно отметить значительную роль физической культуры, как наиболее эффективную форму сохранения и укрепления здоровья молодого поколения.

Данный вид деятельности при учёте педагогических условий воспитательно-образовательного процесса позволяет ориентироваться на развитие творческого потенциала личности, общечеловеческие ценности, в том числе и на здоровый образ жизни. При этом деятельность вуза и кафедры физического воспитания создаёт систему, обладающую широким спектром возможностей в формировании и развитии физкультурно-спортивного движения, реализация которых способствует успешному развитию студенческой молодёжи.

Список использованных источников

1. Мелешкова, Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Н. А. Мелешкова. – Кемерово, 2005. – 21 с.
2. Околелова, В. А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В. А. Околелова. – Самара, 2004. – 21 с.

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ВУЗЕ

Нескреба Т. А.,

*старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации,
ЛФК и физического воспитания,*

Осиченко Е.Д.,

*старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации,
ЛФК и физического воспитания,*

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
им. М. Горького»,
ДНР, г. Донецк*

Потребность развития физической культуры в настоящее время имеет стратегическую направленность, в основе которой заложен механизм роста образовательных услуг, соответствие требованиям непрерывного развития, социальным и личностным потребностям общества. Таким образом, реформирование системы образования позволяет расширить границы целевого и результативного компонента физкультурной деятельности. В связи с этим, необходимо акцентировать внимание на поиске новых принципов переработки и систематизации когнитивных составляющих воспитательно-образовательного процесса в современных технологиях компетентного подхода [2].

Профессиональная деятельность человека предполагает высокую степень испытания стрессовых нагрузок, что предопределяет необходимость повышения степени психофизической готовности. Для эффективной реализации

психофизического компонента в условиях профессиональной деятельности необходимо создавать условия развития профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студенческой молодёжи. Проведённый анализ, обобщение теоретического опыта и полученных в ходе практических исследований результатов научных исследований, позволяет выделить тенденцию в развитие физических качеств и внешних показателей студенческой молодёжи. На основании этого, необходимо сформировать комплекс знаний в области творческой и познавательной деятельности, формировать навыки проектирования физкультурно-спортивной деятельности, коррекции физического развития. В процессе анализа научной литературы были отмечены работы, в которых рассматриваются модели развития профессионально-прикладной физической подготовки студентов Б. А. Ашмарина, М. С. Белова, Д. А. Бортнева, С. В. Темникова и др.

Цель исследования – разработать методику повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки студентов на основе компетентностного подхода.

Установленная цель исследования позволила решить ряд следующих задач:

- провести теоретически анализ научной разработанности проблемы исследования;
- теоретически обосновать методику развития профессионально-прикладной физической подготовки.

В исследования Л. И. Лубышевой физическая культура несёт в себе теоретический аспект, а прикладная её часть выступает процессом самостоятельного изучения средств и методов физического воспитания, повышая при этом уровень физического развития для реализации профессиональной и социальной направленности [1].

Рассматривая проблематику профессионально-прикладной физической культуры как условия развития профессиональной компетентности необходимо отметить тот факт, что её развитие является системообразующим компонентом

повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса [3]. Поэтому требуется расширение накопленного опыта в развитии физической культуры и реализации его в профессиональной деятельности специалиста вне зависимости возможностей государственных предприятий и учреждений.

Необходимость развития физической культуры позволяет внедрять инновационные технологии, позволяющие развивать профессионально-прикладную физическую подготовку, тем самым повышая уровень профессиональной компетентности. В разработанной методике развития профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодёжи выделяется три уровня инновационных компетентностных технологий: общепедагогический; предметный; целенаправленный.

Предъявляемые требования к профессионально-прикладной физической подготовке направлены на повышение уровня компетентности, системности, мобильности, эффективности и возможности её реализации. Развитие ППФП позволяет создавать новое общество, обладающее высоким уровнем когнитивной составляющей, нравственно и компетентно сформированной личности, которая способна решать поставленные задачи, анализировать и прогнозировать их возможные последствия. Ключевые принципы методики включают в себя: мобильность, вариативность, диверсификацию и конкретность. Ключевой направленностью методики является формирование необходимого уровня профессионализма, в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Развитие профессионально-прикладной физической культуры позволит создавать условия в области планирования, организации и контроля, а также будет способствовать развитию навыков самообразования. Механизм разработанной методики развития ППФП состоит из поэтапного овладения и обобщения знаний, формирования потребностей и реализации полученных знаний в практической деятельности. Эффективность ППФП проявляется через ряд условий воспитательно-образовательного процесса:

- реализация ценностных ориентиров профессионально-прикладной физической подготовки;
- формирование необходимого мотивационного фона в процессе систематических занятий профессионально-прикладной физической культурой;
- реализация инновационных технологий, современных форм и методов на занятиях профессионально-прикладной физической подготовки.

Выделяя динамику развития профессионально-прикладной физической культуры на основе компетентностного подхода, производится акцент индивидуальных особенностей будущей профессиональной деятельности, которые позволяет локально нацелить на решение преобладающих рабочих операций.

Выводы. В заключение данного исследования выделим важность профессионально-прикладной физической культуры, обеспечивающей высокую эффективность профессиональной готовности, высокий уровень физического развития, формирование компетенций государственного образовательного стандарта, формирование профессионально важных качеств, развитие самообразовательной деятельности. Реализация данной методики в воспитательно-образовательном процессе определяет конкретные направления на содействие физическому развитию и достижению высокого уровня физической подготовленности и развития физических качеств.

Список использованных источников

1. Лубышева, Л. И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1993. – № 1. – С. 2-4.
2. Стрижак, А. П. Адекватность в действиях как критерий эффективности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МВД РФ / А. П. Стрижак, Н. Н. Германов, И. А. Сабирова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 8 (90). – С. 90-94.
3. Темников, С. В. Профессионально-прикладная физическая культура как средство повышения компетентности студентов вуза: метод. рекомендации / С. В. Темников. – Белгород : БГПО, 2015. – 49 с.

АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ТУЛОВИЩА У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

Пальвинская Л. В.,

канд. пед. наук, заведующий кафедрой ЛФК,

Калюжин В. Г.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, г. Минск*

Физическая культура показана всем детям с нарушением осанки, так как это единственный ведущий метод, позволяющий эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус, передней и задней поверхности туловища, бёдер. Благоприятное воздействие на нервную систему выражается в улучшении самочувствия и сна, устойчивости настроения.

Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Причиной нарушений осанки могут быть также нерациональная одежда, заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная освещённость рабочего места, несоответствующая росту ребёнка мебель и другие [2].

Цель исследования – изучить влияние разработанной программы воспитания силовой выносливости мышц у детей с нарушением осанки.

Для того чтобы удостовериться в том, что дети с нарушением осанки по своим физическим возможностям и уровню развития отличаются от своих сверстников без нарушений осанки, были предложены контрольные тесты:

выносливость шеи, выносливость живота, «лодочка», удержание туловища, наклон назад, подъём туловища [1].

С детьми с нарушением осанки, также, как и со здоровыми детьми проводились занятия по физической культуре по учебной программе детского сада 3 раза в неделю по 30 минут. Для целенаправленного физического развития ЭГ дополнительно в другие дни проводились 2 занятия длительностью 15 минут по разработанной нами программе для физического развития детей с нарушением осанки.

Программа состояла из 3 этапов, каждый этап продолжался 3 недели и содержал упражнения различного уровня сложности: от простых упражнений до более сложных. В программе по физическому воспитанию в каждом 3 недельном этапе для физического развития детей с нарушением осанки использовались следующие виды упражнений и игр: упражнения по формированию правильной осанки; дыхательные упражнения; подвижные игры; релаксационные упражнения. Занятие, входящее в предложенную нами программу, решало определённые задачи: способствовало формированию правильной осанки; повышению двигательной активности; способствовало укреплению силы мышц; улучшению состояния.

Структура занятий предполагает три, методически связанные между собой части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть направлена на то, чтобы сформировать адекватную установку на реализацию главной задачи, соответственно настроить эмоционально-волевые факторы поведения занимающегося, обеспечить оптимальное вбратывание систем организма в соответствии с требованиями деятельности, которая составит основное содержание занятия. Содержание вводной части состоит из: дыхательных упражнений, упражнений в ходьбе (ходьба на носках, руки на пояс; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба в полуприседе, руки за головой) и из бега (бег с высоким подниманием бедра, руки согнуты перед собой; бег с захлестом голени, руки за спину; бег приставным шагом, левым и правым боком).

Основная часть направлена на решение задач, поставленных на занятии, и составляет 60% от основного времени, где используются специально-подготовительные упражнения. Главными направлениями работы по адаптивному физическому воспитанию и развитию детей являются: закаливание и снижение заболеваемости, стимулирование двигательной активности, развитие основных движений, формирование знаний о здоровом образе жизни, умений качественно выполнять движения. На преодоление нарушений направлены общеразвивающие, успокаивающие и корригирующие

упражнения. Они подбираются в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития детей. Принимаются во внимание рекомендации врачей.

Заключительная часть занятия направлена на восстановление систем организма после нагрузки. Содержание её составляют упражнения на дыхание, расслабление.

На занятиях дети усваивают новые движения, уточняют способы выполнения уже знакомых действий, учатся применять их в новой для себя обстановке. При этом должна быть обеспечена оптимальная физическая нагрузка и двигательная активность каждого ребёнка.

В программе по физическому воспитанию в каждом 3 недельном этапе для физического развития детей с нарушением осанки использовались следующие виды упражнений и игр: упражнения по формированию правильной осанки; дыхательные упражнения; подвижные игры; релаксационные упражнения.

Занятие, входящее в предложенную нами программу, решало определённые задачи, такие как: способствовало формированию правильной осанки; повышению двигательной активности; способствовало укреплению силы мышц; улучшению психоэмоционального состояния. В таблице 1 мы проводим сравнительную характеристику детей экспериментальной группы до и после начала проведения занятий по разработанной нами программе.

Таблица 1

Сравнение показателей выносливости мышц и подвижности позвоночника у детей с нарушением осанки при проведении программы

| ТЕСТЫ | До начала | После | t _{факт.} | t _{крит.} | P |
|------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|-------|
| Выносливость шеи, с | 10,7±0,52 | 12,2±0,48 | 2,12 | 2,09 | <0,05 |
| Выносливость живота, с | 9,7±0,69 | 7,8±0,33 | 2,48 | 2,09 | <0,05 |
| «Лодочка», с | 7,0±0,52 | 8,7±0,59 | 2,17 | 2,09 | <0,05 |
| Удержание туловища, с | 7,5±0,53 | 9,3±0,60 | 2,26 | 2,09 | <0,05 |
| Наклон назад, см | 7,2±0,59 | 8,0±0,69 | 2,20 | 2,09 | <0,05 |
| Подъём туловища, раз | 5,6±0,49 | 7,8±0,72 | 2,88 | 2,09 | <0,01 |

По результатам, зафиксированным в таблице 1, можно сказать, что выносливость мышц шеи, живота, спины и подвижности позвоночника у детей с нарушением осанки после проведения цикла занятий по разработанной нами программе значительно улучшилось [3].

Выводы. Результат проведённых исследований показал, что разработанная нами программа по физическому воспитанию эффективна у детей с нарушениями осанки для развития силовой выносливости мышц шеи, живота, спины и подвижности позвоночника.

Список использованных источников

1. Калюжин, В. Г. Медико-биологические проблемы физической культуры при нарушениях осанки детей дошкольного возраста / В. Г. Калюжин, Ж. В. Тиханович // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов V Всероссийской науч.-практ. конф. (15 ноября 2019 г.) / отв. ред. С. Т. Аслаев. – Уфа : РИЦ БашГУ, 2019. – С. 124-128.

2. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов для лечебной физкультуры, воспитателей и родителей / О. В. Козырева. – М. : Просвещение, 2003. – 112 с.

3. Тиханович, Ж. В. Организационные основы тестирования нарушений осанки в процессе инклюзивного дошкольного образования / Ж. В. Тиханович, О. И. Зыбина, В. Г. Калюжин // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам IV Междунар. науч.-практ. конф., 17-19 сент. 2020 г. / под ред. Ю. В. Глузман. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2020. – С. 480-482.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МОЛОДЁЖИ ПОСРЕДСТВОМ БАСКЕТБОЛА

Панасюк О. В.,

*преподаватель кафедры физического воспитания,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,
ДНР, г. Донецк*

Физическая активность играет в нашей жизни огромную роль, но только часть из нас занимается какой-нибудь спортивной дисциплиной регулярно. Каждый в состоянии найти такое спортивное занятие, которое доставит ему удовольствие. Большинство молодых людей государственных образовательных учреждений Донецкой Народной Республики предпочитают активные виды спорта такие как: футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, теннис. Девушки большее предпочтение отдают фитнесу, спортивным танцам и плаванию. Юноши – футболу, баскетболу, походам в тренажёрный зал.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья у молодёжи, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности. Для молодых людей баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включённой в учебную программу учебного заведения, но и эффективным средством физического воспитания.

Обучение игре в баскетбол начинается с умения обращаться с мячом. Специально подобранные и разработанные упражнения с мячом, которые выполняются либо в группах, либо индивидуально, позволяют выработать у молодёжи основы владения данным игровым инструментом. Они создают почву для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также их

разнообразное сочетание как вместе, так и с другими способностями. Развитие двигательных способностей или навыков – это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в баскетбол молодёжь развивает такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо. Однако, чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, юношам и девушкам необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки [1]. Более того баскетбол развивает у них целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т. д. Также физические упражнения, основанные на данной игре, способствуют поддержанию и улучшению физической формы у молодёжи, положительно влияют на их здоровье [2].

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски), что, в свою очередь, требует применения скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. При занятии баскетболом развивается глазомер, расширяется поле зрения, разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Игра в баскетбол положительно сказывается на развитии координационных и скоростных способностей, что имеет большое значение, как в профессиональной деятельности игроков, так и в повседневной жизни обучающихся. Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме у молодёжи. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих

упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всей команды в целом.

Не менее важной особенностью физической подготовки являются затруднения в отделении её от остальных видов подготовки, в частности от овладения специальными двигательными навыками. Поскольку сила, выносливость, быстрота не проявляется сами по себе, следовательно, их существование возможно только в рамках активных действий. Таким образом, ядро любого двигательного навыка составляют физические качества. И эффективность этих движений зависит не только от правильности их выполнения, но и от степени проявления физических качеств. Поэтому физическая подготовка непосредственно связана с овладением техникой и тактикой игры и призвана обеспечить их оптимальное достижение. Для молодых людей, желающих овладеть навыками игры в баскетбол, разработаны общие и специальные методики физической подготовки:

– Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разносторонней физической подготовленности и нацеленные на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке.

– Специальная физическая подготовка – это подготовка, направленная на непосредственное овладение навыками игры (ведением мяча, передачей пассов, забрасыванием мяча в корзину и т. д.).

Более того физическая подготовка располагает спектром средств, необходимых для достижения оптимального результата. В частности, это:

1) силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища (именно сила играет ключевую роль в овладении навыками игры, поэтому именно её развитию следует уделять особое внимание с первых этапов подготовки);

2) упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости скоростной и скоростно-силовой. Благодаря выносливости спортсмены способны долгое время выполнять специфические игровые

действия на высшем уровне, следовательно, на выносливости также необходимо акцентировать большое внимание;

3) упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения (быстрота является ключевым элементом в баскетболе, а также является одним из важнейших качеств баскетболиста);

4) упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости (ловкость – это совершенная координация, подконтрольность действий в соответствии с изменяющейся обстановкой игры). Развитие ловкости позволит без труда обходить соперников и осуществлять качественные передачи;

5) упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости (чем больше амплитуда движений отдельного игрока, тем эффективней игра всей команды) [2].

Выводы. Невозможно развить двигательные способности без соответствующей физической подготовки, которая является сердцевиной физических навыков. Игра в баскетбол поистине является таким средством. Более того баскетбол развивает у молодёжи целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т. д. Также физические упражнения, основанные на данной игре, способствуют поддержанию и улучшению физической формы у молодых людей, положительно влияют на их здоровье.

Список использованных источников

1. Соколов, А. М. Подготовка баскетболистов массовых разрядов в вузах с учётом особенностей физического развития студентов / А. М. Соколов. – М., 2013. – 137 с.

2. Галкин, А. Р. Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов / А. Р. Галкин, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – М., 2015. – № 5. – С. 5-3.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Пастушенко А. А.,
*учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«лицей № 2 «Престиж» г. Макеевки»,
ДНР, г. Макеевка*

Современное развитие Донецкой Народной Республики соединено с усовершенствованием в сфере образования, которое, прежде всего, касается трудности формирования подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Удачным в различных областях жизнедеятельности, может быть человек, который нацелен на здоровый стиль жизни.

На состояние здоровья детей влияют плохие условия:

- повсеместное ухудшение экологической обстановки;
- снижение уровня жизни в целом и снижение социальных гарантий обеспечения детей в сферах духовного и физического роста;
- нехватка у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей;
- увеличение числа неполных семей;
- технология воспитательно-образовательного процесса;
- личность педагога, а также состояние и ориентация домашнего воспитания [1].

В этих критериях трудность сохранения и укрепления здоровья учащихся школ становится в особенности животрепещущей. Нынешние дети – это будущее страны. В рамках государственной идеи сохранения здоровья детишек огромное внимание уделяется укреплению их здоровья, и, сначала, формированию здорового стиля жизни малыша.

Здоровый стиль жизни – это важная для общества и человека социальная модель поведения, потому мотивация здорового стиля жизни может рассматриваться и в контексте трудности качества образования [2].

Большинство школьников и студентов осознают полезность и необходимость занятий физической культурой и спортом, но главными препятствиями на пути к их осуществлению являются лень, нежелание или привычная неспособность прилагать усилия, преодолевать себя, а также отсутствие опыта физической активности, прецедент для многих в более раннем и более восприимчивом возрасте. С этим связан блестящий и сильный личный опыт. Образовательный процесс по физическому воспитанию во многом направлен на получение этого опыта, формирование ценностных ориентаций и мотивов занятия физкультурой и спортом. Инновационные технологии в использовании оптимальных методов обучения предполагают создание проблемных ситуаций при реализации двигательной активности школьников. Улучшение использования педагогических инструментов связано с созданием ситуаций успеха.

Приобщение человека к здоровому образу жизни необходимо начинать с формирования у него мотивации к здоровью. Формирование мотивации должно основываться на двух важных принципах: возраст и активность. Первый принцип гласит: воспитание мотивации должно начинаться с раннего детства. Второй принцип гласит: основание для здоровья должно создаваться посредством деятельности, которая улучшает самочувствие, то есть формирует новые качества посредством упражнений. На практике более 50% студентов полностью не занимаются физическими упражнениями в свободное время.

Мотивация к здоровому образу жизни – это не только показатель личностного развития, поскольку он отражает потребности человека в поддержании здоровья; но также один из важнейших критериев качества образования, от которого зависят перспективы развития государства и общества в целом.

У здорового образа жизни много мотивов. Среди них следует выделить наиболее важные:

- мотивация к выживанию; суть мотива сводится к тому, что человек не совершает никаких действий, если они угрожают его здоровью и жизни;
- мотивация подчиняться этнокультурным требованиям; человек подчиняется этнокультурным требованиям, потому что он хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии со своими членами;
- мотивация получать удовольствие от здоровья; ощущение здоровья приносит человеку радость, поэтому он сделает все, чтобы всегда был счастлив и в хорошем настроении;
- мотивация к возможностям личного развития; здоровый человек имеет большие физические, умственные и интеллектуальные способности, чем человек со слабым здоровьем;
- мотивация к маневрированию; здоровый человек может менять профессию, переезжать из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным вне зависимости от внешних условий [3].

В школе особенно заметно развитие навыков ведения здорового образа жизни вне школы через специальную учебную, практическую и экспериментальную работу за счёт использования специально направленных инновационных технологий и методов реализации.

Представленные ниже виды инновационных технологий особенно эффективны в образовательном процессе современных школ, поскольку достигают эффективных результатов за счёт сочетания традиционной и инновационной образовательной деятельности. В то же время эти образовательные технологии имеют гуманистический характер с точки зрения философской, психологической педагогики и в формировании здорового образа жизни учащихся, их свободы и нравственности.

Система взаимодействия учителя и ученика, направленная на развитие интересов, способностей и талантов учеников, учёт их в учебном процессе –

спортивные мероприятия: спортивные соревнования для семейных команд, демонстрации игроков, занятия фитнесом для разновозрастных групп, презентация оздоровительно-оздоровительной и туристической организации комплексные шоу, экстрим и др. [4].

Дидактические системы ориентированы на решение учебных задач и ситуаций с использованием эвристического метода обучения.

Система, направленная на обеспечение логической последовательности в выявлении и решении проблем, основанная на учёте последовательной и прогрессивной организации образовательного процесса, гармонизации и выбора содержания, форм, методов и средства воспитательной работы. Также для каждого этапа регулярная диагностика полученных результатов – информационно-пропагандистские площадки для информирования населения о мерах личной и общественной профилактики социальных заболеваний, а также об альтернативных формах организации досуга, физического, умственного и нравственного развития (информация население по вопросам ВИЧ / СПИДа, специализированные консультации, тесты, раздача листовок, плакатов, брошюр).

Список использованных источников

1. Бажуков, С. М. Здоровье детей – общая забота: (организация физического воспитания школьников) / С. М. Бажуков. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 132 с.
2. Козлова, Т. В. Физкультура для всей семьи / Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 84-92.
3. Коростелев, Н. Б. Шаг за шагом: твой календарь здоровья / Н. Б. Коростелев. – М. : Молодая гвардия, 1987. – С. 27-36.
4. Фонарев, М. И. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях / М. И. Фонарев, Т. А. Фонарева. – Л. : Медицина, 1981. – 278 с.

**ОТНОШЕНИЕ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЙСКИМ БОКСОМ**

Пащенко Л. Г.,

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания,*

Нежданов А. О.,

*студент факультет физической культуры и спорта,
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»,
Российская Федерация, г. Нижневартовск*

Важное общественное значение имеет сохранение и укрепление здоровья, и повышение физической работоспособности людей зрелого возраста – категории населения, обладающей значительным трудовым и жизненным опытом, и представляющей особую ценность для общества в целом. Исследования показали, что систематические занятия физкультурно-спортивной деятельностью у практически здоровых мужчин зрелого возраста приводят к положительным сдвигам в функциональном состоянии, улучшая самочувствие и настроение, уменьшая частоту жалоб на повышенную утомляемость, болевые ощущения различной локализации, независимо от используемых форм и методов физической культуры [1, 2]. Подбор средств физической культуры и режим их использования у взрослых должен быть индивидуальным для каждого человека в зависимости от его пола, возраста, профессии, режима работы, типа конституции, состояния здоровья, имеющегося двигательного опыта и т. д. [3].

Физкультурно-спортивная деятельность является одним из факторов, оказывающим положительное воздействие на физическое состояние и физическую активность мужчин в современном обществе [4]. Специалистами в области физической культуры и спорта установлено, что регулярные с адекватной нагрузкой занятия физическими упражнениями расширяют функциональные и адаптивные резервы важнейших систем организма людей зрелого возраста [5]. Вместе с этим, не наблюдается повышение активности участия лиц пожилого возраста в массовых физкультурно-спортивных

мероприятиях, в связи, с чем актуальной является *цель исследования* – изучение отношения мужчин зрелого возраста, занимающихся тайским боксом, к физкультурно-спортивной деятельности, предусматривающей проявление состязательности.

Задачи исследования: 1) изучить мотивацию занятий тайским боксом у мужчин зрелого возраста; 2) изучить отношение мужчин, занимающихся тайским боксом к участию в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО; 3) изучить отношение мужчин зрелого возраста занимающихся тайским боксом к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики. Применялся опросник «Субъективное отношение студентов к состязательной деятельности в процессе физической активности» [6]. В исследовании приняли участие 20 мужчин в возрасте от 26 до 43 лет, посещающих спортивную секцию тайского бокса в г. Мегион.

Проведённый анализ результатов анкетирования позволил выявить основные мотивы занятий тайским боксом у мужчин зрелого возраста. Совершенствование спортивных навыков является значимым мотивом для 60% мужчин. Для 35% мужчин важным является реализация желания проверить свои силы, для 25% – улучшение фигуры. Достижение высоких спортивных результатов важно для 20% респондентов. Менее значимыми мотивами занятий тайским боксом для мужчин зрелого возраста явились: стремление повысить самооценку, улучшить здоровье. Вместе с этим, для 15% мужчин важным мотивом является возможность с помощью средств тайского бокса повысить эффективность профессиональной деятельности – все они являются представителями силовых структур.

Анкетирование позволило выявить наличие опыта участия в соревнованиях у мужчин, занимающихся в спортивной секции тайского бокса. Так, 40% опрошенных мужчин имеют опыт участия в соревнованиях, как по единоборствам, так и в командных видах спорта; 30% респондентов принимали

участие в силовых контактных состязаниях; 10% мужчин имеют опыт участия в командных соревнованиях по игровым видам спорта. Не имеют опыта участия в официальных соревнованиях 20% опрошенных.

На основе данных анкетирования выяснили, что 65% мужчин согласились бы принять участие в официальных соревнованиях по тайскому боксу, 20% – при условии, что соревнования носят неофициальный характер, 5% – если это будет коммерческий турнир. Отказ от участия в соревнованиях высказали 5% респондентов. 85% опрошенных согласились бы принять участие в командных соревнованиях по спортивным играм (футбол, волейбол). Им интересны такие развлекательные мероприятия, как, например, тимбилдинг, направленные на сплочение коллектива. Менее интересными для участия оказались соревнования, предусматривающие выполнение экстремальных видов деятельности (гонка на выживание, марафон стальной характер и т. п.).

В настоящее время активно пропагандируется важность участия в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО. При этом, недостаточная активность участия лиц зрелого возраста в мероприятиях по выполнению норм ГТО требует изучения отношения исследуемого контингента к этому вопросу. Анализ результатов анкетирования показал, что 40% уже имеют опыт сдачи нормативов ГТО. Из числа опрошенных 65% мужчин безоговорочно согласились бы принять участие в мероприятиях ВФСК ГТО, а 35% – при условии получения каких-либо бонусов (поощрения). Для 75% основным мотивом принятия решения об участии в мероприятиях по выполнению нормативов ГТО является желание проверить собственные силы.

Исследование отношения мужчин зрелого возраста, занимающихся тайским боксом, к участию в соревновательной физкультурно-спортивной деятельности, показало, что из числа опрошенных только у 10% отмечается высокий уровень, у 35% – выше среднего, у 35% – средний, у 20% низкий уровень. Вместе с этим, следует отметить, что у опрошенных преобладают познавательные и поступочные компоненты отношения к состязательной

физкультурно-спортивной деятельности, что необходимо учитывать при подборе массовых мероприятий физкультурно-спортивной направленности.

Учёт результатов проведённого исследования позволит более эффективно организовывать и проводить занятия физкультурно-спортивной направленности для мужчин зрелого возраста, а также приобщать их к массовым формам физической активности, предусматривающих проявление состязательности.

Список использованных источников

1. Акулова, Т. Н. Снижение физической активности населения как комплексная проблема: пути решения / Т. Н. Акулова, Н. В. Плаксина, Е. В. Смирнова // *Society and Security Insights*. – 2020. – Т. 3. – № 4. – С. 195-201.

2. Восколович, Н. А. Проблемы вовлечения российского населения в занятия спортом / Н. А. Восколович, Р. И. Юнусов // *Интеллект. Инновации. Инвестиции*. – 2020. – № 3. – С. 31-41.

3. Давыдова, С. А. Физическая активность работающей молодёжи в аспекте социологического анализа / С. А. Давыдова, Л. Г. Пащенко // *Теория и практика физической культуры*. – 2020. – № 12. – С. 52-53.

4. Романенко, Н. И. Мотивация мужчин к занятиям физической культурой в рамках подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО / Н. И. Романенко, А. Ю. Гончаров // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2018. – № 59-4. – С. 97-99.

5. Пащенко, Л. Г. Организация образовательно-оздоровительной деятельности взрослого населения в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса / Л. Г. Пащенко // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. – 2017. – Т. 6. – № 3 (20). – С. 177-181.

6. Пащенко, Л. Г. Диагностический инструментарий оценки субъективного отношения студентов к состязательной деятельности в процессе физической активности / Л. Г. Пащенко // *Вестник Томского государственного университета*. – 2019. – № 446. – С. 183-190.

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ ДНР**

Попов В. И.,

профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта,

Попов М. И.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Жеванова М. В.,

ассистент кафедры физического воспитания и спорта,

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,
ДНР, г. Макеевка*

В связи со сложной обстановкой на территории Донецка понизился уровень жизни, уменьшился объём населения и, соответственно, количество спортсменов. Задача состоит в повышении уровня жизни, актуальным является решение улучшать систему образования в целях изменения подхода к спорту в целом.

К сожалению, с каждым годом увеличивается число студентов, освобождённых от занятий физической культурой. Таким студентам итоговая оценка выставляется на основании сведений о посещаемости занятий (консультаций) и текущих оценок за знание теоретических и методико-практических аспектов дисциплины.

На занятиях целесообразно применять способ круговой тренировки, в основе которого лежат три метода:

– непрерывно-поточный, заключающийся в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств;

– поточно-интервальный базируется на краткосрочном (20-40 с) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости;

– интенсивно-интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности студентов. Совместно со студентами разработан комплекс общей физической подготовки способом круговой тренировки. Большинство

студентов пользуется им для поддержания спортивной формы. У студентов появился живой интерес к систематическим занятиям физической культурой. Им стало небезразлично, сколько раз они подтянутся на перекладине, сколько раз сделают подъем ног, сколько времени продержат угол на весу на перекладине, сколько раз выполнят сгибание, разгибание рук в упоре. У них постоянно идёт соперничество между собой, группами, они стали жить в соревновательном движении. На занятиях физической культурой юноши и девушки приобретают не только технические навыки, но и навыки организатора, руководителя. Воспитываются те качества, которые характеризуют их отношение к делу, целеустремлённость, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность, изобретательность. Также развиваются и обязательные специфические волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности и способствуют карьерному росту.

Положительным моментом можно считать тот факт, когда оценки преподавателя совпадают с самооценкой своей работы студентом. В различных сферах преподавания дисциплины используются информационно-коммуникационные технологии. Компьютер служит для презентации знаний по теоретическим аспектам дисциплины, выступает как тренажёр, осуществляя тренировочные упражнения по закреплению полученных знаний, является каналом общения и источником информации.

Высшее образование в республике сегодня выходит на более высокий качественный уровень. Международное сотрудничество, улучшение информационных технологий, инновационная деятельность – всё это создаёт новую реальность, требующую от вузов изучение современных методов обучения, структурированного определения важнейших ценностей. Важными свойствами человека XXI века становятся индивидуальность,

предприимчивость, творческий подход к делу, открытость настоящему и нацеленность на будущее. При переходе на образовательные стандарты нового поколения приоритетной является задача педагогической культуры спортивного педагога. Как правило, в обществе носителями культуры выступают люди, также к активным передатчикам культуры относятся преподаватели. Это обстоятельство накладывает на них определённые требования по овладению основами педагогической культуры, которая в процессе практической деятельности педагога предполагает непрерывное его стремление к самоулучшению. Одним из приоритетных условий подготовки будущего специалиста к профессиональной деятельности в инновационном обществе является воспитание и формирование социально активной личности человека в гармонии с его физическим развитием. Именно в процессе обучения в вузе молодые люди постигают истины взаимоотношений физического развития и нравственного становления личности. Так, к сожалению, сегодня во многих учебных заведениях основной ценностью физической культуры является физическая подготовка студентов, которая точно направлена на выполнение чётко определённых стандартом учебной программы зачётных нормативов. Такой подход к системе физического воспитания не впервые доказывает, что она заиклена на двигательной деятельности, а физическая культура направлена на двигательные навыки и развитие физических качеств у студентов. При этом мы забываем о значении процесса физического воспитания личности, его культурно-нравственный смысл, формирующий у студентов эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности. Также не учитывается психоэмоциональный фактор, заключающийся в глобальной потребности человека как личности быть в гармонии с телом. Обусловленный гормонально-физиологической потребностью тела, человек не может обходиться без физической активности, при этом пребывая в

состоянии комфорта, сбалансированности и гармонии с самим собой. Поэтому в каждом учебном заведении при разработке учебного процесса, очень важно создавать необходимые условия для формирования у студентов мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. В связи с этим необходима реализация новой стратегии физического воспитания и, прежде всего, внедрение в практику учебного процесса новых активных методов и форм. В настоящее время решением данной проблемы является оптимизация образовательного процесса, использование эффективных педагогических технологий и современного дидактического оснащения содержания программного материала. На основе проведённого анализа имеющихся научной литературы и научных статей по совершенствованию системы вузовской подготовки, в нашем учебном заведении на основе учебных программ модульного типа разрабатывается проект программно-методического обеспечения учебного процесса дисциплины «Физическая культура» в рамках модульно-рейтинговой технологии. Учитывая, что студенты нашего института имеют различный уровень физической подготовленности, различную степень мотивации к занятиям физической культурой, данная технология позволит дифференцировать направление, цель, содержание и методику применяемых активных методов обучения в соответствии с возможностями и интересами студентов. Особенностью данной технологии является функциональное структурирование организации учебного процесса по модульному принципу, каждый из которых несёт определённую смысловую нагрузку.

Физическое развитие – это не только важный аспект в жизни каждого человека, но и обстоятельство, без которого невозможно быть полноценным и счастливым.

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАРЬЕРА
ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-НОВИЧКОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ**

Попов Е. Б.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Аверкиева Н. А.,
преподаватель кафедры физического воспитания,
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»,
ЛНР, г. Луганск

Тренеры, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью – формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обострённой реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затруднённое дыхание. Новичок трёт руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд.

В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Все это может проявляться не только в то время, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде [1, 2]. Страх перед глубиной проявляется, например, при первых прыжках в воду с бортика самым простым способом – соскоком ногами вниз. Если прыжок совершается на достаточно глубоком месте, у новичка появляется опасение: как он выберется из глубины после прыжка? Подобные эмоции появляются, когда предлагают проплыть небольшое расстояние по глубокому месту. Наблюдались случаи, когда занимающиеся проплывали по мелководью до 100 м без остановок, но не решались проплыть и 10 м там, где глубоко.

Цель исследования – подбор упражнений для психологической подготовки студентов к занятиям по плаванию.

В процессе обучения (особенно, в начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Следует применять и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений. Все начальные упражнения в погружениях, всплывания, лежания на воде и особенно скольжениях необходимо выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением. От каждого новичка сразу же необходимо требовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой. По окончании занятия дать домашнее задание – погружать лицо в таз или ванну с водой. Установить постепенно увеличивающуюся продолжительность погружения лица в воду от 1-2 до 3-4 с и более. При повторно выполняемых погружениях предлагать ученикам открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне. Особое внимание следует обращать на тех студентов, которые обладают повышенной чувствительностью к водной среде. Если упражнение «поплавок» после 1-2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги и становится на дно), нужно прекратить его выполнение. Часто начинающие пловцы испытывают неприятное ощущение опрокидывания вниз головой, что может вызвать появление чувства страха. «Поплавок» в этом случае можно заменить упражнением в доставании дна рукой или руками, стоя на глубине по пояс или грудь. В этом случае выталкивающее действие воды также будет ощущаться. Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на неё опереться, а затем снова отпустить.

При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам обычно предлагается вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом создаётся хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела. Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги. Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в самом начале обучения желательна помощь партнёра, а упражнения лучше выполнять рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром. Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, что и скольжение на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т. е. на пояс, затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое лёгкое положение на спине для новичка – руки вдоль туловища. После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении. Всплывание с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине, примерно, равной росту, занимающегося с руками, вытянутыми над головой. Держась за бортик, принять вертикальное положение. После глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться в воду у стенки бассейна, вытянув над головой руки. Повторяя погружения, отпускать бортик и всплывать у стенки, сохраняя вертикальное положение. После погружения слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружение до касания дна ногами и снова всплыть у стенки. Всплывая в вертикальном положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом всплывать без толчка. Последовательность при изучении плавания в вертикальном положении тела: держась руками за бортик, принять вертикальное положение и выполнять попеременные опорные движения, ногами сверху-вниз; продолжая движения

ногами, держаться только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху вниз; затем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения.

Первые попытки в течение нескольких секунд удержаться без опоры необходимо выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз. Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания. При дальнейшем совершенствовании плавания в вертикальном положении все действия нужно выполнять, как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за конец шеста, который должен подавать с бортика обучающий. Далее осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений. Вначале, удерживаясь за счёт движений ногами и руками, поднимать над водой поочерёдно кисть одной руки на 2-3 с. Продолжая поддерживающие движения ногами и второй рукой, постепенно увеличивать время сохранения такого положения; затем пробовать поднимать над водой кисти обеих рук, удерживаясь только за счёт движений ногами. Затем усложнить это упражнение, поднимая одну или обе руки над водой.

Упражнения по лежанию на дне изучаются в такой последовательности: стоя по пояс в воде, наклониться вперёд, вытянув руки и слегка расставив их в стороны; опуститься лицом на воду и сразу начинать энергичный выдох ртом и носом под водой до полного погружения на дно; далее погружаться по грудь, по шею; по предварительному заданию, лёжа на дне, менять положение рук – руки в стороны, на затылок и т. п., переворот на спину. Это упражнение помогает новичкам лучше воспринимать различные условия плавучести тела и придаёт им уверенность. Последовательность при изучении плавания с изменением положения тела такая: перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удержаться на несколько секунд, снова перейти в положение на груди и плыть дальше. Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками. При выполнении всех упражнений необходима надёжная страховка. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале необходимо войти в

воду, сгруппировавшись (подтянув колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким; затем ноги следует вытянуть (положение «солдатином») и, погрузившись на глубину, выйти на поверхность самостоятельно, помогая движениями рук и ног; то же, принимая после всплытия положение на груди или на спине и проплывая заданное расстояние.

Постепенно увеличивая расстояния, нужно давать новичкам плавать изученными способами и на глубоких местах (вначале на небольшие расстояния и при надёжной страховке). Изменения в положении тела в воде, разученные вначале отдельно, в дальнейшем можно вводить как задание во время плавания на расстояние [3, 4]. Такая подготовка знакомит новичков с условиями плавучести и поддержания равновесия своего тела, помогает им ориентироваться в воде, предупреждать возможные причины возникновения чувства страха. Параллельно с этим решаются задачи воспитания у начинающих пловцов уверенности в успешном применении освоенных навыков и соблюдения правил безопасности поведения на воде и у воды.

Список использованных источников

1. Кошанов, А. И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с.
2. Медяников, В. В. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию / В. В. Медяников, Ю. И. Радыгин // Плавание. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 38-40.
3. Плавание: учебное пособие для вузов / под ред. А. Д. Викулова. – М. : Владос-пресс, 2004. – 368 с.
4. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. – Изд. 2-ое., доп. / М. В. Степанова. – Оренбург : ОГУ, 2017. – 136 с. – ISBN 978-5-7410-1745-6 // ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741017456.html> (дата обращения 23.04.21).

АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ЙОГИ

Попова Г. В.,

старший преподаватель кафедры спортивной медицины,

Калюжин В. Г.,

канд. мед. наук, доцент кафедры ЛФК,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь, г. Минск

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодёжи. Овладение профессией требует не только усвоения определённого объёма знаний и навыков, оно предполагает определённый жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью [1].

В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодёжи представлена коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге.

В чем разница фитнес-йоги и классической йоги. Классическая йога – это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять своё мировоззрение в соответствии с её ценностями. Однако, физические практики йоги способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление как фитнес-йога [2].

Широкие возможности развития, укрепления и поддержания физического и психического состояния человека принадлежат хатха-йоге как физической

составляющей йоги. Упражнения хатха-йоги одновременно оказывают эффективное влияние не только на показатели гибкости, но и на силовые, координационные способности, также способствуют повышению психоэмоционального фона у студенток на занятиях по физической культуре [1].

Фитнес-йога направлена на улучшение работы тела, развитие гибкости, укрепления мышц и связок, снятие психоэмоционального напряжения благодаря особым дыхательным упражнениям. Асаны (упражнения) в фитнес-йоге простые, так что выполнить их может даже неподготовленный человек.

Цель работы – изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток подготовительной группы здоровья.

В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Количество исследуемых в контрольной и экспериментальной группах по 50.

Занятия в контрольной группе проводились по учебной программе для подготовительных групп здоровья учреждений высшего образования 2 раза в неделю по 90 минут. Занятия в экспериментальной группе по коррекционно-развивающей программе с применением фитнес-йоги 2 раза в неделю по 90 минут.

Коррекционно-развивающая программа включала в себя 2 этапа.

Подготовительный этап (1 семестр: сентябрь – декабрь)

1. Знакомство с йогой, техника безопасности;
2. Обучение динамическому комплексу Сурьяна Маскар «А» и «В»;
3. Обучение дыханию во время выполнения асан (полное йоговское дыхание, Капалабхати, Нади Шодхана);
4. Обучение базовым асанам стоя, сидя, лёжа.

Основной этап (2 семестр: февраль – май)

1. Асаны стоя (Вирахадрасана II и III, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Триконасана, Уттхита Паршваконасана, Паривритта Паршваконасана, Паршвоттанасана, Прасарита Падоттанасана, Гарудасана).

2. Асаны сидя (Дандасана, Пашчимоттанасана, Джану Ширшасана, Баддха Конасана, Парипурна Навасана, Гомукхасана, Маричиасана I, Ваджрасана)

3. Асаны лёжа (Анантасана, Ардха Навасана, Бхекасана, Бхуджангасана, Супта Баддха Конасана, Дханурасана, Супта Падангуштхасана, Урдхва Прасарита Падасана, Шалабхасана).

4. Асаны стоя, сидя, лёжа с предметами (*мяч, палка*).

5. Асаны в парах.

6. Шавасана – расслабляющее упражнение.

Занятие по фитнес-йоге имело следующую последовательность: дыхательные упражнения, динамическая разминка, статические, релаксационные упражнения.

При составлении комплексов по фитнес-йоге соблюдались следующие обязательные правила и принципы:

1) симметрии подразумевает выполнение упражнений, как в левую, так и в правую стороны;

2) последовательности смены упражнений, в положении стоя, сидя, лёжа;

3) компенсации, где сначала выполнение упражнений одного характера, затем противоположного. Например, прогибы назад необходимо компенсировать наклонами вперёд, вращение суставов наружу компенсируется вращением внутрь и так далее.

4) регламентации, предусматривающей дозировку времени выполнения асан;

5) сменяемости комплексов, предполагающих их чередование через каждые 2-3 недели.

Начинают освоение со стоячих поз йоги, исключив скручивания и прогибы. Первая задача в йоге – научиться стоять, правильно размещая центр тяжести, выравнивая позвоночник, вытягиваясь всем телом в разные стороны. Без этого навыка выполнение сложных упражнений может нанести вред.

Особое внимание уделено осторожному выполнению упражнений, плавному переходу от простых упражнений к сложным, дозировка нагрузки увеличивается постепенно.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что разработано научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания студенток подготовительного отделения высших учебных заведений.

Практическая значимость исследования: разработанная методика занятий оздоровительной фитнес-йогой может быть использована в практике преподавания физической культуры в вузах, группах здоровья, кабинетах лечебной физической культуры стационарных и амбулаторно-поликлинических заведений с целью оздоровления, повышения уровня физического развития и функциональной подготовленности учащейся молодёжи.

Выводы:

1. Теоретически обосновано применение оздоровительных технологий фитнес-йоги как одного из эффективных методов оздоровления студенток подготовительного отделения вуза.

2. Разработана методика оздоровительной фитнес-йоги для студенток подготовительного отделения вуза с учётом индивидуальных особенностей.

Список использованных источников

1. Айенгар, Б. К. С. Дерево йоги. Йога Врикша / Б. К. С. Айенгар. – М. : МЕДСИ, 1993. – 92 с.

2. Айенгар, Б. К. С. Прояснение йоги. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. – Сыктывкар : Изд-во «Флинта», 2017. – 480 с.

РОЛЬ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-КАРТИНГИСТОВ

Томилин К. Г.,

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФКиС,

Потаскаев В. Л.,

магистрант кафедры ФКиС,

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,

Российская Федерация, г. Сочи

В профессиональном автоспорте мало уметь быстро водить машину. Для того чтобы оказаться на дистанции быстрее других, пилоту, с одной стороны, необходимо обладать крепкими мышцами, с другой – оставаться лёгким и выносливым. Авторы-разработчики программ тренировок по картингу, тренеры и сами гонщики определяют уровень влияния выносливости картингистов на результативность по автомобильному спорту как значительный. Цель упражнений на выносливость – развить аэробные возможности гонщика. Такие упражнения позволяют картингистам быстрее адаптироваться к нагрузкам, а также показывать стабильный результат в процессе всей классифицируемой дистанции в соревнованиях по картингу [1], которая, согласно п. 14.13.1 «Национальных спортивных правил по картингу» составляет не менее 22 км [4].

Однако тренеры по картингу в г. Сочи недооценивают важность физических нагрузок для гонщиков и не включают их в основное время тренировки. Физические тренировки для картингистов носят, в основном, рекомендательный характер. В связи с этим было решено определить роль выносливости в подготовке спортсменов – картингистов путём проведения педагогического эксперимента.

В качестве испытуемых были избраны 24 картингиста, разделённых на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Все гонщики находились на начальной стадии спортивной подготовки; возраст: 7-12 лет, гоночный стаж: 5-48 месяцев.

Каждый из картингистов в течение периода исследования (1 февраля – 1 апреля 2021 г.) провёл 24 тренировки. Контрольная группа занималась только

гоночными заездами. Для экспериментальной группы в основное время тренировок были включены физические упражнения, которые способствовали развитию выносливости (Н. П. Герасимов, С. И. Зиновьев, А. А. Илюхин [1-3] и другие). Включающие простые упражнения: ходьбу, бег, скакалку, с постоянно увеличивающейся продолжительностью.

Контрольные испытания включали две группы показателей: общей физической подготовленности и гоночные (табл. 1).

Таблица 1

Показатели контрольных испытаний исследования

| Показатели общей физической подготовленности | Гоночные показатели |
|--|--|
| бег на 100 м, с | лучшее время заезда, с |
| бег на 400 м, с | худшее время заезда, с |
| бег «восьмёркой» (бег по дистанции в виде цифры восемь), с | среднее время заезда, с |
| прыжки на скакалке, раз | количество кругов за одну тренировку, шт.; |
| прыжок в длину с места, см | «стабильность кругов» – количество кругов с примерно одинаковым временем за тренировку (раз) |

На заключительном этапе исследования каждый из показателей сравнивался с аналогичными данными, зафиксированными до начала эксперимента. Средние значения изменения показателей общей физической подготовленности и гоночных показателей обеих групп представлены на рис. 1 и 2. Проведённый эксперимент выявил, что показатели общей физической подготовленности картингистов контрольной группы практически не изменились (или даже ухудшились). Для гонщиков экспериментальной группы произошли значительные улучшения ($p < 0,05$). Картингистам обеих групп за период исследования удалось улучшить свои гоночные показатели, однако, у гонщиков экспериментальной группы изменения произошли в большей степени ($p < 0,05$).

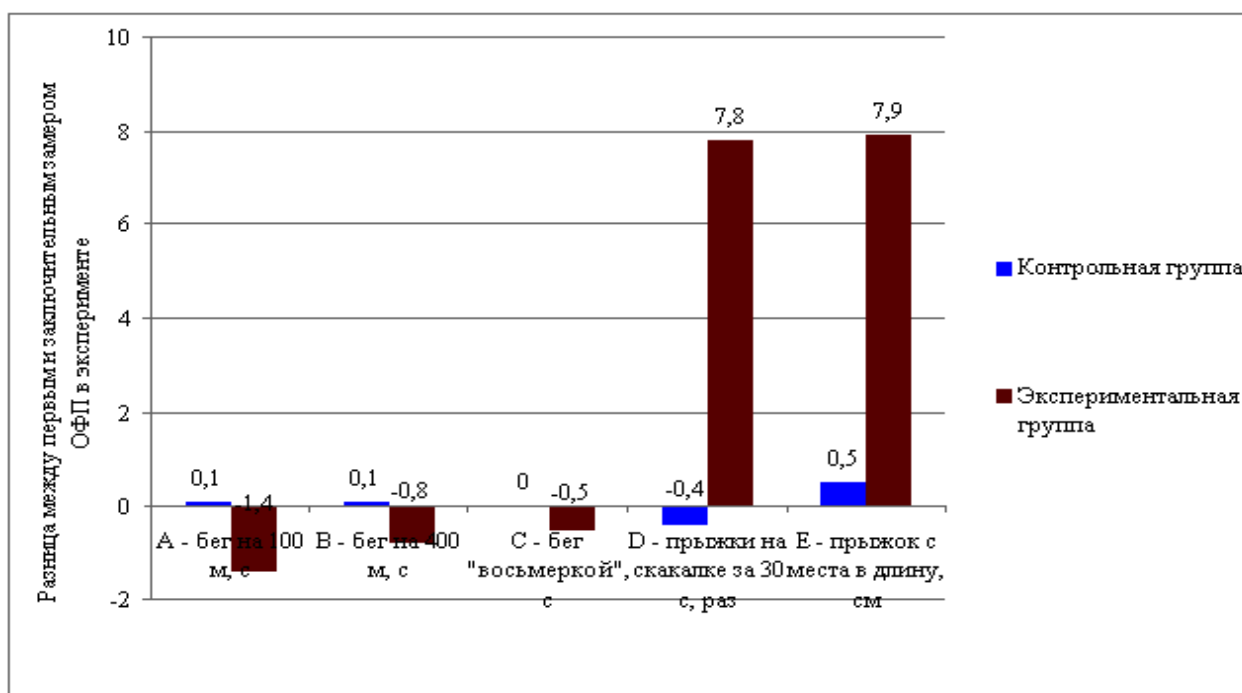


Рис. 1. Изменения показателей общей физической подготовленности спортсменов обеих групп, в процессе эксперимента

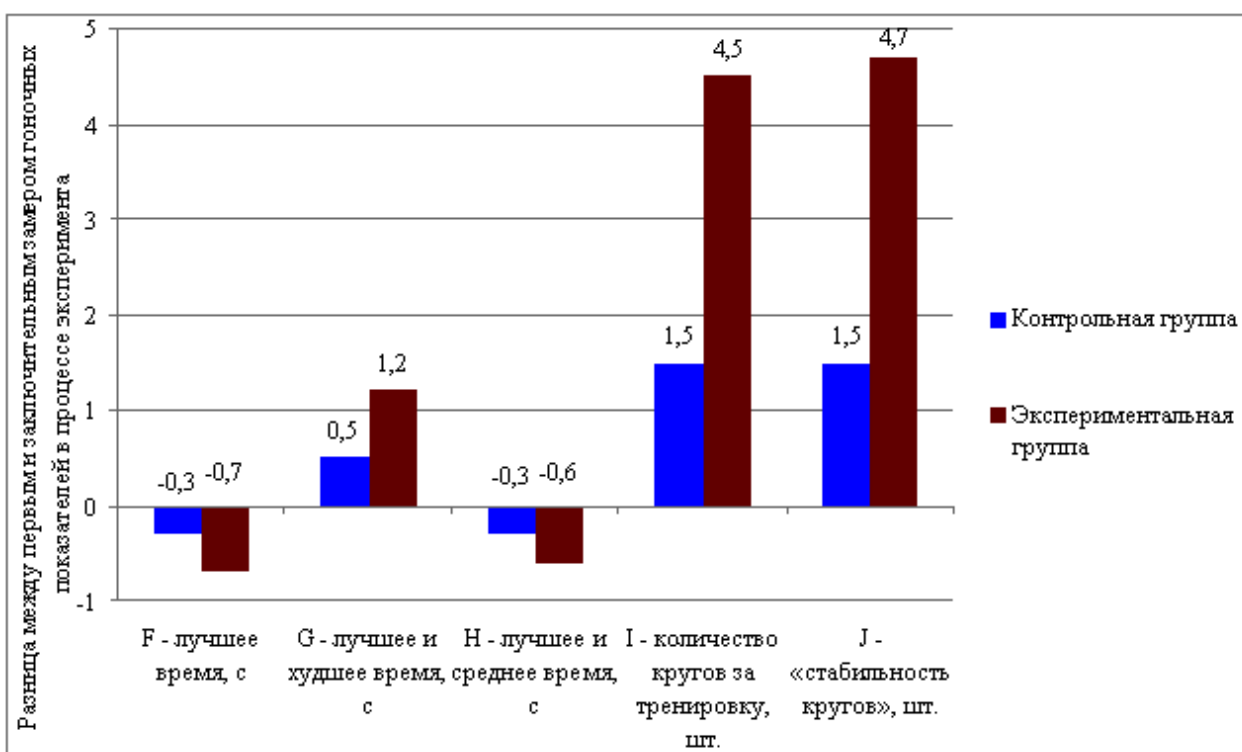


Рис. 2. Изменения гоночных показателей спортсменов обеих групп, в процессе эксперимента

Особенно сильно заметна разница в изменении количества кругов, которые каждый спортсмен может проехать за одну тренировку, а также

количества «стабильных кругов», что говорит о росте выносливости гонщиков экспериментальной группы и доказывает необходимость включения регулярных физических нагрузок в основное время тренировок спортсменов-картингистов.

Выводы. На основании проведённых исследований показана эффективность занятий физическими упражнениями (развивающими выносливость) для спортсменов-картингистов 7-12 лет, находящихся на начальной стадии спортивной подготовки.

Список использованных источников

1. Романюк, К. А. Особенности физической подготовки картингистов / К. А. Романюк, А. Г. Галимова // Научный журнал Дискурс. – 2018. – № 7 (21). – С. 32-36.

2. Картинг России. Национальные спортивные правила по картингу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kartingrf.ru> (12.05.2021).

3. Герасимов, Н. П. История, перспективы развития и место картинга как вида автоспорта / Н. П. Герасимов, Р. М. Абдуллин, А. К. Ишалин, А. Ф. Каюмов / Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: материалы II международной научно-практической конференции. – М. : 2015. – С. 20-22.

4. Зиновьев, С. И. Программа спортивной подготовки по картингу 2019 г. / С. И. Зиновьев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dusth.ru/files/block/cart_prog.pdf (дата обращения 12.05.2021).

5. Илюхин, А. А. Автомобильный спорт: картинг: учебник для студентов физкультур. вузов, тренеров, слушателей профил. ин-тов повышения квалификации, спортсменов и педагогов доп. образования по автомобил. спорту / Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) / А. А. Илюхин. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – 703 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/653985> (дата обращения 12.05.2021).

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
К РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Прихода И. В.,

*д-р пед. наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и
физической реабилитации,*

Кобелев С. Ю.,

*ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической
реабилитации,*

*ГОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,
ЛНР, г. Луганск*

Научно-теоретический анализ проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования позволил выделить следующие структурно-содержательные компоненты их готовности к реабилитационной деятельности: мотивационно-ценностный, когнитивно-интеллектуальный, операционно-деятельностный и рефлексивно-аналитический.

Необходимость достаточной сформированности каждого из компонентов не вызывает сомнения, так как результативность реабилитационной деятельности зависит от: конструирования у будущих специалистов по адаптивной физической культуре устойчивых мотиваций к восстановлению, сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих, осознания здоровья как наивысшей ценности (мотивационно-ценностный компонент); расширения и углубления знаний в области реабилитации (когнитивно-интеллектуальный компонент); овладения способами и приёмами реабилитационной деятельности (операционно-деятельностный компонент); потребности в совершенствовании личностных характеристик и профессиональных качеств, потребности и способности к самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию и самосовершенствованию, способности к рефлексии, самоконтролю и коррекции процесса и результата реабилитационной деятельности (рефлексивно-аналитический компонент).

Мотивационно-ценностный компонент готовности будущего специалиста по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности включает наличие системы социальных, личностных, профессиональных, моральных, волевых, духовных, нравственных и других ценностей, которые направляют студента на организацию и осуществление реабилитационной деятельности и формируют положительное отношение к ней. Он определяется мотивационно-ценностным отношением к будущей профессиональной деятельности и является логическим основанием формирования личности специалиста, определяет его социальную, личностную и профессиональную позиции. Мотивационно-ценностный компонент выражается в осознанном понимании специалистом адаптивной физической культуры актуальности, реабилитационной деятельности, как личной и социальной значимости этой деятельности. А также в удовлетворении своей профессиональной деятельностью в области реабилитации; осознании социальной значимости профессии специалиста по адаптивной физической культуре; осознанном отношении и принятии будущим специалистом реабилитационных подходов к ней; в стремлении достичь высоких результатов в профессиональной деятельности путём повышения реабилитационной компетентности.

Когнитивно-интеллектуальный компонент готовности будущего специалиста по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности включает в себя наличие у студентов профессионально-педагогических знаний, необходимых для организации и осуществления реабилитационной деятельности. Уровень осведомлённости будущего специалиста по адаптивной физической культуре о реабилитационных технологиях определяют по объёму его знаний, которые являются необходимым условием анализа и выбора оптимальных способов их использования в соответствии с видением специалистом своей роли в реализации реабилитационного пространства профессионального поля деятельности. На основе анализа функциональных обязанностей

специалиста адаптивной физической культуры мы выделили систему знаний, необходимых такому специалисту для организации и осуществления им реабилитационной деятельности. В неё входят: знание законодательства в области физической культуры и спорта, здравоохранения и социального развития, образования и науки, а также знание организационной структуры будущей профессиональной деятельности; знание видов и форм, методов и средств реабилитационной деятельности и знание методов и средств реабилитации и коррекции средствами физической культуры; знание требований к среде обитания для восстановления, сохранения и укрепления здоровья, различных социально-демографических групп населения; знание современных реабилитационных технологий; знание системы организации и функционирования реабилитационных и специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

Операционно-деятельностный компонент готовности будущего специалиста по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности предполагает наличие комплекса профессиональных умений и навыков, необходимых для эффективного использования и реализации реабилитационных технологий в профессиональной деятельности, то есть отражает практическую готовность к реабилитационной деятельности. В структуре личности будущего специалиста по адаптивной физической культуре мы выделяем следующие группы профессиональных умений: проектировочно-конструктивные, исполнительские и аналитико-рефлексивные. К *проектировочно-конструктивным умениям* принадлежат: гностические, проектировочно-прогностические и конструктивные. К *исполнительским умениям* относятся: мотивационно-стимулирующие, развивающие, организационные и коммуникативные. К *аналитико-рефлексивным умениям* причисляют: контрольно-регулирующие и оценочно-результативные.

Рефлексивно-аналитический компонент готовности будущего специалиста по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности отражает профессионально важные личностные качества,

необходимые для организации и осуществления им профессиональной деятельности в области реабилитации. Спектр профессионально важных качеств включает: интерес к профессии, ответственность, целенаправленность, работоспособность, самоконтроль и самокритичность, высокий уровень креативности и профессионального самосознания, стрессоустойчивость, физическую выносливость и потребность в восстановлении, сохранении и укреплении здоровья. Этот компонент включает также и коммуникативную компетентность, то есть эмпатийные и перцептивные навыки, способность устанавливать эмоционально положительный контакт с клиентами (пациентами), умение создавать благоприятную эмоциональную атмосферу, проявлять гибкость в решении конфликтных ситуаций, способность действовать, умение оценивать собственные действия, умение заниматься самообразованием, самовоспитанием, саморазвитием и самосовершенствованием в своей профессиональной деятельности.

Выводы. Таким образом, структурно-содержательными компонентами готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к реабилитационной деятельности определены: *мотивационно-ценностный компонент* как совокупность мотивов и ценностей, адекватных целям и задачам реабилитационной деятельности; *когнитивно-интеллектуальный компонент*, связанный с познавательной сферой человека; включает совокупность знаний, необходимых для продуктивной реабилитационной деятельности; *операционно-деятельностный компонент* – совокупность умений и навыков практического решения задач в процессе реабилитационной деятельности; *рефлексивно-аналитический компонент*, то есть совокупность личностных качеств и профессиональной культуры, важных для осуществления профессиональной деятельности в области реабилитации.

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Процюк О. А.,

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
факультета социальных наук,*

Белькович В. Н.,

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
факультета социальных наук ЕНУ им. Л. Н. Гумилева,*

Процюк Е. А.,

*педагог дополнительного образования,
ГККП «Дворец школьников имени Махамбета Утемисова»,
Казахстан, г. Нур-Султан*

Социально-педагогический аспект развития и воспитания подрастающего поколения в условиях общеобразовательной школы непосредственно связан с проблемой формирования школьного коллектива. Актуальность данной проблемы не теряется и в настоящее время. Это можно объяснить несколькими основными причинами. Так, например, массовое внедрение компьютерных технологий, интернета, приводят к тому, что дети большую часть времени, проводят не в общении друг с другом, а в общении с гаджетами. Ввиду этого теряются навыки межличностного взаимодействия, притупляется восприятие другой личности в эмоциональном и ценностном отношении. Ученический коллектив, его цель – овладение определённой суммой знаний, умений и навыков, формирование способностей и социально-полезных качеств личности. В нём развивается личность, способная творчески и самостоятельно решать возникающие проблемы; воспитываются интеллектуалы, творцы, организаторы, предприимчивые люди, лидеры, способные вести за собой других. Воспитание их малоэффективно без опоры самих ребят на коллектив, без опоры на общественное мнение, принятые в их среде нормы поведения и ценностные ориентиры. Такие качества личности формируются только в коллективе и через коллектив. Процесс включения ученика в систему коллективных отношений сложный, неоднозначный, нередко противоречивый. Необходимо отметить, что он глубоко индивидуален. Младшие школьники, будущие члены коллектива,

отличаются друг от друга состоянием здоровья, внешностью, чертами характера, степенью общительности, знаниями, умениями и религией, которой придерживается семья.

Круг проблем, сложившихся в становлении коллектива младших школьников, имеет отношение и к нашей теме, актуальность которой, безусловно, велика. Актуальность темы и её низкая исследуемость вызвала необходимость восполнения пробела, определила и обусловила тему нашей работы. Научная новизна нашей работы заключается в том, что, к сожалению, в школьной практике за редкими исключениями нет занятий, посвящённых развитию коммуникативных навыков. Отдельные методические рекомендации не способны решить эту проблему, тем более что учебное расписание не позволяет увеличивать программу за счёт нового курса. Вместе с тем, представляется возможным развивать у детей навыки общения без введения специальной учебной дисциплины, а в рамках имеющегося курса физической культуры. Разработанная нами методика с использованием игр и упражнений, направленной на формирование коммуникативных умений будет наиболее эффективной, если выполнять её систематически на уроках физической культуры. С поступлением ребёнка в школу одним из главных объектов познания становится поведения учителя, ребят. С выходом общения школьника с другими людьми за рамки учения, в формирующейся у него системе знания людей происходят новые важные изменения. Содержания формирующихся у ученика понятий о чертах и сторонах личности существенно изменяется, развивается умение все более глубоко и правильно расшифровывать психологический подтекст сложных действий и поступков и объективно оценивать личности в целом. Постоянная практика общения заставляет школьника размышлять о поступках и поведении людей; постоянно побуждает к активному применению формирующихся знаний в общении, и она же (практика) на каждом шагу показывает ребёнку, какие из его обобщений и оценок верны, а какие – ошибочны.

Каждый учитель должен ставить перед собой ряд задач, это, прежде всего:

1. Формирование классного коллектива, дружного, сплочённого, творческого.
2. Формирование нравственно-ценностных взглядов учащихся.
3. Организация всех видов деятельности, которые помогли бы раскрыться индивидуальностям в моём классе.

Решить эти задачи может только насыщенная жизнь класса интересными уроками. Самопознание лежит в основе развития личности. Самопознание через физическую активность обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

К сожалению, в школьной практике за редкими исключениями нет занятий, посвящённых развитию коммуникативных навыков. Отдельные методические рекомендации не способны решить эту проблему, тем более что учебное расписание не позволяет увеличивать программу за счёт нового курса. Вместе с тем, представляется возможным развивать у детей навыки общения без введения специальной учебной дисциплины, а в рамках имеющегося курса физической культуры. В процессе уроков физической культуры мы предлагаем целенаправленно применять средства физического воспитания, которые позволяли бы решать в органичной взаимосвязи как оздоровительные и образовательные задачи, так и широкий круг задач, связанных с воспитанием личности, включая развитие навыков социального взаимодействия у младших школьников. В течение учебного года в уроки физической культуры включать упражнения, которые способствуют формированию навыков общения у детей, развитие коммуникативных способностей. Для формирования навыков общения применять упражнения, в которых требуется согласовывать свои двигательные действия с действиями других детей, – общеразвивающие упражнения в парах,

передвижения в строю, групповые и командные подвижные игры. Наряду с ними использовать этюды психогимнастики, разработанные М. И. Чистяковой (1990) и направленные на развитие выразительных движений. Овладение выразительными движениями помогает детям преодолеть барьеры в общении, способствует развитию умений понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать своё.

Результатом благоприятного развития коллектива должно стать возникновение у его членов чувства общности, чувства «мы – коллектив», что создаёт условия для идентификации личности ребёнка с классом и обособления его в коллективе класса.

Выводы. Таким образом, поддерживая положительные взаимоотношения между учащимися, педагог облегчает свою работу. Дружба выполняет специальную функцию. Она поддерживает самоуважение личности, подтягивает отстающего. Имея хорошего друга, ребёнку легче добиться успеха в учёбе, жизни.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пугачева И. И.,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,
ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
им. Михаила Туган-Барановского»,*

Соломенная З. В.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Соломенный Ф. Ф.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,

ДНР, г. Донецк

В последнее время отмечается повышенное внимание к проблемам физического воспитания студентов. Физическая культура незаменимый фактор физического, нравственного, интеллектуального и духовного развития личности, а также важное средство укрепления здоровья. Основная задача физической культуры в вузах – это сохранение и укрепление здоровья

студентов, и формирование у них привычки регулярно заниматься физической культурой и следить за собственным здоровьем. Стало очевидно, что старые методы построения занятий по физической культуре начали терять свою актуальность, поэтому педагоги стали больше времени и сил уделять разработке новых версий построения учебно-воспитательного процесса.

Такие преобразования требуют от специалистов педагогических наук нового мышления. Инновационная деятельность – современный методологический подход, позволяющий переосмыслить состояние педагогической деятельности и определить пути её модернизации. Инновации в преподавании физической культуры охватывают не только сам процесс обучения, но и содержание образования, а также технологии обучения, организацию учебно-воспитательного процесса, систему управления, образовательную экологию. Инновационную деятельность педагогов можно рассматривать как одну из частей нововведений в разнообразных видах её проявления, таких как разработка инновационных методик, организация, управление, выбор и реализация оригинальных средств. Выбирая инновационный подход, педагог должен, прежде всего, опираться на создание условий для развития творческого потенциала каждого обучающегося и на требования государственных стандартов. Использование термина «инновационный» в методических публикациях и научных статьях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре [1]. Инновация в области физической культуры – это внесённое нововведение, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов, которые востребованы в области физической культуры и спорта. На данный момент в сфере физической культуры и спорта уже существует определённый набор инновационных технологий, направленный на формирование здоровья подрастающего поколения, обладающего необходимым уровнем физической подготовленности.

В современной педагогической науке в практике разработан достаточно широкий набор образовательных технологий. Мы рассмотрим лишь те из них,

которые, на наш взгляд, реальны для применения в практике физического воспитания студенческой молодёжи. В рассматриваемых нами образовательных технологиях важнейшими составляющими педагогического процесса рекомендовано личностно-ориентированные способы взаимодействия педагога с учащимся. Изучая образовательную технологию, предложенную Селевко Г. К., автор предлагает использовать технологию на основе личностной ориентации педагогического процесса. Она предусматривает педагогику сотрудничества, гуманно-личностный подход, а также технологии формирования личности на основе активизации и интенсификации деятельности занимающихся. Другим направлением считают педагогические технологии на основе эффективного управления и организации учебного процесса: технология индивидуализации обучения; культурно-воспитывающая технология дифференцированного обучения занимающихся по интересам; перспективно-опережающая технология обучения с использованием опорных схем при комментируемом управлении; технология программного обучения; компьютерные технологии.

Следующим направлением является педагогическая технология на основе дидактического усовершенствования и реконструкции учебного процесса. Данная технология предусматривает реализацию теории поэтапного формирования умственных действий, диалог культур и др. [3].

Интересна технология саморазвивающегося обучения, включая в себя такие важные направления, как самовоспитание, самоутверждение, самообразование, самовыражение, самоопределение и самоактуализацию при достижении личных и социальных целей и адаптации в социуме. При разработке технологии саморазвивающегося обучения, предусматривается несколько ступеней развития личности. Начальная ступень предполагает решение таких задач, как формирование этики поведения, самоанализа и самоорганизации. Вторая ступень связана с выбором профессии и самопознанием. Третья (высшая) ступень отводится для самоактуализации и саморегуляции личности [2].

Организация подготовки по физической культуре с использованием инновационных подходов в высших учебных заведениях обеспечивает устойчивое развитие студентов в формировании духовно богатой, физически здоровой, социально активной личности. Инновационные разработки являются существенным элементом развития образования и выражаются в тенденциях накопления и видоизменения разнообразных инициатив и нововведений в образовательном процессе, которые в совокупности приводят к изменениям в сфере образования с изменением его содержания и качества.

Инновационные изменения возникают в поиске более перспективных форм и средств педагогической деятельности; в пробе новых методик и приёмов обучения. Они закрепляются при обмене и распространении опыта; в социальных движениях педагогов; в становлении групп инициаторов, генерирующих новые социально-педагогические, психологические, проективные и социокультурные идеи как актуальные продуктивные смыслы и ценности. Настоятельная необходимость инновационных подходов в физкультурном образовании вызвана сменой парадигмы общественного развития, переходом к информационному обществу и, как следствие, новыми, более высокими, требованиями к интеллектуальным параметрам сотрудников.

В современном мире, инновационные подходы в преподавании являются моделью образования, которая ориентирована на максимальное развитие творческих способностей и создание сильной мотивации к саморазвитию индивида на основе добровольно избранной «образовательной траектории» и области профессиональной деятельности. В ходе теоретического исследования были выделены исходные позиции проектирования модели инновационного учреждения, его развитие; было определено, что у каждого образовательного учреждения выстроен свой индивидуальный путь развития. Инновационные методы обеспечивают не только получение базового образования с развитием индивидуальных способностей каждого учащегося, а также обеспечивают достижение определённого уровня профессиональной подготовки и компетентности выпускников. Инновационная деятельность в преподавании

физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными и новыми формами образовательной деятельности [4].

Инновационный тип образования стимулирует активное решение возникающих проблем, как перед отдельным человеком, так и перед обществом. В связи с этим, принципиальные требования к инновационному образованию, заключаются в развитии и применении методов прогнозирования и проектирования, основанных на многокритериальности решений и системы общих понятий. Исходя из поставленных задач и проанализированного материала об инновационных процессах в образовании физической культуры, позволяют сделать вывод о том, что они являются закономерными в развитии современного образования. Их возникновение связано с пересмотром процесса приобретения знаний, а также разработкой нового стиля обучения. Такой пересмотр предполагает переход от экстенсивно-информативного обучения к интенсивно-фундаментальному, развитие и создание реально функционирующей системы непрерывного образования, решение системы задач содержательной стороны учебного процесса с разработкой технологий обучения. Таким образом, сфера физической культуры и спорта насчитывает бесчисленное множество методик, способных удовлетворить различные потребности индивидов в двигательной активности, оздоровлении организма и психики. Традиционные методы преподавания отходят на второй план, уступая место внедрению инновационных технологий в программу преподавания физической культуре. При этом, важная роль отводится таким инновациям, как применение информационно-коммуникационных технологий, позволяющих сделать обучение более доступным и понятным для каждого индивида; включение на занятиях музыкального сопровождения, помогающего легче переносить физические нагрузки; а также включение системы Пилатеса, систематической

тренировки способствующей укреплению мышечного аппарата и улучшению осанки, а также психоэмоционального состояния обучающихся.

Список использованных источников

1. Витун, Е. В. Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вузе / Е. В. Витун, В. Г. Витун, Т. А. Глазина // *Инновации и инвестиции*. – 2014. – С. 91-94.

2. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей: учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 341 с.

3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк. – М. : Академия, 2014. – 288 с.

4. Феоклистова, А. И. Модель оптимального управления процессом обучения в вузе / А. И. Феоклистова // *Российский научный журнал*. – 2008. – № 6/7. – С. 167-172.

ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ. УРОЧНЫЕ И ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

Репневская М. С.,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,
ДНР, г. Донецк*

В процессе обучения первоначальным является получение определённых знаний о двигательном действии. Так создаётся модель будущего выполнения упражнения. Источником знаний является, как словесные объяснение и демонстрация упражнений преподавателем, следовательно, функционируют органы чувств. Получение 85% всей информации мы получаем с помощью

зрения, а 15% приходится на слух и двигательную сферу. Каждый педагог понимает, что любое обучение должно выполнять 3 функции: образовательную, развивающую и воспитательную. Как трудовая, так и спортивная деятельность может быть успешно осуществлена лишь тогда, когда человек владеет не только знаниями, но и двигательными умениями и навыками.

В умениях и навыках есть общее и различие. Общее то, что и те, и другие представляют собой осваиваемые способы движения человека. Различие – в разном характере способов управления. Двигательные умения – это способность правильно выполнять действия при сосредоточении внимания на способах его выполнения. Двигательные навыки – двигательные действия, способы выполнения, которых осуществляются автоматизировано.

При организации и проведении занятий следует строго выполнять Правила безопасности занятий в спортивных залах, на открытых площадках, в бассейнах. Каждое занятие по физическому воспитанию представляет собой целостное, завершённое занятие, содержание которого логически взаимосвязано с материалом предыдущих и последующих занятий. На каждом занятии необходимо комплексно решать задачи обучения, воспитания и оздоровления студентов. Влияние каждого занятия на студента должно быть разносторонним, как в плане физкультурного образования, так и в плане физического развития. Содержание занятия по физическому воспитанию и выбор методик организации занятий должны обеспечивать максимальный оздоровительный эффект при оптимальном уровне работоспособности студентов на протяжении всего занятия. Для урочных форм занятий характерно то, что деятельностью занимающихся управляет педагог по физическому воспитанию и спорту, который в течение строго установленного времени в специально отведённом месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся (учебная группа, секция, команда) в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдается частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для учебных форм

характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе. Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств. Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия. По признаку основного направления различают направленность общей физической подготовки (ОФП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), спортивно-тренировочные занятия, методико-практические занятия. Направленность ОФП используется практически для всех возрастных групп. Их основа – это всесторонняя физическая подготовка занимающихся. Для уроков характерны разнообразие средств и методов, комплексность, средние и умеренные нагрузки на организм. Направленность профессионально-прикладной физической подготовки проводится в основном в средних и высших учебных заведениях. Их основная цель – формирование ведущих для определённых профессий (имеющих спрос у работодателей) двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств.

Спортивно-тренировочные занятия являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям. Относятся к сфере высших спортивных достижений, где тренер должен обладать мастерством, иметь высочайшую квалификацию и огромный профессиональный опыт.

Методико-практические занятия проводятся в основном в средних специальных и высших учебных заведениях. Их основная направленность овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных и профессиональных целей личности.

Внеурочная деятельность включает: школьное дополнительное образование (кружки, секции); дополнительное образование «чужое», т. е. по договору с ДК, спортивной школой; работу по плану воспитательной работы. Внеурочная работа ориентирована на создание условий для неформального общения студентов одной группы или учебного потока, имеет выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность. Внеурочная работа – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в группе студентов. Неурочными можно считать лишь формы обучения, то учебные часы на них берутся из количества часов, отведённых на изучение предмета в учебном плане. В рабочих программах педагогов выделяется до 15 % часов на неурочные занятия. Под неурочными формами занятий понимаются те учебные часы, которые отданы на изучение предмета, но проводятся не в форме уроков. Помимо занятий существуют такие внеурочные формы Неурочные формы занятий или СРС (самостоятельная работа студентов) формы организации индивидуальной, групповой, коллективно-распределительной деятельности обучающихся с целью расширения творческой, практической составляющей учебных предметов, дисциплин, курсов, модулей для формирования ключевых компетентностей и практического опыта студентов. Многообразие неурочных форм организации обучения обуславливает не только расширение диапазона базового образования, но и получение специальных научных и профессиональных знаний, навыков и умений организации обучения:

1) факультативные занятия: их задача – углубление и расширение знаний в определённой области, развитие познавательных интересов и способностей студентов;

2) дополнительные занятия – групповые или индивидуальные формы учебно-познавательной деятельности студентов; основные задачи: восполнение пробелов в знаниях, реализация возможности студентов в выборе своей новой профессии;

3) домашняя учебная работа или СРС (самостоятельная работа студентов) направлена на формирование навыков самостоятельной работы, закрепление знаний и способов учебно-познавательной деятельности.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Репневская М. С.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Харьковский В. А.,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,
ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,
ДНР, г. Донецк

В наше время актуальной становится проблема повышения качества общеобразовательной и профессиональной подготовки наших студентов на основе активного использования средств информационных и коммуникационных технологий. Все это, в полной мере, касается и специалистов в сфере физической культуры. В процессе по подготовке специалистов физической культуры, профессионально ориентированных на интерактивное учебно-методическое обучение, трансформации традиционных форм обучения в виртуальные аналоги, а также введения новых форм обучения, направленных на овладение основными знаниями, умениями и накопление опыта в их использовании в процессе профессионально-педагогической деятельности.

В нашей системе физкультурного образования остро стоят проблемы, связанные с необходимостью перехода от использования традиционных средств и форм обучения к применению современных информационных технологий. Эти проблемы обусловлены:

1) слабым материально-техническим обеспечением учебного процесса по подготовке специалистов в вузах;

2) недостаточной разработанностью учебно-методической и нормативно-правовой документации для внедрения современных информационных технологий в образовательный процесс;

3) недостатком педагогов-специалистов в сфере физической культуры, владеющих современными образовательными технологиями, в том числе информационно-коммуникационными технологиями. Итак, в системе физкультурного образования должна быть комплексно решена задача внедрения современных информационных технологий. Успешное решение этой задачи обеспечит повышение качества подготовки специалистов в сфере физической культуры, что весьма важно в современных условиях.

В настоящее время имеются предпосылки для активного использования информационно-коммуникационных технологий при подготовке будущих педагогов по физической культуре. Такими предпосылками являются:

А) модернизация образования, в том числе, физкультурного образования, основанная на достижениях научно-технического прогресса;

В) возрастание требований общества к профессиональной, в том числе, информационной компетентности педагога по физической культуре;

С) изменение целей и задач, содержания, средств и методов, технологий, а также организации подготовки специалистов в сфере физической культуры;

Д) сформированная в системе среднего образования, а также в процессе самообразования готовность студентов к использованию информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения в вузе.

Все перечисленное нами ранее, позволяет сформулировать имеющее место противоречие между возможностями информационно-коммуникационных технологий в обеспечении роста эффективности и качества физкультурного образования и предпосылками к их использованию. Имея с одной стороны, и, с другой стороны, недостаточную разработанность по вопросам внедрения дистанционных технологий и электронных ресурсов в процесс подготовки специалистов по физической культуре в педагогическом вузе.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, вытекает актуальность задачи научного обоснования процесса использования информационно-коммуникационных технологий при дистанционном обучении в системе подготовки будущих педагогов по физической культуре.

Предполагается, что преподавание дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта», основанное на технологиях дистанционного обучения, позволит повысить качество и эффективность освоения студентами факультета физической культуры педагогического вуза если:

1) выявлены возможности технологий дистанционного обучения в условия педагогического вуза;

2) сформирована информационно-образовательной среда преподавания дисциплины;

3) типовая модель дистанционного обучения будет адаптирована к преподаванию дисциплины с использованием информационных технологий;

4) установлена дидактическая эффективность дистанционного обучения дисциплине в педагогическом вузе.

Задачи нашей работы:

1. Охарактеризовать возможности дистанционного обучения как одну из форм подготовки специалистов в системе образования;

2. Обосновать модель преподавания дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» с использованием информационно-коммуникационных технологий дистанционного обучения;

3. Апробировать в условиях педагогического вуза дидактический компонент дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» с использованием информационно-коммуникационных технологий дистанционного обучения.

Обоснована модель преподавания дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» с использованием информационно-коммуникационных технологий дистанционного обучения. Теоретическая значимость исследования заключается в том, что оно расширяет представления:

а) о возможностях дистанционного обучения дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» в процессе подготовки будущих педагогов по физической культуре;

б) о преподавании дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» с использованием информационно-коммуникационных технологий дистанционного обучения;

в) о порядке внедрения дистанционного обучения студентов дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Порядок внедрения дидактической подсистемы модели дистанционного обучения в преподавании дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта», основанной на использовании информационно-коммуникационных технологий в процесс подготовки специалистов в условиях педагогического вуза, предполагает. На первом этапе:

- а) выбор целесообразной модели для дистанционного обучения;
- б) подготовку комплекта учебно-методических материалов;
- в) разработку плана самостоятельной работы студента;
- г) разработку критериев оценки качества освоения студентами дисциплины.

На втором этапе:

- а) организацию взаимодействия на основе информационно-коммуникационных технологий;
- б) координацию деятельности педагога и студентов.

Современные социально-экономические условия требуют разработки наукоёмких социальных технологий, обеспечивающих передачу социальной информации в результате социального наследования не на уровне интуиции, прошлого опыта, а на прочной основе современных научных данных, компьютеризации и информатизации социального пространства. Смысл и назначение любой социальной технологии – оптимизировать управленческий процесс, исключить из него все виды деятельности и операции, которые не являются необходимыми для получения социального результата. Использование технологий – это главный ресурс, позволяющий снизить затраты на управление, повысить эффективность управленческого воздействия. Активный процесс компьютеризации социальной жизни связан с научно-технической и информационной революцией.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рещик Н. Э.,

*учитель физической культуры,
ГООУ ЛНР «Чернухинская ОШ № 35
имени воина-интернационалиста Валерия Шматова»,
ЛНР, пгт. Чернухино*

Подготовка обучающихся к жизни, труду и творчеству закладывается в общеобразовательной школе. Для этого процесс обучения и организационная методика урока должны быть построены так, чтобы широко привлекать обучающихся к самостоятельной творческой деятельности по усвоению новых знаний и удачного использования их на практике.

Педагогическая наука и школьная практика направляют свои усилия на поиск путей усовершенствования урока. Главное место в этом поиске занимает учитель. Учитель, даже с большой буквы, не исправит человечество. Но, воспитывая личность, он даёт шанс ученику состояться как человеку. Для него надо пробудить творческие задатки, заложенные в каждом человеке.

Интерактивное обучение. Его цель состоит в том, чтобы начальный процесс начинался с постоянных и активных взаимодействий всех обучающихся. Это соавторство, взаимное обучение, когда ученик и учитель с одними и теми же предметами знают, что делают, делятся тем, что знают.

Из всего приведённого можно сделать анализ структуры педагогических инноваций, которые включают:

- мотивы, побуждающие к деятельности;
- цель – результаты, на достижение которых направлена деятельность;
- средства, с помощью которых деятельность осуществляется.

Чаще всего дидактические инновации в общеобразовательной школе возникают под влиянием изменений, происходящих в содержании, организации и технологии обучения. Такие изменения возможны в двух вариантах:

традиционном и инновационном. Первый означает активное наращивание положительных изменений, равномерное накопление их количества, а второй – инновации, периодически внедряются, качественно изменяя состояние и уровень.

Инновация (обновление, новинка, изменение) – система или элемент педагогической системы, позволяющей эффективно решать поставленные задачи, соответствующие прогрессивным тенденциям развития общества.

Инновационная деятельность учителя направлена на преобразование существующих форм и методов воспитания, создания новых целей и средств её реализации, поэтому она является одним из видов продуктивной, творческой деятельности людей.

Рациональная классификация уроков позволяет чётче определить цели и задачи, а также структуру каждого урока и мобилизацию обучающихся для успешного решения поставленных задач.

Инновационный педагогический процесс – целостный учебно-воспитательный процесс, отражающий единство и взаимосвязь воспитания и обучения, который характеризует совместную деятельность сотрудничеством и совместным творчеством его субъектов, способствуя наиболее полному развитию и самореализации личности ученика.

Общие требования к современному уроку:

- оздоровительная направленность;
- вооружать обучающихся сознательными, глубокими, прочными знаниями;
- формировать у учащихся прочные навыки и умения, способствующие подготовке их к жизни;
- повышать воспитательный эффект обучения на уроке, формировать у обучающихся в процессе обучения черты личности;
- осуществлять всестороннее развитие обучающихся, развивать их общие и индивидуальные особенности;

– формировать у обучающихся самостоятельность, творческую активность, инициативу как устойчивые особенности личности, умение творчески решать задачи, которые случаются в жизни;

– выработка умения самостоятельно учиться, получать и углублять или пополнять знания, овладевать навыками и умениями и творчески применять их на практике.

Мастерство учителя на уроке проявляется, главным образом, в удачном владении методикой обучения и воспитания, творческом применении новых достижений педагогики и передового педагогического опыта, рациональном руководстве познавательно-практической деятельности обучающихся, их интеллектуальным развитием. Среди многих видов спорта, которые изучаются по программе на уроках физической культуры, футбол занимает одно из ведущих мест. Доступность этой игры, простота инвентаря (примером является футбольная лестница, использованная на уроке) и оборудование, огромная эмоциональность игровых ситуаций, необходимость проявления воли и мужества при преодолении действий соперников делают футбол как вид спорта ценным средством физического воспитания. Футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокого уровня физической подготовленности и развивать физические качества, воспитывать уверенность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, способность принимать самостоятельно правильное решение.

Итак, занятия спортом и физкультура с детьми могут быть самыми разнообразными, главное – их последовательность, систематичность и правильная организация. При хорошей подготовке и правильной организации, обучающиеся получают не только огромное удовольствие, позитивный эмоциональный настрой, откроют для себя много нового и интересного, узнают об окружающем мире, но и значительно укрепят своё физическое и психическое здоровье.

Оздоровительная и коррекционная функции повышения двигательной активности обучающихся в урочной и внеклассной деятельности направлены на укрепление здоровья, обеспечение активного отдыха, формирование эстетических вкусов.

Повышение физической активности обеспечивает оптимальное развитие физических характеристик человека и, на их основе, улучшение физического развития. Задачи оздоровления решаются в рамках физического воспитания на основе улучшения физических характеристик каждого человека, особенно тех, развитие которых приводит к повышению общего уровня функциональных возможностей организма. Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются физические нагрузки и закаливание организма.

Выводы. За годы работы пришла к выводу, что в наше время эта проблема приобретает все большее значение. Дети нашего поколения больше времени уделяют малоподвижному образу жизни. Врачи и педагоги заботятся о будущем развитии детей. Специалисты отмечают необходимость гармоничного развития моторики за счёт использования различных средств, направленных на повышение ловкости, скорости, гибкости. Именно в спортивных играх у ребёнка появляется уникальная возможность проявить свою активность, устранить дефицит движений, добиться и самоутвердиться, получить массу эмоций и радостных переживаний.

Использование игр со спортивными элементами в школьном возрасте как средства и формы организации физического и психологического развития ребёнка создаёт условия для гуманизации образовательного процесса, делает ребёнка объектом «социально-воспитательного воздействия» на предмет активной творческой деятельности и, на основе развития внутренних мотивов развития личности. Таким образом, интегрированное обучение – это обучение, которое комплексно обеспечивает когнитивную направленность личности ученика, создавая условия для самореализации личностного потенциала и саморазвития.

**ВНЕДРЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВУЗА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Сидоренко А. С.,

канд. пед. наук, доцент,

Сидоренко В. С.,

преподаватель высшей квалификационной категории,

Санкт-Петербургский государственный университет

аэрокосмического приборостроения,

Российская Федерация, г. Санкт-Петербург

По нашему глубокому убеждению, предмет «Физическая культура», начиная со школы и заканчивая студентами высших учебных заведений, должен проводиться исключительно в форме практических занятий на специально оборудованных спортивных объектах. Только так можно добиться решения главной задачи физической культуры – воспитания физически гармонично развитой личности. Тем более что на занятия по физической культуре в структуре среднего специального и высшего образования отводится только 4 академических часа в неделю [1]. Поэтому, когда речь заходит о повсеместном внедрении в образовательный процесс информационно-коммуникационных технологий и средств дистанционного обучения, то важно понимать, как, и с какими целями их следует использовать, чтобы добиться наилучших результатов и повысить качество образовательного процесса.

Практические занятия в спортивном зале не требуют использования ИКТ как таковых, и будут только мешать им, ибо занимающиеся должны получать, прежде всего, физическую нагрузку, а педагог должен стремиться к увеличению моторной плотности занятия. На практических занятиях реальной помощью преподавателю стали бы такие электронные устройства и информационные девайсы как фитнес браслеты, электронные гониометры, высокочастотные камеры, которые помогли бы педагогу проводить необходимые измерения и оценивать техническую и функциональную сторону своих подопечных. Однако, к сожалению, добиться технического оснащения занятий по физической

культуре подобным инструментарием в отечественных учебных заведениях в современных реалиях не представляется возможным. С другой стороны, небольшое количество часов, выделяемое на практические занятия по физической культуре, даёт возможность использовать ИКТ и СДО для самостоятельной работы со студентами во внеурочное время с целью повышения их теоретической подготовки.

В Санкт-Петербургском государственном университете аэрокосмического приборостроения используется единая система дистанционного обучения на основе LMS Moodle. В данной системе для студентов по дисциплине «Физическая культура» создан свой отдельный курс, задачи которого заключаются в том, чтобы:

- посредством использования объявлений, чата и форума наладить со студентами информационный канал и постоянно держать их в курсе предстоящих и прошедших событий (расписание занятий, даты проведения контрольного тестирования, медосмотра, сроки и порядок подачи заявок на соревнования, их результаты и фоторепортажи, условия зачисления в сборные команды вуза и т. д.);

- иметь возможность еженедельно проводить для студентов онлайн консультации с использованием возможностей видеоконференции BigBlueButton;

- предоставить студентам блок теоретической информации для самостоятельного изучения, включая электронные текстовые и графические лекционные материалы, методическое обеспечение и учебные пособия, подготовленные сотрудниками кафедры, видеофайлы;

- проводить отдельные онлайн занятия, выкладывать лекционные материалы и с помощью системы контрольного тестирования оценивать уровень теоретической подготовленности с выставлением итоговой аттестации за семестр для студентов специальной медицинской группы Б, полностью освобождённых от практических занятий, для студентов заочной формы обучения и молодых людей, имеющих текущие освобождения от практических занятий;

- проводить различные онлайн опросы студентов по важным вопросам работы кафедры с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Запись всех вновь поступивших студентов-первокурсников на данный учебный курс происходит автоматически в начале сентября. В течение заданного периода времени (10-14 дней) каждый студент, в рамках данной программы, обязан:

- ознакомиться с правилами техники безопасности и поведения на спортивных объектах и принять их, нажатием на соответствующую кнопку (в дальнейшем изучать правила техники безопасности и соглашаться с ними студенты обязаны в начале каждого учебного семестра);

- выбрать спортивную специализацию, по которой он хотел бы обучаться на занятиях по физической культуре (ОФП, спортивные игры, атлетическая гимнастика, шейпинг для девушек, СМГ для студентов с ослабленным здоровьем);

- прикрепить скан справки о прохождении вузовского медосмотра с обозначением группы здоровья;

- при желании записаться в сборную команду по тому или иному виду спорта.

Таким образом, уже к середине месяца у преподавателей кафедры имеются списки студентов по каждому учебному направлению, у преподавателей, работающих со студентами, отнесёнными к СМГ дополнительные списки имеющих у студентов патологий, у тренеров сборных команд предварительные списки студентов с отмеченными в них спортивными разрядами [2].

В каждом из шести учебных семестров по дисциплине «Физическая культура» запланирован теоретический курс лекций по одной из тем («Краткая история физической культуры и спорта», «Основы спортивной тренировки», «Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО», «Основы ЗОЖ», «Основы самоконтроля», «Основы спортивного питания»), изучив которые каждый

студент должен самостоятельно пройти обязательное контрольное тестирование средствами Moodle [3].

Каждый преподаватель кафедры имеет онлайн доступ к данному курсу посредством своих электронных девайсов и перед каждым практическим занятием может изучить активность студентов конкретной учебной группы для того, чтобы провести беседу со своими подопечными, скорректировать их работу, высказать свои замечания и пожелания, не допустить до занятий студентов, которые не предоставили справки или не изучили технику безопасности.

Кроме использования LMS Moodle каждый педагог ведёт электронный журнал посещаемости занятий, текущей успеваемости и сдачи контрольных нормативов с использованием Google tables, которые доступны всем занимающимся онлайн в режиме реального времени.

Итоговый зачёт за семестр по физической культуре студент получает на основании посещений практических занятий и выполнения теоретических заданий самостоятельно в свободное время. Таким образом, ИКТ и СДО берут на себя все организационные вопросы и помогают педагогу полностью сконцентрироваться на проведении учебно-тренировочных занятий, повысить их качество путём снижения времени вынужденных простоев.

Список использованных источников

1. Рабочая программа по дисциплине «Прикладная Физическая культура» для студентов института технологий и предпринимательства СПбГУАП (ФГОС-3+ 328 часов). – СПб. : ГУАП, 2019. – 32 с.

2. Материалы для самостоятельной подготовки студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lms.guap.ru/new/mod/choice/view.php?id=25543> (дата обращения: 20.02.2021).

3. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lms.guap.ru/new/course/view.php?id=99> (дата обращения: 20.02.2021).

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДИСЦИПЛИНУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Сидорова Н. И.,

доцент кафедры физической культуры и валеологии,

Сидорова О. О.,

преподаватель кафедры физической культуры и валеологии,

Мочкарев Д. Е.,

студент кафедры машин и аппаратов промышленных технологий,

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева,

Российская Федерация, г. Красноярск

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

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

Целью исследования является выявление наиболее необходимых методологических подходов в массовой информационной среде для эффективного физического воспитания обучающихся.

Научная новизна данного исследования заключается в обобщении научной информации по вопросам влияния дистанционного обучения на физическое воспитание обучающихся.

С указом Президента РФ от 02.04.2020 № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [1] традиционная форма обучения претерпела значительные изменения. Дистанционное обучение с использованием современных информационных и коммуникативных технологий повлекло за собой создание новой образовательной среды, которая в рамках обучения

предоставляла возможность обучающимся самостоятельно овладевать знаниями в условиях постоянно обновляющейся информации. Учитывая специфику учебной дисциплины «Физическая культура» формирование процесса обучения не может быть реализовано в полноценном объёме.

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

1. Укрепление мотивационной основы учащихся [2]. В результате переноса образовательного процесса на столь обширное информационное пространство как сеть интернет, многие учащиеся, в силу различных соблазнов, теряют мотивацию к учёбе. Данная тенденция является отрицательной и требует укрепления мотивации и самодисциплины. Преподаватели физической культуры способны на повышение мотивации учащихся, путём проведения онлайн-занятий, на которых преподаватель представляет обобщённую информацию с требованиями образовательной дисциплины, формирует и систематизирует знания учащихся.

2. Использование большего объёма теоретических материалов в новых форматах. Под этим методом подразумевается более новая подача материала, такая как: увеличение количества учебных пособий, демонстративных презентаций и цифровых онлайн-видео.

3. Использование электронных тестирований. Любая диагностика знаний способствует их лучшему закреплению. Использование электронных тестирований не только является наиболее эффективным методом проверки знаний, но и позволяет провести анализ ошибок и сформировать определённый общий уровень знаний дисциплины обучающихся.

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

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

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

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

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

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ ВУЗОВ
ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И
МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Степанов А. В.,

*старший преподаватель физического воспитания
кафедры гуманитарных дисциплин,
ГОО ВПО «Донецкая государственная музыкальная
академия имени С. С. Прокофьева»,
ДНР, г. Донецк*

Физическое воспитание – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область, в своей основе физическое воспитание имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность [1].

Для молодёжи, решившей стать высокопрофессиональными музыкантами и обучающейся в училищах и консерваториях, состояние здоровья и низкая физическая подготовленность становятся тормозом в совершенствовании исполнительской техники, требующей определённой степени развития физических качеств и функций, и нередко приводят к возникновению профессиональных заболеваний [2]. К физическим качествам и функциям музыкантов предъявляются большие требования, так они в большей степени подвержены профессиональным заболеваниям [3].

Между тем, в специальной литературе по физическому воспитанию нет достаточно обоснованных педагогических рекомендаций по применению в учебном процессе физических упражнений и видов спорта для лиц музыкальных профессий.

Целью физического воспитания студентов музыкальных вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта, для

сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности музыканта.

В настоящее время постоянно увеличиваются учебные нагрузки студентов. Известно, что любая работа, и прежде всего умственная, не эффективна, если выполняется в условиях хронического перенапряжения. Соответственно возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, укрепления здоровья студентов, активного отдыха, сохранения и повышения уровня работоспособности на долгое время [4].

Организация и методика проведения занятий со студентами музыкальных специальностей имеют свои особенности. Во-первых, преподаватель физического воспитания должен ориентироваться в классификации различных отклонений, в состоянии здоровья занимающихся, уметь определять оптимальную физическую нагрузку с учётом музыкальной специализации, знать сроки допуска студентов к занятиям физическими упражнениями, а также знать анатомию, физиологию, психологию человека. Во-вторых, каждому студенту необходим определённый уровень медицинских знаний, чтобы правильно понимать, рационально и грамотно осуществлять в процессе учебных и внеучебных занятий рекомендации преподавателя.

Курс физической культуры в вузе для студентов музыкальных специальностей предусматривает комплексное решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- укрепление и сохранение здоровья, содействие правильному формированию и гармоничному развитию организма;
- формирование высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
- приобретение студентами системы знаний по основам теории, методике и организации занятий физическими упражнениями;
- психофизическая подготовка с учётом особенностей будущей профессиональной деятельности;
- воспитание навыков здорового образа жизни;

- воспитание навыков личной и общественной гигиены;
- устранение или компенсация функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- привитие потребности к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями (или системой физических упражнений с учётом состояния здоровья);
- закаливание организма;
- поддержание высокой работоспособности в течение обучения в вузе.

Выводы. Основной задачей занятий по физическому воспитанию студентов музыкальных специальностей следует считать регулярно и последовательно проводимую тренировку систем жизнеобеспечения организма с помощью физических упражнений. На сегодняшний день двигательная активность и физическая подготовленность будущих профессиональных музыкантов характеризуется низкими показателями. Поэтому нагрузка на занятиях по физическому воспитанию осуществляется с учётом возраста студентов, показателей их физической подготовленности, а также с учётом будущей музыкальной специальности.

Список использованных источников

1. Рязанцев, А. А. Автореферат. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов / А. А. Рязанцев. – М., 2009. – С. 4-6.
2. Шмидт-Шкловская, А. А. О воспитании пианистических навыков / А. А. Шмидт-Шкловская. – Рипол Классик, 1971. – С. 136-140.
3. Гонтаренко, Н. Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. – 2-е изд. / Н. Б. Гонтаренко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 155 с.
- 4 Кошелев, В. Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / В. Ф. Кошелев, Малозёмов, Ю. Г. Бердникова, А. В. Минаев, С. И. Филимонова; под ред. О. Ю. Малозёмова. – Екатеринбург : УГЛТУ, Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

**ПЕРЕВЁРНУТЫЙ КЛАСС КАК МОДЕЛЬ
СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ**

Трубицкая Л. А.,

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,

Агапова Г. В.,

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,

ЕНУ им. Л. Н. Гумилева,

Казахстан, г. Нур-Султан

Современный этап развития системы высшего образования характеризуется, прежде всего, стремительным увеличением объёма информации и интенсивным развитием новых образовательных, информационно-коммуникационных технологий, основанных на интенсивном использовании в учебном процессе современных средств и способов передачи знаний. В настоящее время повышение статуса физической культуры, как одной из ведущих гуманитарных дисциплин в вузе, накладывает особую ответственность в разработке новых методологических подходов к физкультурному образованию. Таким образом, роль физического воспитания состоит в том, чтобы, исходя из реальных условий вуза, предложить такие формы организации учебного процесса, которые способствовали бы формированию культуры здоровья студента и его саморазвития.

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к выводу, что на занятиях по физической культуре в вузе необходим переход от традиционной модели организации обучения, где преподавателю отводится роль основного транслятора знаний, к модели «вокруг обучающегося», в которой преподаватель, обеспечивая учебно-познавательную активность студента, становится консультантом, куратором, партнёром. При этом позиция обучающегося меняется с получателя знаний на разработчика, исследователя, аналитика. Активность преподавателя уступает место активности студентов.

Одним из механизмов такого перехода является «смешанное обучение» – модель, интегрирующая в себе традиционную очную форму обучения и технологии дистанционного преподавания дисциплин.

В последнее время, особенно в условиях пандемии коронавируса, модель смешанного обучения становится все более популярной в вузах Казахстана. В рамках этой образовательной концепции обучающийся совмещает традиционные практические занятия физической культурой с современными информационно-коммуникативными технологиями, что позволяет ему контролировать время, место, темп и способ изучения материала.

В свою очередь, повышению качества образовательного процесса по физической культуре в вузе могут способствовать такие характеристики смешанного обучения, как использование технологии «перевернутого класса». «Перевернутый класс» – это такая модель обучения, при которой преподаватель предоставляет теоретический материал для самостоятельного изучения дома (в электронном виде), а на занятии обучающиеся проходят практическое закрепление изученной информации. Занятия, построенные по такой схеме, повышают коммуникативность учебного процесса на всех стадиях, обеспечивают его открытость.

Рассмотрим пример одного занятия по физической культуре, в ходе которого применяется технология перевернутого класса. Темой занятия является совершенствование технических элементов в гимнастике с использованием оздоровительной методики «Стретчинг». В результате изучения данной темы, обучающиеся приобретают следующие компетенции: знание методики составления комплекса упражнений на растягивание, его оздоровительное влияние на организм, приобретение необходимых профессионально-прикладных физических навыков.

В связи с тем, что программой курса дисциплины «физическая культура» не предусмотрен лекционный материал, студентам даётся опережающая самостоятельная работа (ОСР) – изучение различных

существующих методик «Стретчинг», правил и методики построения комплекса, а также возможности применения его в будущей профессиональной деятельности до изучения этого на практическом занятии.

Студенты предварительно делятся на группы, каждая из которых самостоятельно составляет комплекс «Стретчинг» с профессионально-прикладной направленностью (работающих стоя, сидя, за компьютером).

Такое домашнее задание, формулируемое как познавательная задача, служит, как показывает наш научно-практический опыт, оптимальным средством формирования у студентов умений и навыков самостоятельной работы, объединяя обучение и самообразование в единый процесс.

Для интенсификации образовательного процесса кроме методического сопровождения и видеоматериалов по данной теме предлагается использовать структурирование учебного материала в виде электронных ментальных карт (интеллект-карты), что улучшает эффективность восприятия и усвоения новой информации. Например, к данному занятию можно предложить ментальную карту, изображённую на рис. 1.



Рис. 1. Правила построения комплекса гимнастических упражнений

Непосредственно на практическом занятии группы студентов демонстрируют составленные ими комплексы «Стретчинг» в форме презентаций. Происходит самооценивание и взаимооценивание обучающихся по заранее определённым критериям. Оценивается поведение вместо достижений, например, творческий подход к выполнению задания в группе, лидерские качества, умение работать в команде, равномерное распределение нагрузки, адекватное восприятие критики.

Таким образом, опыт применения одной из ротационных технологий смешанного обучения «перевернутый класс» в Евразийском национальном университете имени Л. Н. Гумилева на занятиях по физической культуре даёт основание утверждать, что интеграция традиционного и электронного обучения открывает новые перспективы для повышения качества преподавания дисциплины.

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к *выводу*, что смешанное обучение стимулирует выработку навыков самообучения и поиска информации. Необходимость самостоятельного изучения материала способствует развитию ответственного отношения к обучению, самомотивации, планированию времени, личной активности в поиске интересующей информации. Так, в качестве достоинств использование модели «перевернутого класса» выступает, прежде всего, гибкость учебного процесса, возможность работать с учебным материалом в индивидуальном режиме, расширяются возможности варьирования способов решения дидактических задач. Студенты становятся более активными, демонстрируют интерес к предмету и методам обучения, учатся критически оценивать свои навыки и умения, участвуя в групповых дискуссиях. Такая модель обучения обеспечивает раскрытие внутренних резервов студента, его творческого потенциала и личностных профессионально значимых качеств.

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уварова Л. И.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Чайкина С. В.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Шуткина А. О.,

студент кафедры управления персоналом и экономической теории,

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет

имени Владимира Даля»,

ЛНР, г. Луганск

На сегодняшний день, сложно отрицать важность внедрения инновационных технологий в любую из сфер науки, культуры или образования. Поскольку все большее количество подростков не может заниматься физкультурой или попросту не находит в этом интереса, тема внедрения инноваций в области физической культуры является актуальной.

Инновация – это преобразование, которое основано на новых идеях и знаниях, удовлетворяющее определённые запросы человека и общества. Главными критериями внедрения инновационных технологий являются научная новизна и её практическое воплощение. На данный момент известно множество новых образовательных технологий в сфере физической культуры. Основными из них являются:

- личностно-ориентированное физическое воспитание;
- спортивно-ориентированное физическое воспитание;
- экологическое воспитание;
- мониторинг состояния физического здоровья и физического развития;
- олимпийское образование;
- нетрадиционные методы оздоровительной физической культуры [1].

Инновационная деятельность в сфере физического воспитания молодёжи должна быть направлена на увеличение двигательной активности, физической грамотности, а также на снижение негативного влияния учебной аудиторной деятельности и окружающей внешней среды. Для этого нужно создать такие

технологические модели оздоровительной физической культуры, которые могут изменить данную ситуацию и отношение молодёжи к собственному здоровью и занятиям спортом. При создании инновационных технологий необходимо использовать как учебную, так и внеурочную формы организационно-педагогической деятельности.

В настоящее время во многих учебных заведениях пытаются организовать учебный процесс таким образом, чтобы он способствовал формированию и дальнейшей реализации личностного потенциала студентов. Это возможно при соблюдении следующих педагогических условий:

- мониторинга физического потенциала студента на всех этапах педагогического процесса;
- взаимосвязи нравственного и физического воспитания;
- использование оздоровительных и общеразвивающих направлений с учётом уровня физической подготовленности обучающихся, психофизических особенностей, спортивных интересов;
- личностно-деятельностного подхода [4].

Занятия следует строить так, чтобы студент сам умел находить решения, и, опираясь на них, делать правильные выводы. Для достижения этого, преподаватель должен уметь задавать наводящие вопросы или объяснять так, чтобы обучающиеся, основываясь на собственном опыте, могли делать правильные выводы.

Помимо практических занятий программа по дисциплине «Физическая культура» включает в себя большой объём теоретического материала. Но аудиторных часов бывает недостаточно, чтобы в полной мере осветить материал, поэтому применение инноваций позволяет эффективно решать данную проблему.

Преподаватели активно используют такой вид подачи информации, как электронная презентация. Являясь фактически конспектом урока, она легко усваивается обучающимися, и в дальнейшем может служить студентам в качестве средства для самообучения [3].

Большое значение имеет использование инновационных технологий при объяснении техники выполнения нового упражнения или освоения основы двигательных действий, так как не всегда преподаватель может продемонстрировать сложный технический элемент.

Обучающиеся воспринимают новую информацию по-разному, но благодаря использованию инновационных технологий, преподаватели получили возможность преподнести информацию таким образом, чтобы всем обучающимся было понятно.

Студенты также активно используют инновационные средства при подготовке к занятиям по физической культуре. Освобождённые учащиеся, например, готовят фильмы, презентации и доклады по заданным темам, разрабатывают комплексы упражнений для проведения разминки.

Применение инноваций в педагогическом процессе позволяет усилить мотивацию, развить познавательные способности студентов, даёт высокую положительную эмоциональную удовлетворённость, развивает любознательность, сообразительность, мышление. Система применения современных инновационных технологий в работе преподавателя физического воспитания создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей студента, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры студентов [2].

Список использованных источников

1. Евдокимова, А. А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления / А. А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – № 3(3). – С. 12-15.

2. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. –

2012. – № 360 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sposoby-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения 21.04.21).

3. Литвинов, С. А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза / С. А. Литвинов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 8 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-vuza> (дата обращения 20.04.21).

4. Пиянзина, О. П. Использование информационно-коммуникационных технологий в формировании физического развития в педагогической деятельности ДОО / О. П. Пиянзина, Т. Б. Семенова // Наука и перспективы. – 2017. – № 1. – С. 21-24.

АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фалькова Н. И.,

*канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, профессор кафедры
физического воспитания и безопасности жизнедеятельности,*

Ушаков А. В.,

*канд. биол. наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и
безопасности жизнедеятельности,*

Лавренчук А. А.,

*доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности,
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»,
ДНР, г. Донецк*

Общеизвестно, что эффективность многих видов профессионального труда во многом зависит от уровня специальной физической подготовленности, формируемой путём систематических занятий физическими упражнениями, соответствующим в определённой степени требованиям, предъявляемым профессиональной деятельностью и условиями её реализации к физическому состоянию организма. В качестве особой разновидности физического воспитания прикладная физическая подготовка представляет собой педагогический процесс,

направленный на формирование физической подготовленности к профессиональной избранной деятельности.

Скоростные способности – это комплекс морфофункциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Основные положения методики совершенствования скоростных способностей в прикладной физической подготовке связаны с планированием основных компонентов нагрузки – характером и продолжительностью упражнений, интенсивностью работы их выполнения, продолжительностью и характером отдыха между упражнениями, количеством повторений. Для повышения скоростных способностей используются разнообразные упражнения. К наиболее распространённым относятся специально-подготовительные и соревновательные упражнения. В их числе старт и его компоненты, выполняемые в неодинаковых условиях, ориентированные на общий результат или на совершенствование скоростных способностей в различных фазах старта; прохождение коротких отрезков, кратковременные упражнения, основанные на различных сочетаниях движений рук, ног и дыхания.

Собственно, скоростные способности могут проявляться и успешно развиваться лишь в условиях конкретной двигательной деятельности, в процессе выполнения определённых движений. Главным признаком соответствующих упражнений является направленность на достижение высоких скоростей перемещения тела и его частей в пространстве. Любые проявления быстроты связаны с техникой движений, зависят от неё и, следовательно, обуславливаются координационными способностями. Поэтому скоростные способности должны развиваться в единстве с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков. Существенно то, что с увеличением скорости движений затрудняется контроль над ними. В связи с этим обязательным является соблюдение методического требования – чередовать скоростные упражнения с отдыхом или совсем прекращать их, а в данном занятии при достигнутой максимальной скорости, а также при, не

устранённых в срочном порядке нарушений техники.

При совершенствовании отдельных компонентов скоростных способностей некоторые упражнения непродолжительны менее – 1 сек., а при нескольких повторениях – до 10-15 сек.; упражнения, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей, могут достигать 5-10 сек.

При работе над повышением абсолютного уровня дистанционной скорости продолжительность отдельных упражнений может колебаться в пределах от 5-6 сек., до 1 мин. и более. Наиболее часто при работе над повышением уровня абсолютной скорости применяют упражнения, продолжительность которых не превышает 30 сек. В беге – отрезки 30, 60, 100 и 200 м; в плавании – от 10-15 до 50 м. Это обусловлено тем, что при однократном выполнении упражнений продолжительностью до 25-30 сек. работоспособность не снижается.

Развитие скоростных способностей требует настойчивого, многократного повторения концентрированных физических напряжений. Необходимы и волевые усилия для сосредоточения внимания, мобилизации в нужный момент скоростных возможностей или же для поддержания скорости до конца упражнения. Поэтому развитие скоростных способностей важно сочетать с воспитанием таких волевых качеств, как целеустремлённость, настойчивость, упорство. Этот процесс должен пронизываться ещё и интеллектуальными способностями, связанными с ориентировочными действиями и принятием целесообразных решений при совершенствовании быстроты сложных реакций, с самоконтролем, осмыслением чувственных восприятий и сознательным управлением движениями при максимальных напряжениях.

Однако максимальные скорости не всегда необходимы и целесообразны. Нередко успешность двигательных действий лимитируется умением гибко пользоваться неопредельными, оптимальными для данных условий скоростями реакции. Циклических движений и передвижения. Обучение этому, связанное с координационным упорядочением двигательных действий, целесообразно

перемешать со специальным развитием максимальных скоростных возможностей. Так методом контрастного сопоставления различных мышечных усилий, когда обеспечивается более точная их дифференцировка. Вместе с тем достигается обратный результат – интенсификация скоростных усилий. Переключение с максимальных скоростей на сниженные, может служить и активному отдыху. Наконец, что особенно важно, проявление максимальных скоростных усилий в условиях сложной ситуационной двигательной деятельности не только немыслимо без таких сочетаний, но и приобретает практическую прикладную ценность.

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНТЕРНЕТА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Фролов Е. В.,

*канд. пед. наук, доцент, преподаватель,
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России,
Российская Федерация, г. Ульяновск*

Современные условия вносят свои особенности в педагогику как в науку в целом, так и в отдельные её направления, а стремительное развитие информационных технологий, средств массовой информации, интернета позволяет использовать все многообразие средств и площадок в процессе занятий физической культурой и спортом для подготовки специалистов различного профиля. Использование современных информационных технологий позволяет преподавателю физической культуры изменить стиль работы, обеспечить быстрый доступ к современной разнообразной информации, ввести новые технологии и методики обучения, оперативно вносить необходимые коррективы. Для этого необходимо знать современные технологии, уметь работать с разнообразными компьютерными программами.

В настоящее время реализуется федеральная программа «Образование», благодаря чему все образовательные учреждения страны были

подключены к скоростному интернету, этот факт не должен остаться незамеченным, так как открылись новые возможности в подготовке учащихся и переподготовке специалистов.

Скоростной интернет становится массовым и мощным катализатором повышения эффективности образования, что необходимо учитывать в современном образовательном процессе. С его помощью можно найти нужный сюжет, видео и фотоматериал, новейшие достижения в области физической культуры и спорта, получить мгновенный доступ к информации, которая поможет спланировать и организовать процесс подготовки занимающихся на качественно новом уровне, причём это можно сделать в зависимости от подготовленности научно-педагогического состава, тренеров и спортсменов. Из психологии известно, что человек может воспринять подсказку только в том случае, если сам вплотную подошёл к проблеме. Поэтому с помощью информационных технологий можно правильно выстраивать индивидуальную подготовку, либо разбивая контингент занимающихся на подгруппы, в зависимости от уровня их физической подготовленности и технической оснащённости, а также специальных знаний и спортивного мастерства.

Обсуждение тем можно сделать ещё более масштабными, если проводить их в различных чатах. Участие в этом средстве общения стимулирует каждого из участников более тщательно готовиться к обсуждению, глубже вникать в суть проблемы, оперативно реагировать на суждения и критически оценивать высказывания, иметь запись всех высказываний, что в более спокойной обстановке позволит выбрать наиболее ценное и рациональное.

Используя фото и видео материалы, отснятые во время занятий, можно общаться с консультантами, что позволяет выйти на уровень современных требований даже в отдалённых населённых пунктах и отдельно взятых территориальных образований. А видеосюжеты о соревнованиях, выступлениях сильнейших спортсменов мира позволяют иметь фактически новейшие учебные фильмы, используя которые можно проанализировать последние достижения в технике спортсменов, взять на вооружение лучшее.

Благодаря интернету и информационным технологиям нивелируется разница в знаниях между жителями крупных городов и сельских образований. А при организации занятий по физической культуре и спорту в ряде видов, таких, например, как лыжи, кроссовые дисциплины лёгкой атлетики, где не обязательны мощные спортивные базы, можно добиться впечатляющих результатов. С учётом того, что в последние годы активно возводятся физкультурно-оздоровительные комплексы и в самых разных поселениях, можно ожидать рост результатов и по другим видам спорта по всей стране. И задача преподавателей физической культуры, тренеров и активистов состоит в том, чтобы и самим быть в курсе всех новинок, событий и достижений в заданном направлении, участвовать в различных научных конференциях, симпозиумов, семинаров и других мероприятиях дистанционно в формате онлайн, тем самым совершенствуя свой профессиональный уровень. От умения правильно выстроить весь процесс, как с организационной стороны, так проявив педагогические знания и навыки, будет зависеть широта охвата и уровень физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Кроме того, при помощи различных новейших технологий приобретает огромный смысл перестроения принципов работы. Например, можно организовать группу специалистов, педагогов, тренеров один или несколько из которых могут работать за пределами учебного заведения и даже территориального образования или использовать данный способ коммуникации в том случае, когда работа связана с командировками. Да и при выезде на соревнования можно, используя отснятый материал, оперативно получать необходимые консультации, пересылая отснятый материал, текстовые сообщения, чтобы быстро получить необходимые рекомендации.

Исторически образовательный процесс в физической культуре складывался, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества и требований к полноценной физической подготовке подрастающего поколения. В настоящее время научный прогресс в достижении информационных технологий позволяет использовать новейшие возможности в различных отраслях, нет сомнений в том, что по мере развития общества, современная педагогика станет неотъемлемой

частью данного перспективного направления, позволяющее решать самые актуальные, насущные проблемы, недоступные ранее. Обновление и углубление физкультурного образования в настоящее время связаны, прежде всего, с наиболее полной реализацией новейших технологий в новой парадигме мира и новой, встроенной в этот образ системы культурной деятельности подрастающего поколения. С одной стороны, образовательный процесс соотносится со своим социально значимым содержанием, с другой – обусловлен внедрением в данный процесс новейших технологий, диктуемый современным обществом.

Следовательно, из вышеперечисленного можно сделать вывод, что многое держится на авторитете личностей, их умения повести за собой, способности сплотить людей, найти достойные и достижимые цели. Поэтому роль педагога в том, чтобы и самому не отставать от новинок, и прививать навыки использования современных технологий учащимся, и максимально полно использовать всё имеющееся для достижения поставленных задач.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Черепяхин Г. А.,

*доцент, доцент кафедры физического воспитания,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,
ДНР, г. Донецк*

В работе затронуты проблемы, возникающие на пути в формировании развития личности студента, через физическое воспитание в образовательных учреждениях (организациях), на примере ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики».

Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего образования призвана формировать гармоничную личность, способную направленно использовать разнообразные средства физической культуры,

спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к различным видам деятельности, в том числе и профессиональной. Физическая культура в образовательных учреждениях (организациях), заведении является обязательная для всех специальностей.

Важную роль физическая культура играет в установке личности на здоровый образ жизни [1]. В этой связи требованиями рабочих программ по дисциплине «Физическая культура» является освоение общекультурных и общепрофессиональных компетенций, что в условиях непрофильного вуза подразумевает активную вовлеченность обучающихся в образовательный процесс, способность к коллективной деятельности, толерантности, готовность к использованию творческого потенциала, знание основ деятельности функциональных систем организма, их регуляции и саморегуляции [2].

Ориентация студентов на освоение учебной программы по физической культуре требует комплексного воздействия на них, так как современное представление о культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности. На данный момент в образовательных учреждениях остро стоит вопрос о проблемах физической культуры, как дисциплины. Основными отталкивающими факторами, для занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях (организациях) у большинства студентов, выступают:

– со стороны образовательных учреждений (организаций) – не соответствие ожиданиям поступающих условия проведения занятий, а именно состояние материально-технической базы;

– со стороны самих студентов – это низкий уровень физической подготовки, не позволяющий выдерживать задаваемые физические нагрузки.

На данный момент стоит задача – сбалансировать нагрузки во время занятий так, чтобы «не отбить желание» студентов в дальнейшем занятии физической культурой и спортом, а в ближайшем – модернизация материально-технической базы выйдет на первое место.

Одним из главных критериев оценки физического воспитания является уровень физической подготовленности студентов, которую можно проследить систематическим снятием одних и тех же контрольных нормативов.

На базе ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» внедрена дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в учебный процесс студентов уже с первого года обучения. Возможности спортивной базы академии и специализации преподавательского состава позволяют организовать учебный процесс по всем спортивным направлениям.

Особое внимание следует уделить студентам первого курса, так как это последняя возможность в рамках образовательной системы изменить негативные представления, приобретённые на предыдущих этапах обучения. В академии был проведён опрос у студентов о приоритетах видов спорта, которыми хотели бы заниматься студенты на занятиях «физической культуры».

В опросе приняло участие 244 обучающихся очной формы обучения (обучающиеся по программе бакалавриата). Из них активнее всего (110 человек) оказались девушки. Опрошенные студенты так же ответили на вопрос «занимаетесь ли Вы спортом ранее?» 160 опрошенных ответили, что «да», а 84 студентов – «нет». Самым интересным вопросом анкеты являлся «вид спорта, которым хотели бы заниматься на учебных занятиях в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»? Самыми популярными видами спорта оказались футбол или мини-футбол (46 человек), что составляет 18,9% опрошенных. Атлетическая гимнастика (38 человек) – 15,6%, так же не отстаёт и волейбол (32 человека) – 13,1%. Так же интересны такие направления как баскетбол (37 человек) – 15,2%. Не остались без внимания и борьба (20 человек) – 8,2% в основном юноши, лёгкая атлетика (27 человек) – 11%, ОФП (20 человек), что приходится 8,2%, настольный теннис (24 человека) – это 9,8%. Необходимо отметить, что из предложенных ответов никто не ответил «не хотим заниматься». В качестве пожеланий по усилению мотивации 50% опрошенных указали на наличие возможности выбора вида спортивных занятий в рамках образовательного

процесса. Такая постановка вопроса подразумевает индивидуальный подход к каждому студенту, выявление его потребностей и физических возможностей к освоению того или иного вида. Сама по себе идея индивидуализации занятий, несомненно, способна оказать влияние на переосмысление отношения молодёжи к физической культуре. Но её внедрение в условиях существующей образовательной парадигмы не представляется рациональным, так как требует серьёзной структурной реорганизации учебного процесса.

Выводы. На основании вышеизложенного можно констатировать, что нужно использовать индивидуальный подход с учётом физических возможностей и физической подготовленности обучающихся. Также учитывать интересы обучающихся, выявить предпочитаемые ими виды физической нагрузки и проводить элективные курсы по физической культуре и спорту с учётом выявленных интересов, что приведёт к позитивному воздействию нагрузки на организм обучающихся и повысит посещаемость учебной дисциплины, что и позволит решить одну из основных проблем дисциплины.

Список использованных источников

1. Коршунова, О. С. Векторы развития дисциплины «физическая культура» в высшей школе / О. С. Коршунова // Теория и практика образования в современном мире: материалы IV Междунар. науч. конф. – СПб. : Заневская площадь, 2014. – С. 161-163.

2. Шмер, В. В. Реализация ФГОС: результаты и проблемы / В. В. Шмер // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции в трёх томах / А. В. Плитченко, Н. А. Шиленко. – 2014. – С. 340-343.

3. Маловичко, А. Г. Физическая культура как учебная дисциплина в высших учебных заведениях / А. Г. Маловичко, С. И. Волобуев, К. М. Смышнов. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XV Международной научно-практической конференции. – Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2018. – С. 35-37.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТА САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРУКТУРЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТА
В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Яковлева Е. В.,

*канд. биол. наук, доцент кафедры физической реабилитации,
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»,
ЛНР, г. Луганск*

Анализ научной литературы показывает, что адаптивная физическая культура рассматривается как органическая часть общей культуры личности и общества, совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для социализации людей с особыми потребностями. В свою очередь адаптивное физическое воспитание представляет собой процесс улучшения физических и психических способностей человека с особыми потребностями, развитие его физических качеств, формирование у него двигательных умений и навыков, необходимых для адаптации к окружающей среде и интеграции в современное социальное и культурное пространство.

Практическая значимость специальности определяется диапазоном возможностей профессиональной деятельности будущего специалиста по адаптивному физическому воспитанию.

Данная область физической культуры является относительно новой, требует подготовленных специалистов, которые в учебно-воспитательном процессе вуза получают квалификацию, развивают свои потенциальные способности (творческие, интеллектуальные и т. д.), овладевают и творчески осмысливают принципы, средства, методы и формы адаптивного физического воспитания.

Соответственно актуальной задачей видится создание и развитие системы профессиональной подготовки таких специалистов.

Целью профессиональной подготовки является готовность будущего специалиста по адаптивному физическому воспитанию к профессиональной деятельности в условиях значительных физических и психологических нагрузок. Поэтому важнейшим элементом подготовки специалиста в вузе становится

формирование у студента навыков саморегуляции, которые становятся системообразующим элементом в системе личности будущего профессионала.

Специфика работы будущего специалиста в сфере адаптивной физической культуры сводится к наличию психического напряжения, которое является производным от условий, в которых проходят занятия: фактор шумового (музыкального) сопровождения занятий, необходимость переключения внимания с одной возрастной группы на другую, нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки, ответственность за жизнь и здоровье клиентов, потому что есть высокая степень риска и получения травм.

Недостаточный научный опыт исследования профессионально важных качеств в сфере адаптивной физической культуры все же имеет определённые наработки относительно личности специалиста в данной области деятельности.

Исследователи обращают внимание на то, что личность профессионала оказывает определённое влияние на его деятельность.

Со своей стороны, мы можем выделить следующие профессионально-значимые качества, которые представляются важнейшими с точки зрения осуществления профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры:

- природные (физиологические) способности: сообразительность, оригинальность мышления, изобретательность, автономность действий, скорость реакции на изменения ситуации, в том числе в педагогическом процессе, эмпатия, достаточный уровень физического развития для решения задач, стоящих перед специалистом, в сфере адаптивной физической культуры;

- профессионализм: уровень образования, знание основ адаптивной физической культуры, умение самостоятельно выполнять функции, связанные с педагогической деятельностью, умение оценивать реальную педагогическую ситуацию, умение самостоятельно принимать решения;

- организационные способности: умение организовать педагогический процесс, умение управлять людьми, способность согласовывать свои интересы и интересы клиентов, коллег по профессиональной деятельности;

- социально-психологические условия: потребность добиться успеха в работе, потребность добиться признания в обществе, лидерство в коллективе, способность к самоорганизации, потребность самореализоваться в педагогической деятельности, инициативность, способность к творчеству, способность найти новый путь в решении проблем, контактность в налаживании «связей» с окружающим сообществом, способности к управлению своим внутренним состоянием, к разрешению конфликтных ситуаций.

Отметим, что требования к профессиональной подготовленности и личности специалиста всегда обусловлены спецификой профессиональной деятельности, в частности тем, что профессиональная деятельность в сфере адаптивной физической культуры во многом связана с оказанием помощи особой категории людей, в которой основную роль приобретает коммуникативный компонент в связи с обязательным контролем своего состояния специалистом в сфере адаптивной физической культуры.

Таким образом, требования к профессиональной подготовленности и личности специалиста всегда обусловлены спецификой профессиональной деятельности в связи с тем, что профессиональная деятельность в сфере адаптивной физической культуры во многом связана с оказанием помощи особой категории людей, в которой основную роль приобретает коммуникативный компонент из-за обязательного контроля своего состояния специалистом в сфере адаптивной физической культуры.

Все сказанное выше, так или иначе, требует особого внимания к проблеме формирования саморегуляции специалистов в исследуемой сфере профессиональной деятельности.

В результате проведённого исследования установлено, что тяжёлые для субъекта психофизиологические и психические состояния, развивающиеся в условиях общения с людьми, имеющими определённые особенности психики и поведения, могут приводить к дезорганизации профессиональной деятельности (вплоть до отказа от неё), депрофессионализации. В трудовой деятельности специалистов по адаптивной физической культуре актуализируются различные

механизмы саморегуляции, и в зависимости от продолжительности и интенсивности их влияния на состояние специалиста можно выделить три группы этих воздействий.

Выводы. Таким образом, становится понятным, что саморегуляция имеет иерархическое строение и всегда – индивидуальные особенности. Соответственно, индивидуальные способности к приспособлению будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры к различным условиям трудовой деятельности могут развиваться, как и всякое приобретённое качество личности, а развитая способность к саморегуляции становится основой контроля поведения специалиста, а также важнейшим фактором его профессиональной успешности. В этой связи дальнейшее исследование будет направлено на разработку педагогической модели формирования навыков саморегуляции профессионального поведения специалистов в сфере адаптивной физической культуры.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ямилова Е. А.,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,
ДНР, г. Донецк*

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой путём

систематических занятий физическими упражнениями, адекватными требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма, профессиональной деятельностью и её условиями. Эта зависимость получает научное объяснение. В свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности (в частности, о закономерностях взаимовлияния адаптационных эффектов в ходе хронической адаптации к тем или иным видам деятельности, переноса тренированности, взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе тренировки и освоения профессии). Опыт практического использования этих закономерностей и привёл, в своё время, к становлению особой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки (далее профессионально-прикладная физическая подготовка сокращённо – ППФП). Физическая подготовка осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда.

В настоящее время ППФП студентов к высокопроизводительному труду в различных сферах народного хозяйства осуществляется в вузах страны по следующим основным направлениям:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;
- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определённой профессии;

– приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учётом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

В системе физического воспитания определилось несколько форм ППФП, сгруппированных по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы для всего контингента студентов, или для его части.

Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», цель которых – вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета.

Также высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с её задачами.

При подборе средств физического воспитания в целях ППФП имеет смысл провести дифференцированную их группировку, что позволит направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов.

Таковыми группами средств ППФП студентов можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

Прикладные физические упражнения, и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с теоретическими знаниями, обеспечивать воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Яренчук И. В.,

ассистент кафедры физического воспитания и спорта,

Белохвостов А. Н.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,

ДНР, г. Макеевка

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении преодолеть себя и удивить окружающих. Но для этого с момента рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. *Целью* физического воспитания в ВУЗах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в ВУЗе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих *задач*: воспитание у студента высоких моральных, волевых и физических качеств, сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания ВУЗа.

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствования физической и спортивной подготовленности студентов. Данные мероприятия проводятся спортивным клубом ВУЗа на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания.

Оптимальная частота занятий для студентов – 3 раза в неделю. Таким образом, структура оздоровительной тренировки, основу которой составляет бег на выносливость, выглядит следующим образом.

Первая фаза (подготовительная) – короткая и лёгкая разминка не более 10-15 минут. Включает упражнения на растягивание (для мышц нижних конечностей и суставов) для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний).

Вторая фаза (основная) – аэробная. Состоит из бега оптимальной продолжительности и интенсивности. Что обеспечивает необходимый тренировочный эффект: повышение аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности, а также повышение УФЕ.

Третья фаза (заключительная) – «заминка», то есть выполнения основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает

плавный переход от состояния высокой двигательной активности (гипердинамики) к состоянию покоя. Это значит, что в конце забега необходимо уменьшить скорость, а после финиша ещё немного пробежать трусцой или просто походить несколько минут. Резкая остановка после быстрого бега может привести к опасному нарушению сердечного ритма вследствие интенсивного выброса в кровь адреналина. Возможен также гравитационный шок в результате выключения «мышечного насоса», облегчающего приток крови к сердцу.

Четвертая фаза (силовая по Куперу), продолжительность 15-20 минут. Включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера (для укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса), направленных на повышение силовой выносливости. После бега необходимо также выполнять упражнения на растягивание в замедленном темпе, фиксируя крайние положения на несколько секунд (для восстановления функций нагруженных мышечных групп позвоночника).

Несмотря на всю простоту техники оздоровительной ходьбы и бега, на этом вопросе следует остановиться несколько подробнее, так как грубые ошибки в технике могут стать причиной травм опорно-двигательного аппарата.

Профессор Д. Д. Донской выделяет четыре ступени обучения технике оздоровительной ходьбы и бега.

1 ступень – дозированная ходьба. Обычная ходьба в привычном темпе, но строго дозированная по длительности и скорости передвижения; при этом сохраняется индивидуальная техника ходьбы. Как правило, это ходьба пассивная.

2 ступень – оздоровительная ходьба. В работу включаются дополнительные группы нижних конечностей и таза, что увеличивает общий расход энергии и значительно повышает её эффективность. Характерны особенности: активное отталкивание стопой, перенос ноги поворотом таза

вперёд с активным перекатом – за счёт притягивания тела вперёд к опорной ноге; постановка стоп почти параллельно друг другу с минимальным разворотом. Нужно избегать «стопора» – «натыкания». На край пятки, поэтому голень не следует выносить, слишком далеко вперёд. Таким образом, оздоровительная ходьба во многом напоминает спортивную – за исключением подчёркнуто активной работы руками (что, кстати, совершенно не обязательно). Переход от обычной ходьбы к оздоровительной осуществляется постепенно, с периодическим включением новых элементов.

3 ступень – бег трусцой. Бег со скоростью 7-9 км/ч, джоггинг или «шаркающий» бег. Его техника индивидуальна. Характерные особенности: невысокая скорость, «шлёпанье» расслабленной стопой и жёсткий удар пяткой об опору в результате «натыкания».

4 ступень – лёгкий упругий бег (футинг) со скоростью 10-12 км/ч является промежуточным этапом от бега трусцой к спортивному бегу. При постановке ноги на опору мышцы стопы и голени упруго напрягаются, а удар смягчается. Приземление на внешний свод стопы с мягким перекатом на всю стопу и одновременным поворотом таза вперёд. Приземление, перекаат и активное отталкивание стопой осуществляются быстро, в одно касание; толчок мягкий. Такая техника бега значительно улучшает амортизационные свойства суставов и предупреждает травмы. Однако переход к упругому бегу должен происходить плавно и постепенно, по мере роста тренированности и укрепления мышц связок и суставов. Попытки начинающих имитировать технику спортивного бега (высокий вынос бедра, резкий толчок, широкий шаг) в результате нерационального расхода энергии вызывают резкое увеличение ЧСС и быстро приводят к утомлению; тренировка становится не эффективной.

В связи с этим, на первом этапе тренировки, когда уровень физической подготовленности крайне низок и двигательный аппарат полностью детренирован в результате многолетней гиподинамики, должен применяться бег

трусцой. Это бег в облегчённых условиях: полное расслабление; руки полуопущены, ноги почти прямые; мягкий, лёгкий толчок; мелкий, семенящий шаг. В процессе многолетней тренировки постепенно вырабатывается рациональная и экономная техника, соответствующая индивидуальным особенностям.

Выводы. Таким образом, оздоровительная тренировка, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль.

РАЗДЕЛ 2

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ МЕЖОТРАСЛЕВЫХ ПРОЕКТОВ НА ОСНОВЕ СПОРТА

Аносов В. В.,

председатель Межрегиональной общественной организации «Здоровая страна», Российская Федерация,

Фирсин И. А.,

педагог дополнительного образования ГБНОУ Дворец учащейся молодёжи Санкт-Петербурга, Российская Федерация, г. Санкт-Петербург

Национальной целью развития РФ на период до 2024 г. является достижение уровня систематически занимающихся спортом в 55% от населения страны. При этом в методических рекомендациях Министерства спорта РФ «Применение новых форм работы по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» указано, что имеет место устойчивый популяционный прирост инвалидизирующей патологии.

Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья является фундаментальным элементом в решении комплексной задачи по воспитанию, оздоровлению и интеграции детей-инвалидов в общество. Учитывая традиционные для рассматриваемой целевой аудитории трудности психологического характера, особое значение имеет поиск инновационных форм формирования принципов здорового образа жизни.

Эффективным методом пропаганды здорового образа жизни среди лиц с ОВЗ выступает реализация межотраслевых проектов на основе спорта.

В результате практической реализации проекта «Эколого-спортивные выезды» (2018-2020 гг.) достигнуты высокие результаты в формировании принципов здорового образа жизни у детей-инвалидов и их родственников.

В рамках проекта решается комплекс задач:

1. Активное включение родителей в коррекционно-развивающий процесс;
2. Укрепление семейных ценностей;
3. Экологическое просвещение;
4. Деятельная забота о природе;
5. Оздоровление участников проекта с освоением навыков физической культуры.

Межотраслевой характер проекта (экология, культура и спорт) повышает интерес участников к спортивной составляющей, способствует гармоничному развитию личности, а также обеспечивает максимальную насыщенность мероприятий. Сочетание различных отраслей придаёт освоению спортивных навыков положительное эмоциональное подкрепление.

Целевая аудитория состоит из лиц, являющихся выраженными представителями социально незащищённых категорий, в большинстве своём имеющих устойчивые проблемы психологического и материального характера, а также нехватку собственных знаний и навыков:

- 1) родственники детей-инвалидов;
- 2) дети-инвалиды.

Программа выездов (каждый выезд без учёта централизованных переездов на транспорте содержательно занимает не менее 5 часов):

- 1) прохождение экотропы;
- 2) благоустройство территорий;
- 3) физкультурно-оздоровительные мероприятия (волейбольные тренировки и игры детей и взрослых в смешанном формате);
- 4) обед у костра и культурные мероприятия.

Коллективный характер деятельности (групповые занятия с детьми с участием родственников) укрепляет семейную связь между родителями и детьми, выступает формой психологического облегчения процесса обучения

физической культуре, поскольку обеспечивает каждому из них общение с организаторами, другими родителями и детьми, а также позволяет родителям научиться объективнее оценивать уровень подготовки и навыков своих детей.

Групповая форма занятий позволяет также нивелировать различные патологии детей-инвалидов, приучая родственников детей-инвалидов к важности и практической эффективности включения детей с ОВЗ в групповые формы спортивных занятий.

В методических рекомендациях Министерство спорта РФ подчёркивало, что необходимо публично поощрять практики включения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в спортивные занятия здоровых людей. Проект систематически поощряет практику включения детей (лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов) в спортивные занятия наравне со взрослыми здоровыми людьми – в формате смешанных тренировок и игр (т. н. «семейные команды»).

Атмосфера природы, наглядность объектов и явлений (объекты природы, спортивные игры), неразрывность теории и практики по принципу «увидели, услышали – сразу же сделали, повторили» (родственники сразу же практикуются в повторении усваиваемых ими форм работы с детьми) обеспечивают высокую степень усвоения материала родственниками, а также самими детьми.

Проект стимулирует родственников детей-инвалидов к организации самостоятельной работы в промежутках между выездами, привносит в мероприятия эффект ожидания, а организаторам позволяет динамически оценивать прогресс родителей в вопросе формирования у детей-инвалидов ответственного отношения к своему здоровью.

Проект привил участникам привычку принимать активное участие в массовых физкультурных занятиях. Участниками эколого-спортивных выездов в 2018-2020 гг. стали более 50 детей с ОВЗ и более 70 родственников.

Совокупность приведённых факторов позволила сформировать положительное отношение инвалидов к занятиям спортом. Комплексная

работа по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов путём проведения занятий вместе со здоровыми людьми в формате смешанных команд положительно отразилась на численности занимающихся спортом инвалидов и росте численности желающих участвовать в подобных мероприятиях в будущем. Участниками проекта также официально было выражено желание заниматься спортом в подобном формате в рамках постоянно действующего физкультурно-оздоровительного клуба.

Формат работы в рамках проекта был положительно отмечен экспертным сообществом. В 2020 г. проект вошёл в число победителей Всероссийского конкурса образовательных проектов под эгидой Министерства просвещения РФ и Национальной родительской ассоциации в номинации «Программы и проекты, направленные на образовательную и коррекционно-развивающую работу с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ, детей-инвалидов». Также в 2020 г. формат работы с детьми-инвалидами был рекомендован конкурсной комиссией Ленинградской области к тиражированию.

Список использованных источников

1. О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года: Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gov.spb.ru/static/writable/content/2018/10/11/%D0%A3%D0%9A%D0%90%D0%97_204.pdf (дата обращения 14.03.2021).

2. Министерство спорта РФ. Методические рекомендации «Применение новых форм работы по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов». – Москва, 2015.

3. Министерство просвещения РФ, Национальная родительская ассоциация. «Сборник об опыте работы с родителями, лучших центрах и программах родительского просвещения». – Москва, 2020.

4. Семь гатчинцев для Губернаторского кадрового резерва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gatchina.bezformata.com/listnews/gubernatorskogo-kadrovogo-rezerva/88389185> (дата обращения 14.03.2021).

РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Байтураев Т. Д.,

канд. пед. наук, доцент, доцент,

*Государственный Институт искусств и культуры Узбекистана,
Узбекистан, г. Ташкент*

Достижение физической зрелости связано с сохранением и укреплением здоровья, поэтому спортивная педагогика решает образовательные проблемы. Формирование у людей высоких моральных и политических качеств, формирование сильных дисциплинарных навыков и привычек входит в число образовательных задач валеологии. Физическое воспитание как педагогический процесс оказывает комплексное воспитательное действие. Специфическая задача физического воспитания – воспитание таких качеств, как сила, скорость, выносливость, ловкость. Эта задача тесно связана с воспитанием полноценного человека. Обучение профилактике реабилитации – это систематизированный набор специализированных знаний и навыков, предотвращающих распространение различных заболеваний.

Образовательные задачи, которые необходимо решать в процессе оздоровительного физического воспитания, включают обучение жизненно важным профессиональным занятиям спортом и привитие навыков здорового образа жизни. Одна из учебных задач – также изучение основ теории и методики оздоровительного физического воспитания. На основе знаний, закреплённых на практике, формируется уверенность в пользе и необходимости регулярных физических нагрузок.

Укрепление здоровья, укрепление организма, повышение его сопротивляемости различным заболеваниям – целительные задачи этого

педагогического процесса. Успешность выполнения оздоровительных задач зависит от соблюдения требований оздоровительно-педагогических принципов физической активности. Важный вопрос, связанный с физическим развитием студентов, рассматривается в практических пособиях по оздоровительной физической культуре.

Физическое развитие – это педагогический процесс созревания формы и функций организма. К физическому развитию относятся качественные изменения, которые происходят как в силе человека, так и в его здоровье под влиянием специально организованного воспитания. В этом смысле он рассматривается как результат физических тренировок.

Физическая зрелость – это результат педагогического процесса, который формирует человека с помощью физического воспитания. Образование – это вооружение молодых людей знаниями и навыками, которые им необходимы для развития высокой работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни.

Следует отметить, что физическое воспитание в основном ориентировано на физическое развитие человека. «Физическое развитие» означает качественные изменения, происходящие в процессе сохранения и укрепления здоровья человека под влиянием специально организованного обучения. Следовательно, физическая зрелость определяется не только показателями физической подготовленности, но и информацией о физическом развитии, функциональном и физическом состоянии организма. Каждый педагог должен использовать медико-биологические тесты, чтобы полностью охарактеризовать учебный процесс. Физическое развитие в процессе достижения физической зрелости. Необходимо контролировать строение тела, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Определите сильные и слабые стороны руководителя; узнать достоинства и недостатки используемых упражнений; позволяет составить практический план обучения.

Контрольная работа проводится с помощью различных упражнений или тестов. Точная система выполнения контрольных упражнений называется тестированием. Контрольные упражнения – это стандартизированные действия, содержание, форма и условия выполнения которых используются для определения определённых физических качеств (силы, выносливости, ловкости, и др.) или физической подготовленности. Контрольные упражнения также можно использовать как простые упражнения.

«Физическое развитие» – это комплекс морфофункциональных признаков, определяющих запас сил в организме. Уровень физического развития человека – важный фактор, определяющий характер и возможности физических нагрузок. В тоже время физическое развитие также считается результатом регулярных упражнений.

Данные о физическом развитии получены с использованием антрометрических измерений. Это: жизненная ёмкость лёгких, правого и левого запястья, жизненно важные показатели силы мышц спины и так далее.

При исследовании состава тела используются весоростовой индекс Чайника, сила тела, ожирение, жировые отложения и активная масса. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы основывалось на дозированных физических нагрузках (сидение – 20 раз за 30 секунд), индексе Кверга, тесте Руфа и др. Спортивные обследования проводятся с использованием компьютерного телеметрического комплекса, пульсометра, тестов Л. Иващенко, Е. А. Петровой, Г. А. Апанесенко, Л. А. Калининой методики и показателей раджа в здоровье человека.

Комплексное изучение личности студента через комплексную оценку обучения является основой управления процессом достижения физической зрелости и воспитания молодёжи, определения уровня здоровья и науки валеологии.

Абу Али ибн Сина – один из основоположников науки о здоровье. Наряду с профилактикой и лечением болезней большое внимание учёный уделял и

охране здоровья. Он неоднократно отмечал, что регулярные упражнения – мощный фактор в поддержании здоровья.

Т. И. Искандеров, В. И. Исхаков в своих произведениях рассказывают о различных упражнениях, которые находятся в гармонии с традициями древнего мира и Востока. Это: верховая езда, бег, борьба, скалолазание, игры с мячом и другие виды национальных игр.

Список использованных источников

1. Абу Али ибн Сино. Тиб конунлари. – Т. : Фан, 1980. – 428 с.
2. Искандеров, Т. И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность / Т. И. Искандеров, В. И. Исхаков. – Т. : Фан, 1998. – 246 с.

РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ

Барышников Р. А.,

*инструктор физической культуры Муниципального специального
(коррекционного) образовательного учреждения № 2,
ПМР, Тирасполь*

Рекреация (лат. – *recreatio*, буквально – восстановление), отдых, восстановление сил человека. Физическая рекреация – это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

В понятие «рекреация» входят:

- рекреационная система, включающая санатории, дома отдыха, пансионаты, туристические базы, спортивно-оздоровительные лагеря и площадки, другие объекты для активного отдыха;
- рекреационное районирование, предусматривающее выделение специальных зон для активного отдыха, степень развития рекреационных функций и плотность рекреационных объектов.

При проведении рекреационной деятельности необходимо использовать различные формы занятий физической культурой, туризмом, спортом, художественной самодеятельностью, техническим творчеством.

Цель: укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. К ним можно отнести специфические задачи физической рекреации, которые рассматриваются в контексте задач физического воспитания или спорта. В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации.

1. Биологические – способствующие восстановлению функций организма человека после профессионального труда и оптимизирующие состояние его здоровья.

2. Социологические – способствующие интеграции людей в социальную общность, усвоение социального опыта, культурных ценностей. Процесс социализации в данном контексте включает два плана действий: адаптацию к социуму, функционирующую преимущественно на врождённом механизме самосовершенствования человека, и самоопределение в социуме, определение своего места в нем посредством осознанного отношения к происходящим событиям, принятия или отторжения их.

3. Психологические – формирующие эмоциональное состояние, которое возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса. Свободу в данном случае следует понимать в двух измерениях: внешнюю – от принуждения, давления, запрета и внутреннюю – субъективную, духовную – свободу воли, свободу самостоятельного выбора действий, свободу творчества. Разумеется, между этими измерениями свободы существует взаимосвязь, а не противоречивость.

4. Эстетические – это ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении. Также можно рассмотреть и другие задачи, такие как активный отдых, смена

вида и характера деятельности, формирование фигуры, борьба против старения, возможность общения, развитие индивидуально привлекательных физических способностей.

Активный отдых – в процессе труда решает задачу кратковременной, в течение 5-15 минут, «физкультпаузы», «физкультминутки», которые могут быть проведены как активный отдых в обеденный перерыв или занятия после окончания рабочего дня, хотя в последнем продолжительность занятий будет больше. Также сюда относятся занятия в конце недели, в выходные и праздничные дни, которые могут продолжаться до нескольких часов.

Смена вида и характера деятельности: с отдыха – на деятельность, с умственной – на двигательную или с одной двигательной деятельности на двигательную деятельность другого характера. Например, в первом случае это может быть переход с работы за компьютером на физические упражнения, во втором – смена упражнений одного вида спорта на упражнения другого (футболист плавает, тяжелоатлет играет в волейбол, сноубордист – в баскетбол или наоборот и т. п.).

Активный отдых и перемена видов деятельности способствуют более быстрому восстановлению организма после утомления. Спортсмену в ходе напряжённой тренировки полезно изменять характер движений, их интенсивность и темп.

Реабилитация – это система лечебно-педагогических мероприятий, направленных на предупреждение и лечение патологических состояний, которые могут привести к временной или стойкой утрате трудоспособности. Реабилитация имеет целью по возможности быстро восстановить способность жить и трудиться в обычной среде.

Цель реабилитации спортсмена – скорейшее возвращение к полноценному тренировочному процессу.

На всех этапах применяется комплексное лечение, предусматривающее восстановление нарушенных функций с помощью лечебной физкультуры, массажа, физиотерапевтических, ортопедических процедур, медикаментозных

средств. Большое значение имеет проведение активной коррекционно-воспитательной работы.

Число адаптированных к трудовой деятельности лиц может возрасти за счёт правильно осуществляемых реабилитационных мероприятий. Необходима эффективная организация всего комплекса лечебно-педагогических и социальных (в широком смысле) мер. Важно обеспечить преемственность этапов восстановительных мероприятий. Лечение должно быть своевременным и длительным. Уменьшить физические нагрузки возможно не всегда (особенно в случае профессиональных спортсменов), поэтому для поддержания энергетического равновесия остаётся единственный путь – повысить выработку энергии за счёт поступающих в организм питательных веществ и витаминов.

Дни соревнований в жизни спортсмена – время наивысшей нервно-эмоциональной и физической нагрузки. Естественно, что в такие дни строго выверенный рацион и режим питания чрезвычайно важны и должны неукоснительно соблюдаться.

Физическая реабилитация играет основную роль в комплексе реабилитационных методов, например, кинезитерапия – лечение движениями – совместно со средствами физической культуры, которая направлена на лечение травм и заболеваний, профилактику осложнений, восстановление психической и трудовой деятельности больного.

Лечебная физкультура, наиболее распространённое средство физической реабилитации, проводится в комплексе с физиотерапией, лечебным массажем трудо- и механотерапией.

Список использованных источников

1. Лотоненко, А. В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов / А. В. Лотоненко, В. В. Трунин, А. В. Козлов, Г. Р. Гостев и др. // Культура физическая и здоровье. – 2005.

2. Физическая реабилитация: учебник / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Беспутчик В. Г.,

доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания,

Якубович С. К.,

ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания,

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,

Республика Беларусь, г. Брест

Проблемы психофизического здоровья школьников вызывают серьёзные опасения у родителей, учёных, практиков. Важную роль в комплексе здоровьесберегающих мер в учреждениях общего среднего образования (УОСО) может сыграть внедрённая в режим учебного дня научно-обоснованная рекреационная система физических упражнений, которая будет способствовать минимизации функциональных затрат организма учащихся в процессе учёбы, способствовать снятию психоэмоционального, физического напряжения, стабилизировать работоспособность.

В современной белорусской школе большое внимание уделяется проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся, которое проявляется как со стороны президента, парламента, правительства, так и учителей физической культуры и здоровья УОСО [1, 2].

Несмотря на предпринимаемые усилия, наблюдается тенденция снижения двигательной активности учащихся, что приводит к ухудшению их здоровья, снижению работоспособности, успеваемости, увеличению стрессовых (конфликтных) ситуаций. По данным Минздрава Республики Беларусь более 50% детей школьного возраста имеют проблемы со здоровьем, состояние их здоровья оценивается как неудовлетворительное, 80% школьников подвержены гиподинамии и гипокинезии объём двигательной активности необходимый для поддержания и улучшения здоровья организма, составляет лишь 40% физиологической потребности. Использование физкультурно-оздоровительных форм работы в режиме учебного дня младших школьников будет способствовать здоровьесбережению и повышению функционального потенциала учащихся.

Целью исследования явилось выявление потенциальных возможностей здоровьесбережения младших школьников при использовании физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня УОСО.

В соответствии с пунктом 1 статьи 32 Кодекса Республики Беларусь об образовании указано, что учащиеся УОСО обязаны заботиться о своём здоровье. В этих целях в УОСО организуются и проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые являются частью образовательного процесса (пункт 4 статьи 158 Кодекса Республики Беларусь об образовании) [1]. Указанные мероприятия призваны решать следующие задачи: создание условий для оздоровления учащихся физической культурой и спортом; вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой; обеспечение охраны здоровья учащихся; пропаганда физической культуры, обучение навыкам ЗОЖ; вхождение в учебную деятельность; восстановление функций организма, физической и умственной работоспособности учащихся; активный отдых.

Решение вышеуказанных задач возможно при активной деятельности администрации УОСО, педагогических коллективов и специалистов физической культуры, медицинского персонала при полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект каждого мероприятия, со строгим выполнением правил безопасности, использованием естественно-средовых факторов, а также особенностей организации и методики проведения данных мероприятий. Наиболее оптимальным местом проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися (при хороших погодных условиях) являются плоскостные спортивные сооружения и пришкольные участки.

Принцип оздоровительной направленности – один из основных в системе физического воспитания школьников. Этот принцип в УОСО наиболее эффективно будет реализовываться с включением в режим учебного и продлённого дня комплекса рекреационных мероприятий с учащимися в следующих формах: гимнастика до учебных занятий,

физкультминутки, микро паузы активного отдыха на общеобразовательных уроках, физкультурные паузы на уроках труда и в группах продлённого дня при подготовке домашних заданий, физические упражнения и игры на удлинённых переменах между 3-м и 4-м уроками и физкультурные занятия в форме «Спортивный час» в группах продлённого дня.

Учебная деятельность закономерно изменяет течение физиологических процессов в организме. Совокупность этих изменений называют функциональным напряжением, в результате которого повышается интенсивность физиологических процессов, обеспечивающих учебную деятельность. Учебная нагрузка школьников включают в себя: величину и характер основных требований, которые данный вид учёбы и условия её выполнения предъявляют к учащемуся; функциональное напряжение организма как интегральный ответ на эту нагрузку.

На функциональное напряжение школьника влияют внешние и внутренние факторы. *Внешние факторы:* характер, интенсивность учёбы (статическая поза, монотонность и дефицит двигательной деятельности, психофизическое напряжение); состояние окружающей среды (окружение, экология, гигиена). *Внутренние факторы:* состояние организма, пол, возраст; степень психофизической подготовленности, опыт.

Необходимо обратить внимание на то, что воздействие нескольких факторов способно оказать неблагоприятное влияние на организм учащегося и привести к его переутомлению, перенапряжению.

Отдых в процессе напряжённой деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности (И. М. Сеченов). Принципиальная возможность стимуляции мышечной работоспособности за счёт переключения деятельности на неутомлённые мышцы послужила основой нового направления в физиологии мышечной деятельности.

Основным назначением мероприятий в режиме учебного дня является содействие повышению активизации учебной деятельности на базе оперативной оптимизации психофизической работоспособности, поддержания и укрепления здоровья учащихся. Данные мероприятия как

формы активного отдыха эффективно влияют на психофизическое восстановление, профилактику стрессов, поддержание осанки, профилактику заболеваний, оздоровление учащихся.

Выводы.

1. В настоящее время в большинстве УОСО региона недостаточно используется физическая рекреация – физкультурно-оздоровительные мероприятия с учащимися в режиме учебного и продлённого дня как один из эффективных компонентов здоровьесбережения школьников.

2. Физкультурно-рекреационные мероприятия являются эффективным средством вработывания в учебную деятельность и сохранения на протяжении учебного дня более стабильной работоспособности учащихся.

3. Комплексное использование форм физической рекреации в режиме учебного дня УОСО поможет компенсировать проблему недостаточной двигательной активности и здоровьесбережения, позволит сохранить здоровье школьников.

Список использованных источников

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: Кодекс Респ. Беларусь, 13 января 2011 № 243-3: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одобр. Советом Респ. 22 декабря 2010 г.: в ред. от 23 июля 2019) // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 / ООО «ЮрСпектр, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

2. Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2020/2021 учебном году: инструкт.-метод. письмо Мин-ва образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/> – Дата доступа: 30.08.2020.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО
СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Беспутчик В. Г.,

доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания,

Якубович С. К.,

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин

и методик их преподавания,

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,

Республика Беларусь, г.Брест

Система знаний, умений и навыков, получаемых студентами в ходе производственной педагогической практики, занимает центральное место в формировании профессиональной подготовленности и компетентности современного специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Личностные и профессиональные компетенции являются основой при подготовке учителей физической культуры и здоровья для учреждений общего среднего образования.

Они формируются в высшей школе в процессе всех лет обучения студентов на профильных факультетах по всем учебным дисциплинам.

Особая роль в формировании профессиональных компетенций уделяется в период прохождения студентами производственных педагогических (в учебных заведениях) практик.

В результате прохождения производственной педагогической практики у студентов формируются следующие компетенции: академические, социально-личностные, профессиональные (образовательная, научно-методическая, педагогическая, спортивно-тренировочная, проектно-аналитическая, научно-исследовательская и физкультурно-оздоровительная деятельности). В табл. 1 [1, 2] указан перечень компетенций с краткой характеристикой учителя физической культуры и здоровья учреждения общего среднего образования.

Перечень компетенций учителя физической культуры и здоровья учреждения
общего среднего образования

| Компетенция | Краткая характеристика компетенции |
|--|--|
| 1 | 2 |
| <i>Академические</i> | Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач; владеть системным и сравнительным анализом; владеть исследовательскими навыками; уметь работать самостоятельно; быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью); владеть междисциплинарным подходом при решении проблем; иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером; обладать навыками устной и письменной коммуникации; уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни |
| <i>Социально-личностные</i> | Обладать качествами гражданственности; быть способным к социальному взаимодействию; обладать способностью к межличностным коммуникациям; владеть навыками здорового образа жизни; быть способным к критике и самокритике; уметь работать в команде; уметь проводить деловые встречи и переговоры, участвовать в деловых играх и т.п.; формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию; уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм; уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия; проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях |
| <i>Профессиональные (образовательная деятельность)</i> | Формировать физическую культуру личности; формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение; воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности; формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности |
| <i>Профессиональные (научно-методическая деятельность)</i> | Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания; работа с научно-методической литературой; планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания; проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями; выбирать и использовать средства и методы физической культуры |

| 1 | 2 |
|---|--|
| Профессиональные (педагогическая деятельность) | Планировать уроки и другие формы занятий с учётом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности; организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями |
| Профессиональные (спортивно-тренировочная деятельность) | Осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки; осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку; организовывать и проводить спортивный отбор; контролировать и анализировать соревновательную деятельность; судить соревнования и готовить судей по виду спорта |
| Профессиональные (проектно-аналитическая деятельность) | Системно представить предметную область профессиональной деятельности и перспективы её развития |
| Профессиональные (научно-исследовательская деятельность) | Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта; использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин; готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.; разрабатывать методики коррекции и восстановления с учётом результатов научно-исследовательских работ |
| Профессиональные (физкультурно-оздоровительная деятельность) | Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учётом контингента занимающихся, условий образовательной среды; проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности; определять оптимальную дозировку физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; проводить врачебно-педагогические наблюдения для учёта эффективности восстановительного лечения средствами физической культуры |

Для овладения вышеуказанными компетенциями студентами за период одной практики проводится около 1500 уроков физической культуры и здоровья, 480 учебных занятий часа здоровья и спорта, 250 учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях, проводится тестирование более 2700 школьников. Студенты-практиканты участвуют в организации и проведении дней здоровья, физкультурно-спортивных мероприятий в шестой школьный день, конкурсов, соревнований по видам спорта, школьных спартакиад, фестивалей, научно-методических семинаров, конференций, мастер-классов и др.

Выводы:

1. В современных условиях существует малый временной период прохождения практики на дневной и заочных формах получения образования, в последние годы он сокращён на 50% (соответственно до четырёх и трёх недель), а объём выполняемых работ практически остался прежним.

2. Наблюдаются неодинаковые условия прохождения практики и адаптации студентов в учреждениях образования по составу педагогических кадров, их творческому опыту, умению руководить деятельностью студентов-практикантов, наличию и оснащённости материально технической базы.

3. Имеется недостаточный уровень подготовленности студентов к работе в неординарных изменяющихся условиях, в том числе в условиях пандемии.

4. Выявлен низкий уровень владения студентами-практикантами современными психологическими технологиями для успешного управления поведением учащимися различного возраста (из-за отсутствия практического опыта принятия решений).

5. Необходимо более широко развивать социально-личностные компетенции у студентов, в том числе тесно взаимодействовать между собой, а также с преподавателями факультета физического воспитания и учителями физической культуры и здоровья школ, потенциальными работодателями, формировать навыки поиска работы, самозанятость.

Список использованных источников

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: Кодекс Респ. Беларусь, 13 января 2011 № 243-З: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одобр. Советом Респ. 22 декабря 2010 г.: в ред. от 23 июля 2019) // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 / ООО «ЮрСпектр, Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

2. Образовательный стандарт высшего образования. Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-03 02 01 Физическая культура. Квалификация преподаватель = Вышэйшая адукацыя. Першая ступень (Фізічная культура) = Higher education first stage (Physical Training): стандарт. – Введ. с 2013-08-30. – Минск : Министерство образования РБ, 2013. – 30 с.

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Верниченко А. А.,

студент кафедры адаптивной физической культуры,

Научный руководитель: Зенченков И. П.,

канд. пед. наук, доц., доцент кафедры АФК,

*ГОУ ВПО «ДОННУ», Институт физической культуры и спорта,
ДНР, г. Донецк*

Здоровье человека является непреходящей ценностью, наиболее остро определяющей специфику современного состояния общества в его историческом развитии. Но, к сожалению, здоровье и здоровый образ жизни не являются приоритетными ни для индивидов, ни для государства в целом. Ухудшение физического, психического, духовного и нравственного здоровья населения прогрессирует с каждым годом и, что особенно вызывает беспокойство, у подрастающего поколения [1]. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств изучения структуры и содержания представлений молодых людей о здоровом образе жизни для создания целенаправленных мер по формированию адекватного отношения к своему здоровью.

Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Здоровый образ жизни создаётся и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы [2].

Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Согласно статистике и исследованиям, состояние здоровья детей за последние годы существенно изменилось. Для них характерно увеличение распространённости функциональных отклонений и хронических заболеваний, которые особенно ярко проявляются в школьные годы. Установлено, что нарушения здоровья старшего школьного возраста во многом определяются влиянием поведенческих факторов риска: курения, употребления алкоголя, низкой физической активности и др. В то же время высокая частота отклонений в состоянии здоровья младших и средних школьников в настоящее время определяет необходимость изучения медико-социальных аспектов его формирования в период посещения школы.

Систематическое обучение – это мощный фактор стресса, который меняет образ жизни ребёнка, распорядок дня, упражнения и режим отдыха. Смена динамического стереотипа приводит к напряжению адаптивных механизмов и снижению функциональных возможностей организма школьников, что усугубляется влиянием неблагоприятных факторов, в том числе обусловленных образом жизни [3].

Выявлено воздействие на организм учащихся средней школы большого числа неблагоприятных факторов, обусловленных образом жизни, их частота в процессе обучения возрастает. Только у 44-50% школьников уровень необходимой двигательной активности соответствует критериям ВОЗ. Около трети детей посещают занятия физкультурой только на уроках в школе. В динамике обучения снижается доля людей, ведущих физически активный образ жизни, и увеличивается количество учащихся, посещающих занятия аналогичного характера учебной деятельности (с репетиторами и кружками) на фоне статических форм досуга.

Проблема снижения уровня здоровья детей всех возрастных групп приобрела в настоящее время большую социальную значимость. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что наблюдается неблагоприятная динамика основных показателей здоровья учащихся по мере обучения в школе, учащение перехода острых заболеваний в хронические,

увеличение удельного веса школьников с патологией взрослого периода, рост случаев инвалидности и смертности среди подростков.

За время обучения среди школьников в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза – патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз – нарушение осанки, в 4 раза – нервно-психических расстройств.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий, существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика. Следует подчеркнуть, что практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и надо знать, что оптимальная физическая активность намного эффективнее снимает стресс и может служить здоровой альтернативой курению, алкоголю, и наркотикам.

Необходимым условием гармоничного развития личности ученика является достаточная физическая нагрузка. В последние годы из-за высокой школьной нагрузки в школе и дома, а также по другим причинам у большинства учеников наблюдается дефицит повседневного распорядка, недостаточная физическая активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника [4].

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности

всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Вывод: исходя из данных, полученных современными исследователями, можно с уверенностью говорить, что недостаточное внимание подростков, а также их родителей, к значимости правильного режима дня и количеству двигательной активности, приводит к губительным последствиям для здоровья современных школьников. Всё чаще острые заболевания приобретают хроническую форму. Значит, вред здоровью наносят вредные привычки, такие как, курение, употребление алкоголя, табака и наркотических средств, но не стоит забывать о значимости физической активности. Постоянные занятия спортом позволяют снизить уровень стресса, улучшить самочувствие, а также избежать заболеваний различных систем организма. Помните о том, что правильный режим дня, учитывающий необходимое количество двигательной активности, является залогом хорошего самочувствия и поддержкой физического здоровья человека.

Список использованных источников

1. Лисицын, Ю. П. Общество и общественное здоровье / Ю. П. Лисицын. – М., 2004. – 520 с.
2. Понедельник, С. В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования / С. В. Понедельник // Современная семья: проблемы и перспективы. – Ростов-н/Д., 1994. – С. 132-133
3. Смолин, О. Н. Образование и здоровье / О. Н. Смолин // Соц. педагог. – 2007. – № 1. – С. 9-14.
4. Трубецков, А. Д. Здоровый образ жизни: медицинские и социологические подходы / А. Д. Трубецков // Гигиена и санитария. – 2007. – № 5. – С. 75-76.

ИЗМЕРЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ АКСЕЛЕРОМЕТРА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Высоцкая Е. Ю.,

студент кафедры физической культуры и валеологии,

научный руководитель: Антоненко М. Н.,

старший преподаватель кафедры физической культуры и валеологии,

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М. Ф. Решетнева,

Российская Федерация, Красноярск

Физическая культура и спорт (ФКиС) становится все более привлекательным фактором защиты от большинства самых распространённых заболеваний в современном мире, включая сердечнососудистые заболевания и ожирение [1], а также связана с более низкой смертностью от всех причин [2]. Всемирная организация здравоохранения рекомендует, чтобы дети и подростки уделяли 60 минут умеренной или высокой физической активности в день [3]. Большая часть информации о физической активности людей, занимающихся спортом получена в ходе опросов [4] и только часть информации получена из более объективных источников, таких как результаты измерений акселерометра, встроенного в «умные» часы, сопоставимые с записями дневников физической активности.

Для нашего исследования мы отобрали 10 активных молодых людей, являющихся студентами, которые уже использовали «умные» часы со встроенным акселерометром. Отобранным молодым людям было предложено вести дневники об изменениях в показателях акселерометра в течении дня. После получения согласия на обработку данных и использования их в данной статье мы провели недельное исследование.

Исследования проводились на базе Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, расположенного в городе Красноярске, Российской Федерации в начале 2021 года. Все студенты посещали занятия ФКиС в рамках учебной программы, а также являлись активными студентами.

Для равномерного распределения, из 10 студентов было выбрано 5 юношей и 5 (50/50%) девушек в возрасте от 19 до 20 лет. В весовых категориях до 70 кг для девушек и до 85 кг для юношей.

В результате проведённого исследования 100% отобранных для исследования студентов сдали дневники с показателями акселерометра и пометками к изменениям показателя. Для удобства графического изображения продолжительность занятий в той или иной обстановке была подсчитана по дням, суммирована и приведена в процентном соотношении. Полученные данные представлены на рис. 1.

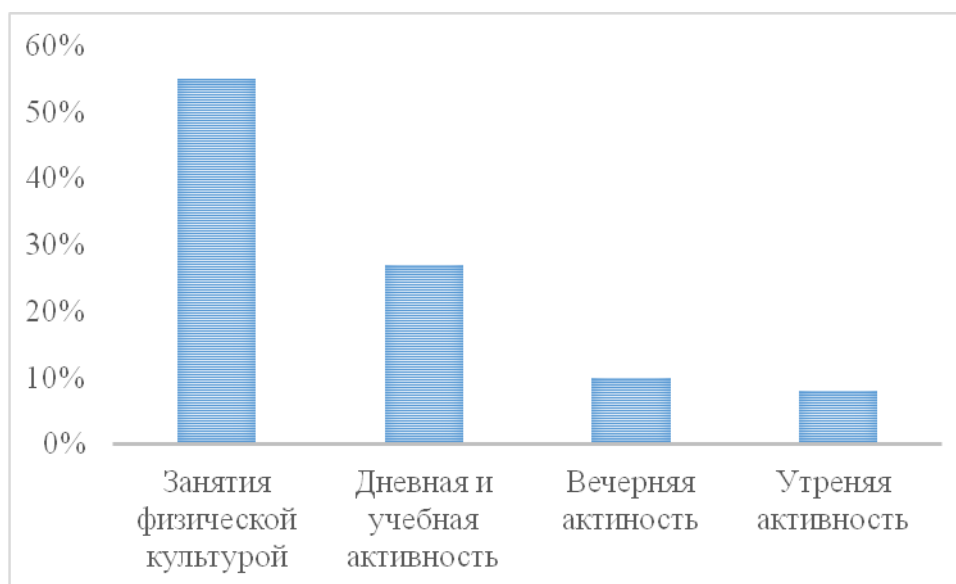


Рис. 1. Продолжительность занятий в той или иной обстановке

В результате более половины (55%) физической активности пришлось на занятия физической культурой, проводимые на базе вуза. На втором месте (27%) дневная и учебная активность, в которую входят перемещения студентов на учёбе, между фактическими местами проведения занятий, физическая активность в перерывах между занятиями, а также захвачена часть физической активности, приходящейся на время после занятий в вузе. На третьем и четвёртом месте вечерняя (10%) и утренняя (8%) физическая активность соответственно.

Стоит отметить, что полученные данные характерны для зимнего периода времени. Предполагается, что в летнем периоде дневная и вечерняя активность сокращают значительный разрыв между фактическими занятиями физической культурой и остальной активностью.

Выводом из полученных данных является высокий уровень физической активности в рамках вузовских занятий физической культурой и менее половины физической активности на деятельность вне занятий. Для того, чтобы сократить разрыв и избежать зимней потери формы и ухудшения физического состояния, в зимний период рекомендуется заниматься физической активностью в рамках дополнительного образования или в свободное от учёбы время. Несмотря на пониженные температуры или отсутствие предрасположенности заниматься спортом в зимний период, тенденция занятий ФКиС дома набирает обороты и неплохо показала себя в результате прошедшего года самоизоляции.

Список использованных источников

1. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // Учреждение здравоохранения «Берестовицкая ЦРБ»: сайт. – 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bercrb.by/patientom/novosti/688-fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-serdechno-sosudistyx-zabolevanij/> (дата обращения: 15.04.2021);
2. Физическая активность // Всемирная организации здравоохранения: официальный сайт. – 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 16.04.2021);
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья // Всемирная организация здравоохранения: официальный сайт. – 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (дата обращения: 16.04.2021);
4. Как часто вы занимаетесь спортом? (опрос) // Корпоративный фонд «Смелость быть первым»: сайт. – 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.almaty-marathon.kz/ru/news/541/> (дата обращения 20.04.2021).

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Гаврилина А. В.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,

ДНР, г. Донецк

Одной из важнейших проблем социальной политики является формирование здорового образа жизни населения. Согласитесь, что здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек – здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, следовательно, здоровое, сильное государство.

На здоровье человека, как известно, оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд. Труд – неперемное и естественное условие жизни, без которого «...не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь». Труд даёт человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремлённость, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья. Поэтому человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость.

У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надёжной закалки. При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. В частности, определённое время отводите оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

Помимо всего сказанного, на сегодняшний день, большинство употребляет огромное количество некачественной пищи, пищи, лишённой основных компонентов, нужных организму и здоровому пищеварению. В

результате чего, организм постоянно перегружен совершенно ненужным и бесполезным грузом, отнимающим наши жизненные силы. Поэтому для коррекции питания мы применяем биологически активные добавки, дающие организму все нужные компоненты для нормальной работы и восстанавливают нарушения в организме, приобретённые за долгие годы неправильного образа жизни.

Отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики) – также неперемное условие здорового образа жизни. В этих злостных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни.

А вот, социально-гигиенические, эпидемиологические, клинико-социальные и другие исследования доказали, что здоровье человека, в первую очередь, зависит от здорового образа жизни (ЗОЖ) каждого из них. По данным известных отечественных учёных Ю. П. Лисицына, Ю. М. Комарова и многочисленных зарубежных авторов, ЗОЖ формирует здоровье и занимает примерно 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. К другим факторам, непосредственно влияющим на здоровье, относятся:

- экология (влияние внешней среды) – 20-25%;
- наследственность – 20%;
- здравоохранение – 10%.

К факторам, формирующим здоровье населения, относятся:

- 1) питание;
- 2) двигательная активность;
- 3) половое воспитание;
- 4) природные факторы экологии человека.

Формирование ЗОЖ – важнейшая функция и задача всех врачей и медицинских работников и, особенно, учреждений первичной медико-санитарной помощи (ПМСП) – поликлиник, амбулаторий, здравпунктов, фельдшерско-акушерских пунктов, центров Роспотребнадзора и других, но, главным образом, центров формирования ЗОЖ, центров медицинской профилактики. ЗОЖ должен формироваться по следующим двум направлениям:

1. Создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирования потенциала общественного здоровья;

2. Преодоление, уменьшение факторов риска здоровью.

Важно упомянуть, что важной частью в формировании здорового образа жизни человека является его просвещение в данном направлении, а также в медицинских аспектах.

Санитарное просвещение – это система государственных, общественных и медицинских мероприятий, направленных на распространение среди населения знаний и навыков, необходимых для охраны и укрепления здоровья, предупреждения болезней, сохранения активного долголетия, высокой работоспособности, воспитания здоровой смены.

В более широком смысле – санитарное просвещение рассматривается как планомерное или целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека с целью формирования у него определённых установок, понятий, принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих необходимые условия для сохранения укрепления и восстановления здоровья.

Конечная цель санитарного просвещения универсальна: улучшить качество жизни, предупредить преждевременную смертность, болезни, потерю трудоспособности.

Промежуточная цель: сформировать здоровый образ жизни или (в социально-психологических терминах) стиль жизни, т. е. поведение, способствующее сохранению и укреплению здоровья.

Ближайшая и специфическая цель: применить обучающие стратегии для облегчения индивидуальных и коллективных действий, ведущих к сохранению здоровья.

Таким образом, вышеизложенный материал в контексте данной работы позволяет сделать вывод, что ЗОЖ играет главную роль в здоровом обществе. Также, в настоящее время существует множество проблем, связанных со здоровьем как человека, так и общества в целом. Для решения этих проблем были выдвинуты пути их решения, а также важность данного процесса.

ОСОБЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ ПРОЦЕССА ЗАКАЛИВАНИЯ

Гришун Ю. А.,

*канд. мед. наук, доцент, заведующий кафедрой АФК,
ГОУ ВПО «ДОННУ» Институт физической культуры и спорта,*

Люгайло С. С.,

*д-р наук по физическому воспитанию и спорту,
заведующая организационно-методическим отделом,
Донецкий Республиканский врачебно-физкультурный диспансер,*

Савич Е. А.,

*канд. наук по физическому воспитанию и спорту,
ГОО ВПО «Донецкая академия внутренних дел Министерства Внутренних Дел
Донецкой Народной Республики»,
ДНР, г. Донецк*

Изучая формулировки понятия «Закаливание», для нас, как специалистов сферы физического воспитания, наиболее приемлемой является формулировка Т. Ю. Круцевич (2003): «Закаливание – средство физического воспитания, заключающееся в целенаправленном воздействии на организм ребёнка природными закаливающими факторами с целью повышения уровня здоровья путём формирования механизмов адаптации к влиянию неблагоприятных температур воздуха, воды, атмосферного давления, солнечной радиации. Немаловажный результат закаливания – воспитание нравственно-волевых качеств, сознательности, ответственности, стойкости, выносливости» [4].

Необходимо отметить, что достижение эффекта закаливающих процедур может быть достигнуто только при правильной методике их проведения, которая основывается на использовании психологических явлений и закономерностей, связанных с образованием условных рефлексов и при этом образование рефлекторных связей, а также их прочность могут быть достигнуты лишь при условии систематического и регулярного проведения закаливающих процедур [3].

Закаливание следует проводить ежедневно и на протяжении всего года и при этом методы закаливания могут быть самыми разнообразными.

Закаливающий эффект должен достигаться постепенно и последовательно, так как в противном случае чрезмерная интенсивность

закаливающих воздействий может нанести ощутимый вред здоровью из-за неподготовленности организма к такому воздействию, а при выборе интенсивности закаливающих процедур следует руководствоваться индивидуальными особенностями организма и при этом необходимо учитывать возраст, пол, физическое состояние, уровень физического развития, состояние защитных сил организма, а условия закаливания должны по мере возможности приближаться к естественным, в которых происходит жизнедеятельность человека [5].

Необходимо отметить, что успех закаливания зависит не только от правильной методики, но и не в последнюю очередь связан с отношением самого человека к закаливающим процедурам. Надо очень захотеть достичь положительного результата, это обеспечивает 50% успеха. Дело в том, что закаливающие процедуры вызывают поначалу определённые переживания и эмоции, которые необходимо преодолеть [3].

Так называемые, местные закаливающие процедуры дают определённый положительный эффект, но он распространяется не на весь организм, а на некоторую его часть, в связи с чем, такие процедуры менее эффективны, чем общие воздействия. Чувствительность различных частей тела к холоду неодинаковая, так, например, лицо менее всего чувствительно к изменениям температуры, тогда как закрытые участки тела (туловище и ноги) более чувствительны, особенно к пониженной температуре и благоприятного результата можно добиться только тогда, когда закаливающим воздействиям подвергаются более чувствительные участки тела, в связи с чем часто, используют ножные ванны, полоскание горла холодной водой, так как при ножных ваннах холодная вода изменяет температуру кожи не только погруженных в неё стоп и голени, но и за счёт рефлекторного влияния температуры слизистых оболочек носа и глотки и за счёт этого достигается общий закаливающий эффект [1].

Характер реакции организма на действие закаливающих процедур очень индивидуален и зависит от продолжительности воздействия, например,

увеличение реакции терморегуляции наблюдается при кратковременном закаливающим воздействием: обливание холодной водой или душем в течение нескольких секунд, а уменьшение реакции отмечается после длительных охлаждающих процедур в пределах нескольких минут [7]. Таким образом, чем короче время охлаждения, тем выше реакция терморегуляции и это следует признать, как более положительный момент.

Закаливание воздухом известно с незапамятных времён и является самым простым и вместе с тем очень эффективным способом сохранения и укрепления здоровья, так как кожа и находящаяся в ней популяция температурных рецепторов обладают большой чувствительностью к изменениям температуры внешней окружающей среды организма, и особенно это относится к тем органам тела, которые обычно закрыты одеждой в связи с чем очень важно, чтобы воздушные процедуры проводились в обнажённом или полуобнажённом (по пояс) виде и тогда площадь воздействия будет достаточно большой и можно ожидать не только местного, но и достаточно выраженного общего эффекта [2].

Закаливание организма водой давно и хорошо всем известно и известно, что биологический эффект водной процедуры наблюдается достаточно быстро, и выраженность его более очевидна, так как вода по сравнению с воздухом обладает большей теплоёмкостью и теплопроводностью и поэтому вызывает более сильное охлаждение организма, чем воздушные ванны той же температуры, например, при температуре воздуха 24°C человек в обнажённом виде чувствует себя вполне комфортно, а нахождение в воде той же температуры вызывает ощущение прохлады, что свидетельствует о том, что водные процедуры являются более сильным средством закаливания, чем все остальные [5, 6].

Особый вид закаливания – адаптация к высоким температурам, то есть систематически организованное воздействие высокой температуры и совершенствование функции терморегуляции при различных видах деятельности как в состоянии покоя, так и в момент работы. У адаптированного к условиям высокой температуры организма более эффективно функционирует

система потоотделения, что приводит к меньшему повышению температуры тела, менее заметные сдвиги наблюдаются в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, например, частота сердечных сокращений повышается не так значительно, как если бы организм не был приспособлен к высокой температуре, и таким образом необходимо отметить что подготовленные люди переносят общее перегревание организма, когда температура тела повышается до 40° С и выше, без серьёзных нарушений в состоянии здоровья [1].

Список использованной литературы

1. Баранова, С. В. Укрепление организма: учебное пособие / С. В. Баранова. – М. : Единение, 2007. – 435 с.
2. Бурцев, Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Н. Бурцев. – М.: Феникс, 2013. – 128 с.
3. Голубева, Л. Г. Закаливание дошкольника / Л. Г. Голубева, И. А. Прилепина. – М. : Просвещение, 2007. – 226 с.
4. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для ВУЗов физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.
5. Марченко, О. К. Основы физической реабилитации: учебник / О. К. Марченко. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 528 с.
6. Медведев, А. С. Основы медицинской реабилитологии / А. С. Медведев. – Минск : Бел. навука, 2010. – 435 с.
7. Якименко, С. Н. Использование душа Шарко с различным температурным режимом в тренировочном процессе спортсменов / С. Н. Якименко, А. В. Полуструев, В. Г. Турманидзе [и др.] // Вопр. курортологии, физиотерапии и лечебной физ. культуры. – 2012. – № 2. – С. 27-29.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Давтян Т. А.,

*студент кафедры финансы и кредит,
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева,
Российская Федерация, г. Красноярск*

В статье рассматриваются аспекты здорового образа жизни пропаганда здорового образа жизни и её перспективы в современном мире.

Проблема здорового образа жизни очень актуальна в современном мире. По утверждению специалистов Всемирной организации здоровья, здоровье на 50-55 % зависит от образа жизни человека, поэтому подробнее рассмотрим факторы, снижающие уровень здоровья. К этим факторам можно отнести: условия жизни и труда, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, нарушенный режим сна, пристрастие к алкоголю, никотину, вредной еде и постоянные стрессы. Очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям и установкам. Здоровый образ жизни должен целенаправленно формироваться в течение всей жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.

В процессе воспитания необходимо развить разумные потребности, нагружать молодёжь полезными делами, организовывать их деятельность.

Необходимо совместными усилиями различных специалистов формировать у молодёжи понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья.

Новой формой работы в области формирования здорового образа жизни, имеющей хорошие результаты, становится волонтёрское движение. Это доступный, массовый способ профилактики вредных привычек и асоциального поведения в обществе. Волонтёрское движение:

1. Показывает преимущества здорового образа жизни на личном примере.
2. Пропагандирует здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.).

3. Создаёт условия, позволяющие своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления алкоголя и никотина в подростковой среде.

4. Предоставляет подросткам доступную информацию о здоровом образе жизни.

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения.

Физическая культура – важное средство в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

В целях массового привлечения населения к систематическим и регулярным занятиям физической культурой во всех образовательных учреждениях организуются физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Новыми формами пропаганды физической культуры являются массовые соревнования среди семей и районные спортивные состязания. Такие мероприятия способствуют привлечению населения к занятиям физической культурой.

Основной результат работы: формирование в ходе деятельности более ответственного, здорового населения. Владящего знаниями о здоровом образе жизни и формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность ухудшения здоровья население.

Список использованных источников

1. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – М., 1990.

2. Воложин, А. И. Путь к здоровью / А. И. Воложин, Ю. К. Субботин, С. Я. Чикин. – М., 1987.

3. Лицинын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лицинын. – М., 1982.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ – ЗАЛОГ ПЛОДОТВОРНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Калоерова В. Г.,

канд. хим. наук, доц., доцент кафедры АФК,

Паргас И. Г.,

старший преподаватель кафедры физиологии человека и животных,

Якушонок Н. В.,

старший преподаватель кафедры АФК,

ГОУ ВПО «ДОННУ» Институт физической культуры и спорта,

ДНР, г. Донецк

Принятая в культуре социально-нормативная база влияет на реализацию стремлений человека к физическому, психологическому и духовному совершенствованию, которые лежат в основе здоровья, влияют на продолжительность жизни и обуславливают формирование самостоятельной личности и ответственного субъекта общества.

Одновременно в эпоху глобализации человечество связано не только с социальной средой, но также становится активной и мощной силой, преобразующей природную среду (биосферу). Следовательно, исходя из связей разума и жизни, человека и Вселенной, предупреждения их нарушения на первый план в процессе эволюции выступает планетарный человек и его здоровье.

Значимость работы связана с актуализацией концепции здорового образа жизни с позиции общественного сознания и идеи здоровья нации.

Согласно статистическим данным экспертов ВОЗ следует, что самая большая доля вклада в здоровье – 50-55% приходится на условия и образ жизни – генеральную линию формирования и укрепления здоровья.

Цель исследования: раскрыть понятие здорового образа жизни (ЗОЖ) молодёжи в достижении долголетия и выделить некоторые аксиологические (ценностные) поведенческие факторы, особо значимые в воспитании и формировании мировоззрения молодого поколения.

В понятии ЗОЖ акцент делается на индивидуализации: для каждого человека ЗОЖ – это способы жизнедеятельности, соответствующие генетически

обусловленным особенностям человека, конкретным условиям и направленными на формирование, сохранение и укрепление здоровья, а также на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В этом контексте учитываются: типологические особенности (тип высшей нервной деятельности); возрастно-половая принадлежность; социальная обстановка (семейное положение, профессия, условия труда, материальное обеспечение, быт, нравы, обычаи и традиции, хобби и др.); личностно-мотивационные особенности человека; жизненные ориентиры.

Структура ЗОЖ должна включать следующие факторы [1]: оптимальный двигательный режим; укрепление иммунитета и закаливание; рациональное питание; психофизиологическую регуляцию; психосексуальную и половую культуру; рациональный режим жизни; отсутствие вредных привычек; валеологическое образование (осознание ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов).

Эффективность ЗОЖ можно определить по оценке следующих биосоциальных критериев: морфофункциональные показатели здоровья, состояние иммунитета, оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни.

Забота о здоровье и приобщение человека к ЗОЖ должны начинаться с формирования осознанной мотивации для создания собственного стиля здорового поведения и создания установки вести здоровый образ жизни.

Выделим некоторые аксиологические поведенческие факторы, адекватные природе жизнедеятельности человека и особенно значимые в формировании личности молодого поколения: нравственный фактор как основа всех аспектов жизнедеятельности, психического благополучия и здоровья.

Нравственность как особая форма общественного сознания и вид общественных отношений является одним из основных способов регуляции действий человека в обществе с помощью норм. Нравственные нормы содержат идеалы добра и зла, должного, справедливости, и их исполнение зависит от форм общественного духовного воздействия и морали.

Прежде всего, нравственное здоровье способствует молодому человеку стать морально стойким и сильным, духовно развитым – двигателем прогресса, несущим в себе черты будущего.

Мотивы нравственности, как отмечает выдающийся учёный академик Д. С. Лихачев в письмах к молодым читателям, заставляют нас бороться за памятники культуры, их сохранение, за природу, отдельные пейзажи, за уважение к памяти. С нравственностью он связывает сознание своего единства с другими людьми, с нацией, народом, страной, вселенной [2].

Учёный также отмечает, что тренировка физических сил способствует долголетию, и гораздо меньше понимают, что для достижения долголетия необходима тренировка духовных и душевных сил. В письме «Молодость – вся жизнь» автор призывает беречь молодость до глубокой старости, не растрачивать богатств молодости – времени сближения: беречь настоящую дружбу, привычки и навыки, лучшие из которых облегчат жизнь, как в молодости, так и в старости.

Значит, нравственность остаётся всегда ценностью и, по нашему мнению, выступает моральным связующим звеном между поколениями, объединяемыми культурно-нравственным наследованием.

Подчёркивается, что в чувстве сострадания, свойственном нравственности, есть сознание своего единства с человечеством и миром (не только людьми, народами, но и животными, растениями, природой и т. д.) [2].

Отсюда вытекает следующий ценностный поведенческий фактор: воспитание у молодёжи экофильного мышления.

Экофильное мышление (греч. – любить наше местообитание, дом) направлено на достижение гуманных, природоохранных целей, открытие фундаментальных законов и свойств природы и её объектов. Оно опирается, по Вернадскому, на «свободно мыслящее человечество, взятое как единое целое», на единство человечества со всеми живыми организмами – «живое вещество планеты», на восприятие Земли как живого Организма.

Экофильное мышление позволит человеку воздействовать на природу на новом природосберегающем уровне, учитывая, что отношения природы и человека – это отношения двух культур, каждая из которых по-своему «социальна», общежительна, обладает своими «правилами поведения». И их встреча строится на своеобразных нравственных основаниях. Природа живёт сообществом, существуют правила поведения «растительных ассоциаций» и животного мира, и природа соседствует с человеком, если он бережёт её [2].

В достижении гармонии с природой, сохранении, защите и восстановлении экосистем могут внести свой вклад путешествия и экологический туризм, особенно популярный у молодёжи. Среди заповедей экотуриста можно назвать следующие: помнить об уязвимости Земли; оставлять только следы; уносить только фотографии; познавать мир, в который попал: культуру народов, географию; уважать местных жителей; поддерживать программы по защите окружающей среды; использовать методы сохранения окружающей среды.

Мы полагаем, что следование здоровому образу жизни, нравственным нормам и экофильному мышлению будет способствовать формированию целостного мировоззрения у молодого поколения, здорового и сильного, способного действовать в органической взаимосвязи времён: думать о настоящем, чувствуя прошлое и плодотворно созидать будущее во имя жизни на цветущей Земле.

Список использованных источников

1. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – Ростов н/Д. : Феникс, 2012. – 252 с.
2. Лихачев, Д. С. Письма о добром и прекрасном / сост. и общ. ред. Г. А. Дубровский. – М. : Дет. лит., 1989. – 238 с.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Колопатина В. В.,

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского»,
ДНР, г. Донецк*

На сегодняшний день особенно остро стоит проблема слабого здоровья у молодёжи. Для того, чтобы помочь студентам поддерживать себя в хорошей форме, ощущать бодрость и хорошее самочувствие, необходимо осуществить проведение ряда мер на местном уровне, для информирования и поддержки ребят в области охраны своего здоровья, развивая физическую культуру, что поможет студенческой молодёжи сформировать ответственное отношение к собственному здоровью, основываясь на методы формирования здорового образа жизни.

Цель работы состоит в том, чтобы сформировать у студентов ответственность за собственное здоровье. Каждый студент должен знать основы формирования здорового образа жизни.

Методы и средства гигиенического воспитания и научиться применять их на протяжении всей жизни.

Научная новизна заключается в предложении наиболее действенных методов необходимых для ориентирования студентов на здоровый образ жизни. Научиться видеть вызовы, требования и перспективы необходимости вести ЗОЖ.

Актуальность здорового образа жизни сегодня обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного, экологического характера и усложнением социальной структуры. На данный момент забота о здоровье и самочувствии индивидуума связана с выживанием и сохранением человека как вида.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками.

Родители и педагоги должны сформировать у молодёжи установку на здоровый образ жизни, учитывая основные цели воспитания, включающие в себя гносеологический, культурологический, личностный и деятельный компоненты, что в совокупности сформирует у студента ответственное отношение к своему здоровью.

Воспитание здорового человека – долгий и трудный процесс педагогического воздействия на всём протяжении его роста и развития, становления его личности, характера, в том числе формирование установки на здоровый образ жизни. Мода на здоровый образ жизни сегодня набирает обороты, молодое поколение все больше выполняет условия ЗОЖ: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать.

Разумная пропаганда здорового образа жизни обязательно включает в себя пункты, касающиеся физической активности.

Одним из компонентов, составляющих здоровый образ жизни является элементарная медицинская грамотность, владение навыками само- и взаимопомощи.

В последние годы в нашем обществе все отчетливее складывается понимание того, что успех в развитии каждого гражданина, Институт семьи и государства в целом во многом зависит от ЗОЖ.

Как говорил российский учёный-фармаколог, доктор медицинских наук, профессор, создатель новой отрасли медицины – валеологии, изобретатель многих лекарственных препаратов Н. Н. Брехман: «Здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам!»

ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ОСНОВА ТРЕНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Колчина М. Н.,

*старший преподаватель кафедры теории физической культуры и здоровья,
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева,
Российская Федерация, Красноярск*

Сохранение здоровой жизнедеятельности организма крайне важно в течение всей жизни человека. Деятельность подобного рода является первичной профилактикой укрепления и сохранения здоровья посредством формирования определённого уклада жизни. Абстрагируясь на время от смыслового контекста здоровья в понятии образа жизни и, рассматривая значения этого понятия, обратимся к работам А. М. Изуткина и Г. Ц. Царегородцева. Авторы представляют структуру образа жизни как систему, включающую в себя:

1. Деятельность человека, направленная на изменение окружающего мира и самого человека;
2. Способы удовлетворения потребностей;
3. Теоретическая, эмпирическая и ценностно-ориентированная познавательная деятельность;
4. Коммуникативная деятельность;
5. Деятельность, направленная на духовное и физическое развитие человека.

Образ жизни человека формируется не сам по себе, а накапливается в течении жизненного пути под влиянием различных факторов. Зачастую, понятие здоровья начинает взаимодействовать с образом жизни уже после возникновения негативного опыта человека касательно состояния его организма. Однако раннее осознание ответственности за своё здоровье значительно помогает в профилактических мероприятиях по предотвращению влияния на организм факторов внешней среды. Таким образом, появляется необходимость влияния на образ жизни людей с самых ранних лет, прививание активного отношения к своему здоровью и стремлению его сохранения [1].

Эффективную работу по пропаганде здорового образа жизни можно разделить на материальную и главное – информационную. Фактором, часто упоминаемым как главным и обеспечивающим приверженность здоровому образу жизни (ЗОЖ), является высокая степень доступности и качества материальной составляющей для населения всех возрастов.

Повсеместное наличие современных спортивных объектов, проведение спортивных мероприятий, ограничение продажи спиртных и табачных изделий. Но развитой материальной базы недостаточно для соединения понятий «здоровье» и «образ жизни». Наличие спортивных залов или проведения массовых мероприятий не в должной мере объединяет в себе эти понятия и не может эффективно решать поставленную задачу.

Наилучший результат получается, когда функциональные причины взаимодействия человека со спортивными объектами совмещаются с эмоционально-положительными.

Приучение людей к ЗОЖ не должно выливаться в принудительную функциональную работу с ранних лет. Здоровье и спорт могут ассоциироваться с их важностью через осознание человеком значимости спортивной деятельности. Здоровый образ жизни должен отражаться в умах людей не только трендом XXI века, но и самостоятельным брендом.

Бренды – это в большей степени ментальные конструкции, которые можно описать как сумму всего опыта восприятия человеком чего-либо [2].

ЗОЖ, как и продукт, становится значим, когда помимо физических качеств приобретает психологические, а значит, находит все большее отражение в понятии «образа жизни». Единение с образом жизни понятия «здоровье», позволяет добавить уникальную ценность в мироощущение человека, которое со временем принимает новые психологические установки и в полной мере формирует ЗОЖ.

Появлению уникальной ценности ЗОЖ и возникновения тренда способствуют информационные процессы по всему миру. Информационные ресурсы пестрят рассказами об успехе, где здоровье является одной из его

составляющих. Современный бренд ЗОЖ говорит нам о том, что наш успех и наше здоровье зависят только от нас. Обилие подобной информации позволяет человеку задуматься о важности ведения ЗОЖ лично для себя, определить цели и личную значимость такого образа жизни.

Информационное продвижение ЗОЖ и формирование его бренда помогает людям разных возрастов осознавать значимость такой жизнедеятельности, приходит к выводу о том, что важно быть здоровым, а не казаться.

Список использованных источников

1. Свирид, В. В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» / В. В. Свирид, О. А. Катников, Т. В. Кулумаева. – Абакан : Мир современной науки, 2014. – 4 с.
2. Gregory, J. R. Leveraging the Corporate Brand / J. R. Gregory, J. G. Wiechmann. – 1997.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Корнев Н. Ю.,

*«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева»,
Российская Федерация, Красноярск*

Вопросы здоровья человека, формирования и поддержания здорового образа жизни являются актуальными проблемами современности. Здоровье – один из инструментов реализации жизненных планов. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье определяется как «состояние полного физического, психического и социального благополучия». Человеческий организм очень хрупкий и уязвимый, в особенности организм человека, имеющего вредные привычки и практикующего неправильное питание. В последние годы все больше и больше людей осознают эту простую истину, вследствие чего ЗОЖ набирает популярность.

Здоровый образ жизни – это предпосылка к счастливой жизни и долголетию. Каждый человек хочет быть счастливым, а с больной спиной или коленями радоваться жизни очень тяжело. Благо, быть здоровым в современном мире очень легко – в открытом доступе находятся все известные диеты, комплексы упражнений, все хитрости и советы, помогающие поддерживать свой организм в отличной форме.

Важно помнить, что здоровый образ жизни основывается на:

1. Рациональном режиме труда и отдыха;
2. Искоренении вредных привычек;
3. Оптимальном двигательном режиме;
4. Личной гигиене;
5. Рациональном питании.

Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются образование и просвещение в их конкретном выражении, т. е. в системе гигиенических знаний, навыков и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Это также и воспитание – долгий и трудный процесс педагогического воздействия на человека на всём протяжении его роста и развития, становления его личности, характера, в том числе формирование установки на здоровый образ жизни. От того, что будет заложено в человеке с самого раннего детства, во многом будут зависеть его мировоззрение, культура и образ жизни.

Формирование устойчивой установки на ЗОЖ является важнейшей задачей государства, органов здравоохранения, социальной защиты, образования, так как образ жизни является определяющим фактором здоровья.

Действенными инструментами формирования ЗОЖ является создание, поддержка и развитие спортивных и оздоровительных объектов на территории страны, пропаганда здорового образа и жизни и организация спортивных мероприятий.

Выделяют четыре основных метода эффективной пропаганды здорового образа жизни.

Первый из них – это метод устной пропаганды. Он является наиболее эффективным ввиду его популяризованности, простоты и доступности в своей организации.

Его средствами являются: проведение мероприятий воспитательного характера (в частности, в учебных заведениях), беседы, дискуссии, конференции, кружковые занятия и другое.

Метод печатной пропаганды является *вторым* по эффективности, так как под его влияние попадает большое количество граждан, широкие круги населения. В его средства входят статьи публицистического характера, памятки, листовки, стенгазеты, журналы, лозунги и так далее.

Третьим и самым многообразным по числу входящих в него средств является наглядный метод. В него могут входить натуральные объекты и изобразительные средства (фото-, видеоматериалы, макеты, выставки, концерты и другое). Некоторые авторы говорят об особой эффективности изобразительного искусства.

Ну и последним *четвертым* методом массовой пропаганды здорового образа жизни среди населения является комбинированный метод. Его сущность заключается в том, что на человека одновременно оказывают влияние посредством одновременного воздействия и на слуховые, и на зрительные анализаторы.

Возможно, к особому виду средств, относящихся к данной группе методов, следовало бы отнести ярмарку здоровья – благотворительную акцию, с более чем 20-летней историей, реализуемой общественными организациями и медицинскими учреждениями с целью повышения заинтересованности населения в сохранении здоровья и ведении здорового образа жизни.

Потребность в различных видах медико-оздоровительных услуг и их активное использование, в значительной мере, определяются уровнем медицинской информированности и медико-социальной активности населения.

Таким образом, препятствием на пути к ЗОЖ может стать дефицит знаний у населения. Пропаганда ЗОЖ влечёт за собой ряд важных положительных тенденций развития системы здравоохранения и общества в целом.

Возрастает роль профилактической составляющей оказания медицинской помощи, что способствует снижению:

во-первых, распространённости среди населения факторов риска (ФР) развития социально значимых заболеваний;

во-вторых, показателей заболеваемости и инвалидизации;

в-третьих, экономических затрат государства на лечение и социальные выплаты.

Особенно остро проблема недостаточности знаний о ЗОЖ стоит в процессе воспитания детей, воспитания с раннего возраста здоровых привычек и навыков.

Состояние здоровья подрастающего поколения важно для развития нации, это один из ведущих показателей благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Ведущая роль в формировании у ребёнка основ ЗОЖ принадлежит семье, т. к. именно в ней формируется и развивается личность, прививаются основы поведения для адаптации в обществе.

Выступая как первый воспитательный институт, связь с которым человек ощущает на протяжении всей своей жизни, семья формирует нормы поведения личности. Творческий потенциал, психоэмоциональная составляющая мировосприятия, в т. ч. и основы ЗОЖ, формируются в дошкольный период и зависят целиком от родителей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СПОРТ. СТАТИСТИКА И ПОКАЗАТЕЛИ

Кошечко С. В.,

*главный специалист отдела физической культуры Министерства молодёжи,
спорта и туризма Донецкой Народной Республики,
ДНР, г. Донецк*

В статье рассматриваются вопросы ведения здорового образа жизни, о том, как эта жизнь влияет на человека, в чем отличие между ЗОЖ и профессиональным спортом, а также, почему здоровый образ жизни становится привлекательным без возрастных ограничений.

Ключевые слова: ЗОЖ, Правительство РФ, государство, профессиональный спорт, социальный феномен.

Здоровый образ жизни – это исторически сложившийся образ жизни человека, основанный на мотивационных привычках, волевых качествах, индивидуальных особенностях, ведущих его к здоровью и долголетию.

Существует 4 основных аспекта, благодаря которым ЗОЖ является одним из гарантов сохранения и поддержания здоровья человека: отказ от табака, алкоголя, регулярная физическая активность и здоровое питание.

По мнению зарубежных авторов, поведение, что связано со здоровым образом жизни есть «любая деятельность, совершаемая человеком, считающим себя здоровым, с целью предотвращения заболевания или обнаружения его на бессимптомной форме».

Ежегодно и регулярно во всём мире проводятся комплексные физкультурно-спортивные мероприятия, основной целью которых является привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Если сравнивать ЗОЖ и профессиональный спорт, резким отличием этих двух видов деятельности есть конечный результат. Если здоровый образ жизни подразумевает поддержания физической формы, укрепление иммунной системы человека, то спорт направлен исключительно на результат в качественном и количественном соотношении.

Немаловажную роль играют возрастные ограничения, которые, к сожалению, касаются профессионального спорта. Как правило, профессиональные спортсмены относительно рано покидают спорт и начинают заниматься тренерской деятельностью, передавая весь свой опыт и навыки молодому поколению. Это связано, прежде всего, с тем, что спорт явление травматичное. Однако поклонников здорового образа жизни возрастные ограничения не касаются – это и есть основной показатель эффективности этого социального феномена.

Согласно проведённой статистике Всероссийского центра изучения общественного мнения в 2015 году занятиями физической культурой регулярно занимались 61% граждан. В 2017 году этот показатель вырос до 76%, а наиболее активная аудитория, составляющая этот процент граждане от 18 до 24 лет. Среди студентов показатель равен 74,8%.

В возрастной категории граждан старше 50 лет, физической культурой занимаются 20%. Согласно общей статистике каждый 8 гражданин Российской Федерации занимается физической активностью и ведёт здоровый образ жизни.

В 2020 году Министерство здравоохранения Российской Федерации представили Стратегию формирования здорового образа жизни населения до 2025 года. Эта стратегия базируется на основном принципе, который направлен на системный подход при формировании мероприятий по здоровому образу жизни.

Внедрение данной стратегии как ключевого механизма в рамках реализации государственной политики Российской Федерации по факту является перспективной и долгосрочной моделью оздоровления населения через занятия физкультурой и спортом.

Также согласно Постановлению Правительства РФ от 8 февраля 2021 года № 137 «О внесении изменений в программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» предусматривает увеличение к 2030 году до 70% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Согласно данным американского журнала Bloomberg, в 2020 году была опубликована статистика под индексом «самая здоровая страна мира». Первое

место в рейтинге самых здоровых стран заняла Испания. На втором месте Италия, а на третьем – Исландия. Примечательно, что в списках рейтинга Япония занимает 4 место, в то время как в 2017 году она была первой в списке самых здоровых стран мира.

Согласно составленному рейтингу независимых экспертов, в 2020 году были определены самые спортивные страны мира. В рейтинге учитывались достижения на спортивных соревнованиях международного уровня, рейтинг FIFA, а также количество спортивных площадок и уровень вовлеченности населения в спорт. Согласно приведённым данным первое место в рейтинге занимает США, а второе место Российская Федерация. Главная страна-поставщик чая – Китай, занимает третье место самых спортивных стран мира.

Основной задачей любого государства является здоровая молодёжь, продолжительность и качество жизни, а также создание комфортных условий для занятий спортом и физической культурой.

Лень, как известно, является двигателем прогресса и одним из катализаторов популяризации занятиями спортом и физической активностью. Сегодня в информационно-коммуникационной сети интернет существует огромный выбор спортивных приложений, разработчиками которых являются страны ближнего и дальнего зарубежья. Примечательно, что регулярно приложения используют порядка 50% населения посещающих тренажёрные залы, или занимающиеся в домашних условиях. В самом начале разгара пандемии новой коронавирусной инфекции число загрузок приложений категории «Здоровье и фитнес» выросло на 67%, а в мае 2020 г. в них было зарегистрировано на 48% больше сессий, чем в среднем за год.

Данные факты свидетельствуют о том, что оставаться в хорошей спортивной форме, можно не выходя из дома, достаточно лишь скачать приложение по своему предпочтению и приступить к занятиям.

На данный момент во всём мире происходит качественная трансформация, направленная на привлечение к занятиям физкультурой и спортом всех категорий граждан. Согласно вышеизложенной статистике, можно

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

сказать, что ежегодно во всём мире создаются все надлежащие условия для поддержания здоровья и долголетия граждан.

Здоровый образ жизни занимает лидирующую позицию по своей универсальности и доступности для всех категорий людей, вне зависимости от пола и возраста.

Список использованных источников

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 08.02.2021 № 137 О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102170008>

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912>

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Кудрявцев А. С.,

*преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности,*

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»,
ДНР, г. Донецк*

Актуальность темы исследования заключается в том, что на сегодняшний день особенно важна мотивация студентов к здоровому образу жизни. Особенное внимание к студентам обусловлено тем, что студенты – это наше будущее, от которого напрямую зависит социально-экономическое благополучие нашего государства и здоровье населения на ближайшие годы. Результативность работы будущих специалистов с высшим образованием и тот вклад, который они должны

внести в развитие Донецкой Народной Республики, во многом зависит от их физического и психического здоровья и социального благополучия.

Ежегодное тестирование студентов свидетельствует о низком уровне физической подготовки и не соответствует их способностям и возможностям. Это обусловлено их негативным отношением к физической культуре, индифферентностью к физическим упражнениям.

Физическая культура направлена на обеспечение учащихся в первую очередь двигательной активностью, которая необходима для поддержания здоровья. Рекомендуемый исследователями минимальный недельный объём двигательной активности студентов должен составлять 6-10 часов в неделю. При этом большинство студентов занимаются физкультурой только на обязательных тренировках, что составляет 4 часа в неделю. В высших учебных заведениях академические занятия по физической культуре проводятся по единому учебному плану для всех студентов на основе общефизической подготовки. К сожалению, она не учитывает индивидуальных возможностей студента, его мотивов и потребностей.

Исследователь В. И. Ильинич отмечает адаптацию студентов первого курса к условиям высшего учебного заведения в качестве ведущей роли физической культуры. Студенты, активно занимающиеся физкультурой и спортом и регулярно посещающие занятия по физической культуре, как правило, быстро адаптируются к новому коллективу.

Современная физкультура – это образ жизни, предназначенный для долговременной систематической работы над своим телом. И, кроме того, это психологическая готовность взять на себя эту работу и научиться получать от неё удовольствие. Цель современного физического воспитания – сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студента очень важно регулярно заниматься спортом, уделять должное внимание своему физическому состоянию. Однако есть несколько типичных проблем в физическом воспитании.

Во-первых, действует общепринятая система физической культуры, направленная на выполнение рекомендуемой (подчёркиваю – не обязательной, а рекомендуемой) Министерством образования ДНР программы, которая предусматривает определённое обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарём.

При отсутствии таких условий программа становится совершенно невозможной, и преподаватель физической культуры переносит всю нагрузку по её освоению на предлагаемые в программе нормативы. Занятия физической культурой должны сделать студента здоровым с помощью физической культуры, чтобы улучшить его здоровье. Однако ориентация преподавателей на нормативную базу программы сводит всю работу по физической культуре к процессу обучения студентов согласно среднему результату контрольных нормативов.

Во-вторых, можно сказать, что физическая культура регулирует проблемы здоровья только тогда, когда мы можем в полной мере реализовать физкультурно-спортивные интересы всех вовлечённых. Сегодня студенты отдают предпочтение таким видам спорта, как спортивные игры, большой теннис, плавание, фитнес-аэробика: танцевальная, силовая, йога. Полностью воплотить свои интересы опять-таки не представляется возможным из-за отсутствия спортивных сооружений и высокой арендной платы в бассейнах и спортивных комплексах.

В-третьих, необходим новый подход к физическому воспитанию для повышения авторитета предмета. В последнее время встал вопрос о модернизации предмета физической культуры путём включения в учебный план по физическому воспитанию дополнительных видов спорта, повышающих двигательную активность студентов высших учебных заведений, повышающих оздоровительную направленность занятий физической культурой, а также видов спорта, повышающих интеллектуальную активность подрастающего поколения, направленных на повышение интереса к физической культуре и спорту. Многие не понимают важности этого предмета. Ведь эти увлекательные и полезные

занятия оздоровительной физической культурой позволяют повысить эмоциональный фон, насыщенность и продуктивность учебного процесса.

Очень важно, чтобы студента не сравнивали с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивали с самим собой: сегодня я стал лучше, чем вчера, а завтра я постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать студентов к активной работе. Между тем критерии оценки основаны на сравнении результатов усвоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. При этом студент с хорошей физической подготовкой не испытывает потребности в ежедневной учебной работе, а студент с физической подготовкой ниже среднего, чувствуя себя обречённым, не испытывает к ней желания.

Сегодня наиболее популярна среди студентов физическая рекреация. Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь студентов в различных терминах и концепциях, характеризующих её отдельные аспекты: «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых». Это процесс использования физических упражнений, игр, спорта в упрощённых формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физическое, интеллектуальное, умственное утомление, получения удовольствия, наслаждения от физической активности. Так, физическая рекреация соответствует потребностям и интересам студентов в активном отдыхе и разумном потреблении свободного времени.

Подводя итоги, стоит отметить, что современная программа по физической культуре требует пересмотра, так как не каждый студент может соответствовать «стандартам» указанных в программе. Так же хотелось бы отметить, что конечный результат всегда будет зависеть от самих студентов. Насколько они сами осознают важность физической культуры для своего здоровья, важность её сохранения и укрепления для профессионального и карьерного роста.

Список использованных источников

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для ВУЗов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Груздев, А. Н. Физическая культура в обеспечении здоровья: методические разработки / А. Н. Груздев. – Тамбов : Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. – 16 с.
3. Хадиева, Р. Т. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студентов / Р. Т. Хадиева, Е. Д. Миронова // Образование и наука в современных условиях: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 июня 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 3 (8). – С. 175-178.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. – 384 с.

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СПОСОБ МОТИВАЦИИ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Кузнецова О. Б.,

*канд. биол. наук, доцент кафедры истории искусств и гуманитарных дисциплин,
Уральский филиал Российской академии живописи, ваяния и зодчества
Ильи Глазунова,*

Кудряшов Е. В.,

*канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры физической
культуры,*

*Пермская государственная фармацевтическая академия Минздрава России,
Российская Федерация, г. Пермь*

Здоровый образ жизни – необходимое условие качества жизни и успешности современного человека. Одним из основных составляющих ЗОЖ является достаточный уровень двигательной активности. На уровне Российской Федерации и отдельных регионов разрабатываются и реализуются проекты, направленные на привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс «Готов к труду и обороне» был разработан в СССР по инициативе комсомола и в 1931 году утверждён как основа системы физического воспитания советских граждан. Современный комплекс ГТО действует с 2014 года и включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения. Наиболее важно, на наш взгляд, возрождение ГТО в образовательных организациях: начиная с дошкольных образовательных организаций и заканчивая вузами.

Для того чтобы определить, насколько популярен комплекс ГТО у современных студентов, мы провели анонимный опрос среди студентов 1 курса. В опросе приняли участие 92 студента. Анкета включала 8 вопросов.

1. Как расшифровывается ГТО? Знают – 91 человек, не знает – 1.
2. Когда впервые появились нормы ГТО? Знают – 48, не знают – 44.
3. Какие значки можно получить по результатам сдачи нормативов ГТО? Знают – 89, не знают – 3 студента.
4. Зарегистрированы ли Вы на сайте ГТО? Да – 44, нет – 48 человек.
5. Участвовали ли Вы в сдаче норм ГТО? Да – 39, нет – 53 студента.
6. Есть ли у Вас значок? Какой? Золото – 11 человек, серебро – 12, бронза – 5, нет – 64 человека.
7. Сдавали ли нормы ГТО Ваши родители? Есть ли у них значки? Да ответили 18 студентов.
8. Сдавали ли нормы ГТО Ваши бабушки и дедушки? Да ответили 10 студентов.

Современным студентам предстоит сдавать нормативы VI ступени (18-29 лет). Мы также опросили студентов, как они оценивают свои шансы на успешное выполнение нормативов.

Предлагалось для каждого норматива выбрать один из трёх вариантов:

- 1 – сдам легко, справлюсь в любой момент;

2 – выполнимо, справлюсь после недолгой тренировки;

3 – трудно, не справлюсь или справлюсь после продолжительных тренировок.

Самооценка доступности нормативов для студентов представлена ниже:

1. Оценка уровня развития быстроты (бег на короткие дистанции). Почти половина считает этот норматив лёгким, и только 16% сложным.

2. Оценка уровня выносливости. Здесь ситуация прямо противоположная. 45% опрошенных студентов считает это испытание трудным, и только 16% – лёгким.

3. Оценка силовых качеств. Каждый третий студент считает данные силовые упражнения (подтягивания, отжимания) трудными, 44% справятся после недолгой тренировки.

4. Оценка уровня развития гибкости (наклон вперёд). Для многих студентов этот норматив лёгкий, либо выполнимый. Только каждый четвёртый считает его трудным.

5. Челночный бег. Этот норматив используется для оценки быстроты и координации движений. Также воспринимается студентами как достаточно лёгкий. Только 20% считают его трудным.

6. Прыжок в длину с разбега или с места – используется для оценки скоростно-силовых качеств, так называемой «взрывной силы». Для каждого третьего студента этот норматив представляется сложным, для 41% выполнимым и только для 27% лёгким.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине – оценка силы мышц брюшного пресса. Более половины студентов считают это упражнение лёгким, и только 16% трудным.

8. Метание спортивного снаряда используется для комплексной оценки быстроты, силы и ловкости. Половина студентов считает это испытание выполнимым, 27% лёгким и 24% трудным.

9. Для снежных районов в комплексе ГТО также предлагается бег на лыжах на дистанции 3 км для женщин и 5 км для мужчин. Этот норматив воспринимается студентами как один из самых сложных. Только 9% считают его лёгким, 53% трудным.

10. Оценка уровня сформированности жизненно необходимого навыка плавания. Доли тех, кто считает его лёгким, выполнимым и трудным практически одинаковы: 33, 32 и 35% соответственно.

11. Оценка уровня сформированности специального навыка – стрельбы также воспринимается студентами как достаточно сложное испытание. 41% опрошенных опасаются не справиться с данным испытанием.

12. Самым сложным тестом студентам представляется самозащита без оружия: 56% полагают, что не справятся.

13. Туристический поход с проверкой туристических навыков воспринимается как достаточно лёгкое испытание для 38% респондентов и как выполнимое для 41%.

В целом можно сделать следующие выводы:

1. Практически все студенты знают, что такое ГТО.
2. Современные студенты активнее вовлечены в реализацию комплекса ВФСК ГТО, чем их родители, бабушки и дедушки.

3. Как наиболее лёгкие испытания воспринимаются упражнения на пресс, наклон вперёд, бег на короткие дистанции и челночный бег. Наиболее трудными кажутся самозащита без оружия, бег на лыжах, стрельба и бег на длинные дистанции.

4. ВФСК ГТО можно считать эффективным способом приобщения населения к ЗОЖ и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Прошлый год выдался достаточно трудным во всех сферах жизнедеятельности из-за пандемии коронавируса. Спортивно-массовые мероприятия были запрещены или сильно ограничены. Подготовка к сдаче норм ГТО велась студентами самостоятельно в дистанционном режиме.

Весной текущего года ВУЗы возобновили проведение учебных занятий в очном режиме. В ближайшее время запланировано проведение Фестивалей ГТО, где будет возможность оценить, как повлиял режим самоизоляции на физическое состояние студентов и сравнить ожидаемые и реальные показатели их физической подготовленности.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Кукушкина И. В.,

студент кафедры экономики труда и управление персоналом,

научный руководитель: Зотин В. В.,

преподаватель кафедры физической культуры и валеологии,

Сибирский Государственный Университет науки и технологий

имени М. Ф. Решетнев,

Российская Федерация, Красноярск

Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, которые помогает ему сохранить и улучшить своё здоровье. Заботясь о физическом и психическом здоровье, человек способен предотвращать различные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, так как обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Человек – творец своей судьбы. И те, кто готовы приложить усилия, делают выбор в пользу здорового образа жизни.

К счастью, в наше время с каждым годом вопрос перехода к здоровому образу жизни становится всё более актуальным. Ещё некоторое время назад в моде были очень строгие диеты, которые не приносили желаемого результата и негативно сказывались на здоровье человека. А теперь люди стали довольно ответственно и грамотно подходить к вопросу активного образа жизни.

Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются образование и просвещение в их конкретном выражении, то есть в системе гигиенических знаний, навыков и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Это также и воспитание – длительный и сложный процесс педагогического воздействия на человека на протяжении всего его роста и развития, формирование его личности, характера, в том числе формирование отношения к здоровому образу жизни. От того, что будет заложено в человеке с раннего детства, во многом будет зависеть его мировоззрение, культура и образ жизни.

Формирование установки (потребности) к здоровому образу жизни – важнейшая задача государства, органов здравоохранения, социальной защиты, образования, поскольку образ жизни является определяющим фактором здоровья.

Здоровое питание – важная часть здоровой жизни. Не стоит заполнять свой организм фастфудом, сладостями, мучными изделиями, жирной пищей. Согласно медицинским исследованиям, такая еда сокращает жизнь, приводит к ожирению, заболеваниям сердца и кровеносных сосудов, проблемам с желудком и многим другим серьёзным болезням. Чтобы предотвратить эти проблемы, следует питаться сбалансированной домашней едой, включающую большое количество овощей, фруктов, рыбы, круп и молочных продуктов. Мы едим то, что мы едим.

Поддержание формы и занятия спортом также важны для нашего здоровья. Отсутствие физических упражнений в нашей жизни – серьёзная проблема. В больших городах люди часами сидят перед компьютером, телевизором и прочими гаджетами. Мы меньше ходим пешком, поскольку в основном пользуемся автомобилями или общественным транспортом. Разумеется, не обязательно становиться профессиональными спортсменами, но следует делать утреннюю гимнастику, заниматься активным отдыхом или просто много ходить. Врачи утверждают, что нашему организму необходима регулярная умеренная физическая активность, так как она оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека. Наше тело – наш храм. Мы должны относиться к нему бережно. В ответ на нашу заботу оно демонстрирует благодарность. Она выражается в выносливости, стойкости к болезням, красоте и других проявлениях.

Человек должен понимать пагубное влияние вредных привычек на его здоровье. Курение, употребление алкоголя или наркотических веществ приводит к серьёзным заболеваниям и даже смерти, например, от рака лёгких или заболеваний печени. Без сомнения, здоровый образ жизни и вредные

привычки – два понятия, несовместимые друг с другом. Избавиться от вредных привычек непросто, но возможно – для этого нужно будет приложить много усилий.

Хороший отдых и достаточный сон по 7-8 часов в день также являются отличными здоровыми привычками. Во сне человек проводит около трети своей жизни, поэтому нужно уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. В идеале, человек должен вставать и ложиться каждый день в определённое время. Это позволяет настроить организм, так как он имеет собственные биологические часы. Примером может послужить начало выработки ферментов для осуществления переваривания пищи, которое начинается в желудке, согласно заранее сформированным привычкам.

Воздействие стресса на организм приводит к негативным последствиям. Стресс, как и болезнь, легче предотвратить, чем лечить. Поэтому важно своевременно избавляться от негативных эмоций, физического и психологического переутомления. Регулярный отдых играет важную роль в нормальном функционировании организма. Важно отдыхать не только телом, но и душой. Можно погулять на свежем воздухе, посмотреть интересный сериал, пообщаться с друзьями, поиграть с домашними животными. Каждый может найти для себя много интересных занятий, которые расслабят его и поднимут настроение.

Здоровый образ жизни затрагивает наше тело, ум и душу. Здоровые люди живут дольше, они более успешны и получают удовольствие от жизни. Вопрос, связанный со здоровьем, стоит на одном из первых мест в жизни каждого человека, и практически для каждого эта проблема остаётся нерешённой. Очень часто мы полагаем, что здоровье и благополучие обеспечат нам другие – родители, государство, врачи. Но человек может и должен позаботиться о себе сам. Наше здоровье – в наших руках. Эту простую истину должен понять каждый.

Список использованных источников

1. Зотин, В. В. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в высшем учебном заведении / В. В. Зотин, А. И. Дьяченко // сб. тр. 9-й Всеросс. научно-практ. конф. «Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций». – Екатеринбург, 2019. – С. 128-132.
2. Кузнецова, Н. А. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов педагогического вуза / Н. А. Кузнецова, Е. А. Лушников, Н. В. Бахарев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2019/196032.htm>
3. Пермяков, О. М. Пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодёжи / О. М. Пермяков // Педагогические науки. – 2018. – № 85 (1) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/15176>
4. Рахматов, А. А. Научные основы здорового образа жизни / А. А. Рахматов // Образование и воспитание. – 2016. – № 2 (7). – С. 5-7 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/th/4/archive/29/757/> (дата обращения: 23.04.2021).
5. Скоробогатская, Н. Н. Привычка к здоровому образу жизни / Н. Н. Скоробогатская, И. П. Борсукова // Молодой учёный. – 2019. – № 25 (263). – С. 436-440 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/263/61048/> (дата обращения: 25.04.2021).
6. Фалькова, Н. И. Аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи средствами физической культуры / Н. И. Фалькова, А. В. Ушаков // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, 28 февраля 2017 г., г. Екатеринбург. – Екатеринбург, 2017. – С. 161-165.

ПРОГРАММА STREET WORKOUT В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рукосуева Е. М., Станов А. И.,
учащиеся 11 класса МОУ «Бендерская гимназия № 1»,
научный руководитель: Лузина Е.Б.,
учитель физической культуры МОУ «Бендерская гимназия № 1»,
Молдова, Бендеры

В настоящее время, в связи с распространением COVID-19 проблема здорового образа жизни приобретает особую актуальность. Дистанционные занятия физкультуры и закрытые залы для тренировок не могут в полном объёме подготовить к службе в армии и поступления в ВУЗы, где требуется физическая подготовка и сдача комплекса ГТО. Ребята нашли выход из этой ситуации и занялись воркаутом, так как им возможно заниматься в любых условиях: дома, на природе (в парке), в учреждении. Данная работа посвящена этому современному молодёжному направлению street workout набирающему свою популярность и среди подростков.

В данной работе рассматриваются вопросы, связанные с использованием программ воркаута для физического самосовершенствования юношей 14-17 лет. Учащимся был собран и систематизирован материал по истории, видам, физической подготовки для занимающихся воркаутом, что необходимо для познания данной субкультуры. Подробно рассмотрены различные программы воркаута, проведён качественный и количественный анализ полученных результатов.

Цель исследования – проанализировать существующие программы воркаута и выявить их воздействие на здоровье подростков.

Выдвижение данной цели обусловило постановку следующих исследовательских задач:

1. Изучить состояние вопроса на основе анализа и опыта спортсменов, занимающихся воркаутом, литературным источникам и интернет ресурсам.
2. Выявить отношение к воркауту и определить влияние занятий воркаута на здоровье занимающихся (подростков).

3. Определить показатели уровня физической подготовленности подростков, занимающихся воркаутом и проследить их динамику. Разработать программу тренировок.

4. Проанализировать полученные результаты, сформулировать выводы и практические рекомендации.

Методы проведения исследования – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, опрос, анкетирование, тестирование, математической обработки данных.

Новизна исследования заключается в том, что впервые изучались вопросы влияния различных нагрузок на организм подростков 14-17 лет занимающихся воркаутом, разработана авторская программа.

Теоретическая значимость теория и методика физической культуры и спорта дополнена новыми данными об использовании воркаута, как средства здорового образа жизни.

Практическая значимость – результаты данной работы, можно рекомендовать подросткам 14-17 лет при самостоятельных занятиях, для улучшения здоровья и физических показателей, а также учителям физической культуре при проведении уроков гимнастики, вариативной программы для групп ОФП в старших классах.

В процессе исследования определено приоритетное отношение старшеклассников-юношей к различным базовым упражнениям и элементам воркаута, показана принципиальная возможность и эффективность сочетания программных требований с индивидуальным интересом подростков, что в целом доказывает целесообразность использования в физическом воспитании элементов street workout.

По результатам комплексного обследования были созданы контрольная и экспериментальная группы по 6 человек. В каждой – примерно одинаковый уровень физической подготовленности. Юноши экспериментальной группа, проанализировав воркаут программы выяснили, что они рассчитаны на

молодых людей 20-25 лет, поэтому они решили составить собственный комплекс тренировок.

Особенность эксперимента заключалась в том, что в течение 4 месяцев во внеурочное время три раза в неделю ЭГ занималась street воркаутом на базе МОУ «СОШ № 2» села Парканы, используя повторный метод с постоянными нагрузками, выполняли упражнения для развития (гибкости, координации и выносливости). Первые 3 недели, юноши выполняли упражнения в силу своей подготовленности с малыми нагрузками (интенсивностью 60-75% от максимально возможного и постепенно увеличивали объём для того, чтобы не получить травмы). Затем в этой группе от 50-55% времени отводилось на ОФП, 30-35% – СФП, 15-20% – базовые элементы их отработка.

Методом анализа разных данных, мы пришли к следующим выводам.

1. Изучив и проведя анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов по проблеме исследования, можно отметить, что воркаут активно развивается, существуют различные виды воркаута, программы для людей 20 лет и старше. Занятия по данной системе можно проводить с людьми разной возрастной категории и уровнем физической подготовки, изменяя лишь методику нагрузки, но не саму систему тренировок.

2. На основании полученных результатов опроса и анкетирования, мы можем сделать вывод о том, что занятия воркаутом вызывают большой интерес среди подростков, способствуют улучшению состояния здоровья, закаливанию организма и благоприятно влияют на их самочувствие и настроение, что является мотивирующим фактором к занятиям физической культурой и спортом.

3. Выявлено, что психоэмоциональное состояние и уровень развития физических качеств подростков изменяется в зависимости от вида их двигательной деятельности: психологический анализ свойств нервной системы показал, что для юношей ЭГ, более характерна склонность к рискованным действиям, трезвость суждений, в то время, как учащиеся КГ показывают более высокую чувствительность, слабый самоконтроль, ранимость, некоторую неуверенность в себе.

4. В результате применения экспериментальной программы с использованием средств стрит воркаута для подростков 14-17 лет существенно повысился показатель силовой выносливости. Увеличилось количество занимающихся со средним уровнем развития силовой выносливости в экспериментальной группе (относительно контрольной) с 39 до 54%, высоким – с 5 до 10%, и уменьшением количества занимающихся с низкими показателями. Также увеличилось количество занимающихся, чувствующих эмоциональный подъём, хорошее самочувствие и желание заниматься дальше в среднем с 12 до 96%. Эффективность разработанной нами программы доказано с помощью контрольных тестов, отражающих положительную динамику, проверенную с помощью критерия достоверности χ^2 .

Таким образом, мы сумели достичь цели нашего исследования. Результаты исследования могут быть полезны при организации урочной и не урочной работы со школьниками.

Советы нашим сверстникам для занятий street workout сформулированы в практических рекомендациях. Результатом, т. е. продуктом нашего исследования стала брошюра – «Прокачай себя», в которой мы наглядно показали и описали доступные программы, которые каждый может откорректировать под себя. Прислушиваться к своему телу, тренироваться только на основе собственных ощущений, в удовольствие. Достаточно только желания и мотивации. Всё остальное приходит со временем – опыт, навыки, понимание.

Результаты работы свидетельствуют о необходимости продолжать применять и совершенствовать индивидуальную методику программ воркаута, с целью самосовершенствования и ведения здорового образа жизни подростков. Воркаут в силах помочь человеку научиться жить в ускоренном мире.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Лучко Л. И.,
*учитель физической культуры,
МОУ «Лицей № 2 «Престиж» города Макеевки»,
ДНР, г. Макеевка*

В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция, как уже говорилось, наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. В настоящее время объём передвижений в течение дня сведён к минимуму. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению.

Цель моей работы – показать роль физической культуры в улучшении функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья человека.

Задачи работы:

1. Изучить состояние вопроса по литературным источникам.
2. Определить роль основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля жизни подростков
3. Установить уровень влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Физическая культура и спорт помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспособности людей, дают им возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности людей, культуру, образование, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают

трудовую активность, являются совершенным фактором формирования образа жизни каждого человека и общества в целом.

Урок физической культуры – основная и ведущая форма физического воспитания в общеобразовательной школе. Я думаю, что формирование здоровой личности, способной адаптироваться в современных условиях жизни – это главная цель учителя физкультуры.

Чтобы выработать потребность детей в физической культуре учитель нашего лицея обращает серьёзное внимание на технологию проведения каждого урока: использует элементы личностно-ориентированного подхода в обучение, элементы здоровьесбережения. Вносит в проведение уроков элементы современных инновационных технологий, обеспечивает дифференцированный подход к учащимся с учётом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности, достигает высокой моторной плотности занятий, динамичности, эмоциональности.

Для контроля над эффективностью уроков, систематически проводится проверка уровня физической подготовленности школьников, используется тестирование, которое помогает определить состояние основных двигательных качеств, таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Каждый желающий может наблюдать за своими результатами на протяжении всего года обучения. Зная свой первоначальный результат по тестам, они в процессе занятий совершенствуют физические качества, стремятся улучшить личный результат в тестах, технике изучаемых движений. «Победи сам себя, а не соперника» – это девиз самосовершенствования, который выбрали учитель с ребятами. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного, а в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовленности.

Задача, стоящая перед учителем на обучающих занятиях – дать понятия о новых движениях, показать ребёнку технику выполнения. Большое внимание уделяется соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений, проводятся инструктажи, дети учатся следить за своим самочувствием во время уроков и вне его.

Тренирующие занятия – занятия по закреплению и совершенствованию навыков учащихся. Такие занятия обеспечивают адаптацию организма к новому виду физической нагрузки и позволяют довести технику его выполнения до автоматизма.

Одной из главных задач урока является развитие самостоятельности учащихся. Строится процесс обучения так, чтобы учащиеся, осваивая все виды физкультурной деятельности, одновременно обучались передавать свои знания и умения одноклассникам. Поставив перед учениками познавательную задачу и организовав их самостоятельную деятельность, подводит их к самостоятельным выводам, т. е. учит их анализу и обобщению. Это готовит почву для сознательного усвоения материала учебной программы, повышает интерес к нему. Знания, приобретённые детьми в результате самостоятельных наблюдений и активной работы мысли, лучше усваиваются и прочнее запоминаются.

Одной из серьёзных проблем школьника является патология опорно-двигательного аппарата, выраженная в основном, в нарушениях осанки. По данным медосмотра до 40-50% учащихся лица имеют нарушения осанки. Одной из задач, стоящих перед учителем это формирование правильной осанки школьника. Учащимся предлагается комплекс физических упражнений, для профилактики нарушения осанки, который пробуем выполнить и запомнить. При изучении упражнений особое внимание необходимо обратить на правильное их выполнение.

Урочная форма не позволяет решать некоторые специфические задачи оздоровления. Некоторым ребятам нравятся спортивные секции, другим – специальные занятия оздоровительной направленности. Поэтому, учитывая интересы учащихся, в школе постоянно работают кружки и секции спортивного направления. На занятиях этих секций учащиеся закрепляют приобретённые на уроках навыки.

На тренировках каждому ученику предлагается индивидуальная программа, рассчитанная на его силы. Сильнейшие спортсмены лица занимаются уже более основательно, они являются участниками районных, краевых, республиканских и международных соревнований.

Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в различных видах физических упражнений становятся нормой. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

В школе проводится методическая неделя физкультуры и спорта, спортивные мероприятия с участием родителей и их детей.

Список использованных источников

1. Антропова, М. В. Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей / М. В. Антропова // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 28-36.
2. Материалы VI краевой научно-практической конференции «Здоровое поколение XXI века». – Барнаул, 2007. – С. 32.
3. Смирнов, А. Г. Основы безопасности деятельности: 9 кл. / А. Г. Смирнов. – 2001. – С. 85.
4. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 270 с.
5. Человек и его здоровье / под редакцией С. П. Вьюшкиной // Экологическая лаборатория БГПИ. – Благовещенск, 1991.
6. Шияна, Б. М. Теория и методика физического воспитания / Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988.

ЗОЖ КАК ТРЕНД СОВРЕМЕННОСТИ

Маликова С. А.,

*учитель физической культуры, МОУ «Специализированная школа с углублённым изучением иностранных языков № 115 города Донецка»,
ДНР, г. Донецк*

Повсеместное стремление к идеалу и совершенству сыграло свою роль. Во времена, когда Инстаграм пестрит фотографиями людей с идеальными

пропорциями и безупречным внешним видом, о спортивной фигуре мечтают все. Не только модели или бьюти-блогеры, для которых красота выступает решающим фактором, но и школьники и даже их родители. Конечно, можно просто получить идеальный снимок, нажав на пару кнопок в фотошопе, но мода на него уже давно прошла, ценится именно реальный результат.

Молодое поколение не жалуется на вредные привычки, употребляет исключительно правильную пищу и осуждает фастфуд. ЗОЖ и подтянутая фигура в совокупности с ухоженным внешним видом стали настоящими символами успеха. Если ты хорошо выглядишь и поддерживаешь достойную физическую форму, то окружающие автоматически считают тебя модным, упорным и амбициозным человеком. А быть красивыми и успешными хотят все и всегда.

Основные черты ЗОЖ-тренда. Здоровый образ жизни – это не только занятия спортом, душевное здоровье, гармония и сбалансированное питание. Никаких коктейлей и кофе, только низкокалорийные соки. В тренде также вегетарианство и сыроедение. Все более актуальной становится фраза: «есть для того, чтобы жить», и жить при этом здоровой, сбалансированной жизнью. Начинается поиск альтернативных заменителей молочных продуктов. Производители продуктов прислушиваются к трендам и вводят их в свой ассортимент. К примеру, взять хотя бы молоко: кокосовое, рисовое, овсяное, безлактозное, а в нашем детстве мы о них и не знали.

Следующий этап – переход на натуральную косметику без добавок, покупка экологичной одежды, изготовление которой не вредит окружающей среде, отказ от кожи и меха в целях защиты животных.

Кого-то это удивит, но ЗОЖ имеет свою философию, без которой он не был бы полным. её основная идея – научиться быть счастливыми. И это, пожалуй, ключевой момент во всем ЗОЖ и одновременно ответ на вопрос, для чего все эти ограничения и жертвы.

ЗОЖ настраивает нас на то, что мы сами творцы своего будущего, наше счастье и здоровье зависят только от нас. Бездумное потребление уходит в прошлое, а на смену приходит разумный подход.

Технологический прогресс и ЗОЖ. Умные гаджеты – желаемые подарки среди школьников всех возрастов. Они пользуются smart-девайсами, определяющими состояние кожи, степень её увлажнённости, текстуру. Мода на здоровье тесно переплетается с искусственным интеллектом, упрощая жизнь. Приложения полностью контролируют здоровье и качество жизни: отслеживают ваши данные об окружающей среде, температуре, влажности. На упаковках появляются NFC-метки для определения ингредиентов. Моду на здоровье поддерживают такие умные гаджеты как:

- фитнес-браслеты;
- умные часы;
- умный тонометр;
- модный глюкометр;
- smart-весы, трекер сна, ровная осанка и пр.

А нужен ли нам ЗОЖ? Вопрос, который сразу же напрашивается при мысли о смене образа жизни. Конечно, все мы понимаем, что здоровый образ жизни важен и приносит пользу, но, с другой стороны, увлечение им связано с отказом от любимых блюд, укоренившихся привычек и устоявшегося досуга. Поэтому сразу же находится масса отговорок, почему это нам не подходит, – от банальных, наподобие отсутствия денег и времени, до более замысловатых: мол, нужно оставаться собой и не менять себя в угоду тенденциям.

С этим фактом связаны две крайние тенденции в ЗОЖ – либо категорическое непринятие его, либо, наоборот, чрезмерное, почти фанатичное увлечение им. Всегда нужно знать меру!

Как начать жить в стиле ЗОЖ?

1. Решите, почему это нужно именно вам. Вы хотите улучшить внешний вид, быть модной, заботитесь о здоровье – подойдёт любой вариант. Важно найти причину, которая будет вас мотивировать и поддерживать в намерении следовать новому образу жизни.

2. Найдите свой спорт. Выберите физическую активность, которой будете заниматься. Проанализируйте ваши спортивные способности, медицинские противопоказания и личные интересы – каким спортом вы бы хотели заниматься.

3. Составьте пошаговый план действий. Одних только идей без практической реализации будет явно недостаточно. Ориентируясь на календарь, подготовьте график, в какие дни и чем будете заниматься. Фитнес должен присутствовать минимум два раза в неделю с постепенным увеличением до 4-5 еженедельных тренировок.

4. Найдите наставника. Нельзя просто взять и с нуля освоить спорт – важно поэтапно использовать технику и правильно тренироваться. Нужно правильно оценить свой уровень подготовки и выбрать соответствующие нагрузки.

5. Правильное питание. Забудьте про жирное, копчёное и сладкое. Также стоит отказаться от рафинированных продуктов и сахара.

6. Позитивные эмоции. Старайтесь чаще испытывать положительные эмоции и меньше нервничать. Помогают в этом любимые хобби, творчество или просто прогулка по парку.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И США

Верещака А. С.,

студент факультета экономики и финансов,

Мануйленко Э. В.,

*к. п. н., доц., заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма,
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
Российская Федерация, Ростов-на-Дону*

Студенческий спорт в США занимает лидирующие позиции по выпуску спортивных кадров для профессионального спорта, национальных и олимпийских сборных. Исследуя американскую модель студенческого спорта, необходимо сказать, что развитие спорта в вузах США началось намного раньше, чем в других странах.

Ещё в 1906 году в США была основана Национальная ассоциация студенческого спорта (NCAA), в которую входят более тысячи различных организаций, несущих ответственность за проведение спортивных соревнований в колледжах и университетах.

Денежные средства, которыми владеет данная организация, направляются в университеты, которые в начале сезона оплатили членский взнос, также из этой доли покрываются расходы для организации и проведения самих турниров. Исходя из этого, можно сделать вывод, что государству не нужно выделять деньги на студенческий спорт.

Он сам финансирует своё развитие, и чем больше получается выручка, тем больше вкладывается обратно в спорт, что в конечном итоге повышает профессионализм спортсменов, зрелищность соревнований и престижность студенческого спорта в целом.

Самой удивительной вещью в студенческом спорте США является его популярность. В некоторых видах спорта университетские соревнования пользуются большей популярностью у зрителей, чем профессиональные турниры, следовательно, и зрительская аудитория собирается больше. Например, профессиональная лига NFL обгоняет самую популярную студенческую лигу по американскому футболу в среднем всего на 5 тысяч зрителей.

Основные причины постоянно высокой посещаемости соревнований в Америке:

- профессиональное анонсирование и яркая, праздничная организация всех соревнований, из-за чего вырастает их зрелищность;
- высокоразвитая система гэмблинга – заключение пари на результаты матчей даже местного масштаба;
- главной целью спортивного бизнеса является продажа зрелища, нежели просто просмотр игры;
- зрители окружены всеми необходимыми условиями для комфортного отдыха на сооружениях.

Также американская система спорта обладает определённым приоритетом не только в развитии студенческого, но и профессионального коммерческого спорта [3].

Студенческий спорт в России развивается и занимает второе место в мире, уступая только США.

В России студенческий спорт не может похвастаться финансовой независимостью. Ведь уже в 1980-х студенческая спортивная организация США получала больше за свои телевизионные трансляции, чем сейчас на них зарабатывает Российская футбольная премьер-лига [2].

В России с советских времён спортсменов готовят на базе детских и юношеских спортивных школ. Практически у всех спортивных клубов существуют спортшколы по подготовке спортивных резервов. Что является одним из отличия в системе развития студенческого спорта в России и США.

Что касается профессионального спорта, основные отличия США и России заключаются в посещаемости соревнований, социальной защищённости спортсменов, роли и месту телевидения в поддержке спорта, месту профессионального спорта в системе общественных ценностей, в классификации спортсменов, размерах их вознаграждения и т. д.

Продажа билетов в России – этот источник финансирования находится в стадии становления. Важной особенностью спорта в России является финансовая помощь муниципальных советов.

Профессиональные команды России, также, как и американские клубы, извлекают доходы от стадиона, издательской деятельности, продажи игроков и других перечисленных выше источников [4].

В таблице 1 представлена сравнительная характеристика развития спорта в России и США.

Таблица 1

Сравнительная характеристика развития спорта в России и США

| Характеристики | США | Россия |
|-----------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Правовые основы | Отсутствие специального федерального законодательства, опора на уставные документы спортивных организаций | Тенденция создания собственной правовой базы профессионального спорта |

| 1 | 2 | 3 |
|-----------------------------|---|---|
| Отношение государства | Оказание помощи (льготы по аренде, налогообложению, заинтересованность и поддержка политиков). Профессиональный спорт – часть государственной идеологии | Государство способствует развитию через федеральные и местные структуры, оказывает финансовую помощь |
| Финансирование | За счёт собственной спортивной деятельности, приносящей прибыль. Набор источников схож с тем, что в Европе, но разное их долевое участие. Ведущая роль телевидения. Практическое отсутствие спонсорства как элемента финансовой поддержки | Спортивная деятельность не окупает расходов. Акцент на поступления от неспортивной деятельности. Значительная роль бюджетных ассигнований |
| Основные формы владения | Частная и корпоративная | Многообразие форм: государственные, ведомственные, муниципальные предприятия, акционерные общества, общественные и некоммерческие организации |
| Система отбора | Через школьный и студенческий спорт при помощи системы драфта | Через систему специализированных спортивных школ и профессиональный (олимпийский) спорт |
| Степень интернационализации | Относительно закрытая система | Высокая степень интернационализации |

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в России спорт развивается относительно стабильно, но он отстаёт от США, где хорошо развит как студенческий, так и профессиональный спорт. В России основу финансирования развития спорта берет на себя государство, а в США спорт финансирует себя самостоятельно, на основе рекламных денег.

Список использованных источников

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017): Федеральный закон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_79477/
2. Димитров, И. Л. Роль планирования и прогнозирования в реализации социально-экономической политики государства / И. Л. Димитров // Экономика и управление. – 2013. – № 5. – С. 29-32.
3. Димитров, И. Л. Студенческий спортивный клуб: взаимодействие с заинтересованными сторонами / И. Л. Димитров, А. В. Починкин, С. В. Вишейко, Н. Козуб // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 71-74.
4. Дзвоник, В. Учиться смотреть на спортивные события глазами обывателя / В. Дзвоник // Studentsport.ru – 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studentsport.ru/news/interview/3843505/>

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
СО СКОЛИОТИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ
ПОСЛЕ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ОПЕРАЦИИ**

Мальсагова К. Г.,

студент факультета экономики и финансов,

Мануйленко Э. В.,

*к. п. н., доц., заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма,
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
Российская Федерация, Ростов-на-Дону*

На сегодняшний день сколиотическое заболевание является одним из наиболее часто распространённых заболеваний встречающееся среди детей и подростков. В 80% случаев данное отклонение имеет неизвестное происхождение, и потому называется идиопатическим, и чаще всего обнаруживается у девушек в возрасте от 12 до 16 лет. [1]

По данным Петербургского детского ортопедического Института им. Г. И. Турнера, у 40% обследованных школьников старших классов выявлено нарушение статики, требующее лечения.

Лечение обычно состоит в длительном ношении корсета, с помощью которого можно попытаться выпрямить позвоночник. В исключительных случаях, когда искривление очень значительно, речь может идти об оперативном лечении.

Показаниями к оперативному лечению сколиоза являются: быстро прогрессирующие сколиозы; паралитические сколиозы, развивающиеся на фоне неврологических заболеваний; быстро прогрессирующие врождённые сколиозы; сколиозы, сопровождающиеся резко выраженным болевым синдромом; сколиозы, сопровождающиеся неврологическими расстройствами; ухудшение функции сердечно-лёгочной системы; сколиозы, сочетающиеся с резким уплощением грудного отдела позвоночника. [4]

Основными задачами хирургического лечения сколиоза является максимальная коррекция деформации позвоночника, восстановление его физиологической формы и улучшение условий функционирования внутренних органов, которые неизбежно страдают при искривлении позвоночника.

Лечебная физкультура (ЛФК) – наиболее распространённое классическое назначение в комплексном консервативном лечении сколиоза [4].

Задачи ЛФК при сколиозе – совершенствование имеющихся, восстановление утраченных и развитие компенсаторных двигательных навыков, в результате чего происходят положительные изменения функции мышц позвоночного столба, что в совокупности способствует восстановлению здоровья, тренированности, повышению физической работоспособности и другим сдвигам в состоянии организма.

Отличительная черта методики ЛФК при сколиозе – применение в занятиях простых гимнастических упражнений без отягощения, дыхательных упражнений. Формы ЛФК при сколиозе могут быть различными: спортивные

занятия, ходьба. Врач может назначить и другие виды физической активности: плавание, спортивные игры, прогулки на природе. [3]

Основным средством ЛФК являются все виды физических упражнений, которые делятся на гимнастические, игровые и спортивные в зависимости от способа применения.

С помощью метода гимнастики можно добиться разностороннего воздействия на организм, улучшить двигательную координацию, воспитать важные психофизические и морально-волевые характеристики, поскольку для него характерен большой выбор физических упражнений. Особенностью этого метода является возможность выборочного воздействия на отдельные группы мышц, суставов и чёткую дозировку общей и локальной нагрузки.

Игровой метод широко применяется в ЛФК среди детей, а при физических упражнениях он является основным. Игра активизирует, повышает интерес к двигательному режиму. Игры по своей природе делятся на мобильные, неактивные, игры на месте и спортивные.

Существуют классификации игр по анатомо-физиологическим характеристикам с учётом их преимущественного влияния на определённые функции организма и отдельных групп мышц. По сравнению с гимнастическими упражнениями физические упражнения в играх сложнее дозировать. Во время игр усталость может возникать неумолимо, поэтому необходимо уделять больше внимания регулированию нагрузки.

Спортивный метод в ЛФК у пациентов, перенёсших операцию, не применяется.

Плавание и прогулки – две очень подходящие формы оздоровительных занятий для лиц, перенёсших операцию [2]. Польза плавания обосновывается тем, что в воде тело человека находится в состоянии гидростатической невесомости. Благодаря плаванию, увеличивается объём лёгких, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, координация движений человека. Плавание обладает общетонизирующим и общеукрепляющим эффектом. Для

достижения лечебного эффекта заниматься плаванием нужно регулярно, примерно 2-3 раза в неделю на протяжении длительного периода. [2]

От самых примитивных и самых спокойных упражнений, по мере того, как укрепляются и расширяются физические возможности организма, следует постепенно приступать к более серьёзным упражнениям, в том числе с использованием гантелей, постепенно увеличивая нагрузку. В начале курса лечение обычно длится 10-15 минут, в основной части – в среднем 25-30 минут, а иногда он может доходить до 45 минут и даже до часа с большим количеством повторений для достижения цели. Занятия должны начинаться с одного подхода к каждому упражнению. После месяца обучения можно добавить второй подход, ещё через месяц – третий.

В лечебной физкультуре очень важна способность правильно дозировать физические упражнения, которые состоят из:

- а) определения их необходимой продолжительности;
- б) выбора правильных отправных точек;
- в) постановки необходимого количества повторений отдельных упражнений и их темпа;
- г) выбора амплитуды и ритма движений;
- д) правильной смены периодов работы и отдыха;
- д) регуляции эмоционального фактора;
- г) правильного медико-педагогического подхода и учёта индивидуальных особенностей пациента [3].

Применение комплексных реабилитационных программ имеет ключевое значение для профилактики тяжёлых послеоперационных осложнений и, успешной физической и социальной адаптации детей со сколиотической болезнью.

Таким образом, восстановление двигательных функций после оперативного лечения сколиозов у подростков до 18 лет возможно при комплексном лечении, в состав которого входит комплекс ЛФК, направленный на разгрузку позвоночника, устранение существующего мышечного дисбаланса,

восстановлению правильного развития и укрепления всего связочно-мышечного аппарата туловища.

Список использованных источников

1. Википедия: URL: <http://ru.wikipedia.org/>
2. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. – Ставрополь : СКФУ, 2014. – С. 74-75.
3. Сапего, А. В. Физическая реабилитация: учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников. – Кемерово : Кемеровский государственный ун-т, 2014. – 209 с.
4. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э. В. Овчаренко. – М. : Студенческая наука, 2012. – 229 с. (Вузовская наука в помощь студенту).

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА

Мищенко Е. А.,
студентка архитектурного факультета,
научный руководитель: Синенко Д. С.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,
ДНР, г. Макеевка

Внутренний туризм является не только популярным видом отдыха, но и активно развивающейся сферой экономики Донецкой Народной Республики. Он испытывает на себе влияние ряда внешних и внутренних факторов, оказывающих значительное воздействие на экономическую, политическую, социально-культурную ситуацию в стране.

Социально-экономический потенциал, имеет достаточно сложную, на наш взгляд, структуру. Социально-экономический потенциал определяет, влияет на разделение труда, обеспечивает конкурентоспособность выпускаемых товаров и услуг и даёт большие возможности для своего комплексного развития.

На основе методики оценки социально-экономического потенциала, предложенной А. А. Бляхманом, были получены характеристики численности экономически активного населения социально-экономического потенциала Донбасса в 2019 г. составляет 1,46 долей единиц. Это говорит о том, что данный уровень по шкале находится в пределах значений от 0,9 до 1,6 долей единиц и оценивается как низкий. Поэтому, на наш взгляд, необходимо определить направления деятельности, которые способствовали бы эффективному социально-экономическому развитию Донбасса.

Территория Донецкой Народной Республики сочетает в себе промышленную мощь, рекреационное богатство, интеллектуальный потенциал, разнообразие природных ресурсов. Известно, что здесь имеется огромное количество культурных и природных достопримечательностей, а также иных объектов туристского интереса и показа.

В настоящее время на территории ДНР возможно развитие как традиционных, так и инновационных видов туризма. Существенным преимуществом молодой Республики для развития внутреннего туризма является побережье Азовского моря, которое и в настоящее время остаётся популярным курортом.

Большое количество имеющихся баз отдыха, пансионатов, кемпингов, детских оздоровительных здравниц может стать основой для активизации лечебно-оздоровительного туризма в Донецкой Народной Республике. Здесь возможно целенаправленное развитие не только пляжного туризма, но и организация круглогодичного оздоровления детей.

Реальная перспектива – обслуживание круглый год разновозрастных туристов (в том числе оздоровление пенсионеров). В настоящее время в Республике реализуется проект по реконструкции и развитию курортного посёлка Седово на побережье Азовского моря. Данный проект рассчитан до 2021 года. Результатом реализации станет полная реконструкция посёлка Седово и превращение его в Республиканский центр туризма и отдыха.

На данный момент посёлок Седово является единственным морским курортом Республики. Статистика показывает, что за период май-сентябрь с 2016 по 2019 годы, на побережье отдыхало от 70 до 105 тысяч курортников, в том числе и

иностраных. Большинство пансионатов в посёлке Седово являются базами промышленных предприятий Республики. Поэтому вопрос о наполненности отдыхающими там никогда не стоит.

Весь отпускной сезон пансионаты заполнены курортниками. Однако частные пансионаты составляют большую конкуренцию и предоставляют, зачастую, более комфортные условия для отдыха. Таким образом, минимальная стоимость за сутки с человека в местах размещения в пансионатах «Холодок» и «Sunny Day» – 200 руб./сутки, максимальная стоимость в гостинице «Парадиз» – 3000 руб./сутки, а в гостевом доме «У моря» – 1700 руб./сутки. Таким образом, основные проблемы развития внутреннего туризма в ДНР обусловлены: несовершенством нормативно-правовой базы, регулирующей отношения в сфере туризма; значительными разрушениями в ходе боевых действий, моральным и физическим износом сохранившейся туристской инфраструктуры; невысоким качеством обслуживания во всех секторах туристской сферы; позиционированием ДНР как региона, неблагоприятного для туризма.

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Нижельская Е. Я.,

студентка медицинского факультета,

Потапов А. А.,

канд. мед. наук, доц., доцент кафедры гигиены и экологии,

ГОО ВПО «ДОННМУ им. М. Горького»,

Кириченко А. В.,

канд. пед. наук, заведующий кафедрой дополнительного образования,

ГОО ВПО «ДОННУ»,

Косевич М.А.,

*директор Методического центра военно-патриотического воспитания,
физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы управления*

образования администрации г. Донецка,

ДНР, г. Донецк

Общеизвестно, что здоровыми хотят быть все. Однако, далеко не все знают, как этого добиться. Большинство наших современников знакомы с термином здоровый образ жизни (ЗОЖ), но не имеют понятия о его значимости

и содержания. В среде специалистов соответствующего профиля общеизвестно, что вклад именно образа жизни является основным при формировании здоровья индивидуума.

В материалах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается ведущая роль неинфекционных заболеваний (НИЗ) среди причин преждевременной смертности. В частности, отмечено, что в Европейском регионе ВОЗ причинами смерти в 89% случаев становятся именно НИЗ. Общеизвестно, что влияние образа жизни является приоритетным как в формировании, так и в решении данной проблемы.

Эксперты ВОЗ также констатируют, что около 23% всех детей раннего возраста имеют задержки роста. При этом особое внимание уделяется детям и подросткам, проживающим в зонах конфликтов. Около 43% детей в странах с низким и средним уровнем доходов рискуют не достичь своего полного потенциала развития.

В настоящее время во многих странах мира весьма актуальна проблема недостатка информации о здоровом образе жизни, именно, у подрастающего поколения. Современная молодёжь, к сожалению, не имеет элементарных знаний и навыков, необходимых для сохранения здоровья.

Наш опыт работы с учащейся молодёжью свидетельствует о недооценке значимости факторов риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Причина не только в особенностях психологии данной возрастной группы. Помимо этого, следует обратить внимание на медленную реализацию обратных связей не только на негативные, но и на позитивные воздействия на организм человека. Например, эффект утренней зарядки, занятий физической культурой и закаливания проявляется не через несколько дней, а через месяцы иногда даже годы. Люди этого не понимают, им этого не объясняют, и, не получив эффекта через несколько дней от полезных для своего здоровья действий, они не возвращаются к ним уже никогда.

Как следствие, свободное время значительной части людей используется, в основном для пассивного отдыха. Современная реальность такова, что

молодые люди под влиянием сформированного рекламой общественного мнения делают выбор в пользу вредных для здоровья действий. При этом, извлечение из отдыха лишь удовольствия превращается в некую цель, в своеобразный микрокульт, очень часто во вред здоровью.

Медленность и долгая неочевидность обратных связей – одна из главных причин негигиеничного поведения людей, пренебрежения культурой ЗОЖ.

При этом необходимо особо отметить недостаточно полное осознание в обществе такого понятия как ЗОЖ. Естественно, что в данной ситуации, даже люди молодого возраста, появление у себя признаков НИЗ считают чем-то само собой разумеющимся. Объяснения находят в нездоровой экологии, связанных с этим наследственных заболеваниях, проявившихся, зачастую, во втором или, крайне редко, в третьем поколении.

Через некоторое время приходит понимание того, что проблем со здоровьем можно было бы избежать. При этом свои личные проблемы, как правило, объясняют положением, которое сложилось в социуме, что и предопределяет настрой на неизбежность ухудшения здоровья. Именно такое развитие ситуации воспринимается как данность, которую невозможно изменить. Все понимают, что необходимо что-то делать, но убеждают себя, оглядываясь на социум, в том, что ничего сделать невозможно.

Несвоевременное обращение за консультацией к медикам или неполное выполнение врачебных назначений, как правило, объясняется необходимостью решения каких-либо приоритетных общежитейских, производственных и (или) бытовых вопросов. Естественно, что желаемый оздоровительный эффект либо отсутствует, либо достигается в неполном объёме. Отсутствие результата всегда можно обосновать низким качеством лекарственных средств, невозможностью уделить должное количество времени для лечения по причине, опять же, бытовых и (или) производственных проблем. То есть, практически никто не пытается найти причину проблем со здоровьем в себе или в своём несерьёзном отношении к собственному здоровью.

Таким образом формируется своеобразный порочный круг: появление причины проблемы – развитие и усугубление проблемы – непонимание причины и (или) неосознание проблемы – неправильные действия по устранению проблемы – недостаточность или отсутствие эффекта от действий по устранению проблемы – неправильная интерпретация отрицательного результата этих действий – понимание усугубления проблемы – непонимание причины и (или) неосознание проблемы. Круг замкнулся. Качественно новый виток начинается со второго этапа развития и усугубления проблемы, которая продолжает усугубляться. При этом, внимание сосредоточено на проблеме, а воздействия на причину не осуществляется никакого вообще.

Для предотвращения формирования этого порочного круга нами были предприняты действия по информированию студенческой молодёжи о возможных причинах негигиеничного поведения.

В ходе исследований установлено, что даже студенты-медики недостаточно информированы по вопросам ЗОЖ. Естественно, что выявленные факторы риска НИЗ повлияли на показатели функционального состояния и биологический возраст.

Данное обстоятельство, безусловно, вызывает настороженность. Однако, практикующие врачи, к сожалению, мало задумываются о профилактических действиях. Основные усилия направлены на лечебную работу, то есть процесс устранения симптомов заболевания. При этом пациенты ориентированы на соблюдение врачебных назначений, а именно, медикаментозной коррекции состояния. Увы, но о причинах своих заболеваний, и тем более о воздействии на эти причины, мало кто задумывается.

Негигиеничное поведение людей и отсутствие мотивации к сохранению здоровья можно считать двумя частями одного и того же явления. А именно. После развала советской системы здравоохранения и образования, практически перестали уделять внимание вопросам профилактики.

Как следствие, игнорирование элементарных гигиенических рекомендаций и правил, пренебрежительное отношение к уроку физической культуры, существенное ограничение или полный отказ от двигательной

активности. Данная ситуация обусловлена отсутствием культуры здоровья у большинства населения и во всех слоях общества. Об этой проблеме практически перестали говорить в школах.

Следовательно, многие педагоги не имеют подготовки в сфере оздоровления или сохранения здоровья. Нами был также выявлен крайне низкий (недостаточный) уровень информированности о вопросах ЗОЖ студентов, обучающихся по педагогическим специальностям.

На основании вышеизложенного, можно констатировать, что правильно построенное обучение ЗОЖ позволит улучшить ситуацию с формированием здоровья молодёжи. В свою очередь это позволит облегчить решение целого ряда медицинских, экономических и социальных проблем.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рещик Н.Э.,

*учитель физической культуры,
ГООУ ЛНР «Чернухинская ОШ № 35*

*имени воина-интернационалиста Валерия Шматова»,
ЛНР, пгт. Чернухино*

Подготовка обучающихся к жизни, труду и творчеству закладывается в общеобразовательной школе. Для этого процесс обучения и организационная методика урока должны быть построены так, чтобы широко привлекать обучающихся к самостоятельной творческой деятельности по усвоению новых знаний и удачного использования их на практике.

Педагогическая наука и школьная практика направляют свои усилия на поиск путей усовершенствования урока. Главное место в этом поиске занимает учитель. Учитель, даже с большой буквы, не исправит человечество. Но, воспитывая личность, он даёт шанс ученику состояться как человеку. Для него надо пробудить творческие задатки, заложенные в каждом человеке.

Интерактивное обучение. Его цель состоит в том, чтобы начальный процесс начинался с постоянной и активных взаимодействий всех обучающихся. Это соавторство, взаимное обучение, когда ученик и учитель с одними и теми же предметами знают, что делают, делятся тем, что знают.

Из всего приведённого можно сделать анализ структуры педагогических инноваций, которые включают:

- мотивы, побуждающие к деятельности;
- цель – результаты, на достижение которых направлена деятельность;
- средства, с помощью которых деятельность осуществляется.

Чаще всего дидактические инновации в общеобразовательной школе возникают под влиянием изменений, происходящих в содержании, организации и технологии обучения. Такие изменения возможны в двух вариантах: традиционном и инновационном. Первый означает активное наращивание положительных изменений, равномерное накопление их количества, а второй – инновации, периодически внедряются, качественно изменяя состояние и уровень.

Инновация (обновление, новинка, изменение) – система или элемент педагогической системы, позволяющей эффективно решать поставленные задачи, соответствующие прогрессивным тенденциям развития общества.

Инновационная деятельность учителя направлена на преобразование существующих форм и методов воспитания, создания новых целей и средств её реализации, поэтому она является одним из видов продуктивной, творческой деятельности людей.

Классификация уроков рациональна и позволяет чётче определить цели и задачи, структуру каждого урока, мобилизацию обучающихся для успешного решения поставленных задач.

Инновационный педагогический процесс – целостный учебно-воспитательный процесс, отражающий единство и взаимосвязь воспитания и обучения, который характеризует совместную деятельность сотрудничеством и совместным творчеством его субъектов, способствуя наиболее полному развитию и самореализации личности ученика.

Общие требования к современному уроку:

- оздоровительная направленность;
- вооружать обучающихся сознательными, глубокими, прочными знаниями;
- формировать у учащихся прочные навыки и умения, способствующие подготовке их к жизни;
- повышать воспитательный эффект обучения на уроке, формировать в процессе обучения черты личности обучающихся;
- осуществлять всестороннее развитие обучающихся, развивать их общие и индивидуальные особенности;
- формировать у обучающихся самостоятельность, творческую активность, инициативу как устойчивые особенности личности, умение творчески решать задачи, которые случаются в жизни;
- выработка умения самостоятельно учиться, получать и углублять или пополнять знания, овладевать навыками и умениями и творчески применять их на практике.

Мастерство учителя на уроке проявляется в удачном владении методикой обучения и воспитания, творческом применении новых достижений педагогики и передового педагогического опыта, рациональном руководстве познавательно-практической деятельности обучающихся, их интеллектуальным развитием.

Среди многих видов спорта, которые изучаются по программе на уроках физической культуры, футбол занимает одно из ведущих мест. Доступность этой игры, простота инвентаря (примером является футбольная лестница, использованная на уроке) и оборудование, огромная эмоциональность игровых ситуаций, необходимость проявления воли и мужества при преодолении действий соперников делают футбол как вид спорта ценным средством физического воспитания.

Футбол позволяет без больших материальных затрат достичь высокого уровня физической подготовленности и развивать физические качества, воспитывать уверенность, настойчивость, решительность, смелость,

дисциплинированность, способность принимать самостоятельно правильное решение.

Итак, занятия спортом и физкультура с детьми могут быть самыми разнообразными, главное – их последовательность, систематичность и правильная организация. При хорошей подготовке и правильной организации, обучающиеся получают не только огромное удовольствие, позитивный эмоциональный настрой, откроют для себя много нового и интересного, узнают об окружающем мире, но и значительно укрепят своё физическое и психическое здоровье.

Оздоровительная и коррекционная функции повышения двигательной активности обучающихся в урочной и внеклассной деятельности направлены на укрепление здоровья, обеспечение активного отдыха, формирование эстетических вкусов.

Повышение физической активности обеспечивает оптимальное развитие физических характеристик человека и, на их основе, улучшение физического развития. Задачи оздоровления решаются в рамках физического воспитания на основе улучшения физических характеристик каждого человека, особенно тех, развитие которых приводит к повышению общего уровня функциональных возможностей организма. Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются физические нагрузки и закаливание организма.

Выводы. За годы работы пришла к выводу, что в наше время эта проблема приобретает все большее значение. Дети нашего поколения больше времени уделяют малоподвижному образу жизни. Врачи и педагоги заботятся о будущем развитии детей.

Специалисты отмечают необходимость гармоничного развития моторики за счёт использования различных средств, направленных на повышение ловкости, скорости, гибкости.

Именно в спортивных играх у ребёнка появляется уникальная возможность проявить свою активность, устранить дефицит движений, добиться и самоутвердиться, получить массу эмоций и радостных переживаний.

Использование игр со спортивными элементами в школьном возрасте как средства и формы организации физического и психологического развития ребёнка создаёт условия для гуманизации образовательного процесса, делает ребёнка объектом «социально-воспитательного воздействия» на предмет активной творческой деятельности и, на основе развития внутренних мотивов развития личности. Таким образом, интегрированное обучение – это обучение, которое комплексно обеспечивает когнитивную направленность личности ученика, создавая условия для самореализации личностного потенциала и саморазвития.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Романчук С. И.,

*ассистент кафедры физического воспитания,
ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,
ДНР, г. Донецк*

Возрастание численности народонаселения в мире и, как следствие, стремительный рост объёмов промышленности, приводит к одной из глобальных проблем человечества – ухудшения экологической обстановки.

Изучением последствий негативного воздействия неблагоприятной экологической обстановки на здоровье населения посвящено множество работ [1-3]. Также ряд работ посвящён вопросу профилактики заболеваний и укрепления здоровья людей внедрением в повседневную жизнь принципов ЗОЖ [3-6].

Основными принципами ЗОЖ являются:

- формирование упорядоченного режима сна, отдыха и бодрствования придерживаясь рекомендаций ВОЗ;
- формирование и поддержания режима питания;
- поддержание в организме водно-солевого баланса, достаточного количества макро- и микроэлементов;

– физические упражнения, способствующие укреплению костно-мышечного каркаса человека;

– отсутствие вредных привычек.

Таким образом, здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, сохранению высокой работоспособности в учебной и профессиональной деятельности [3-6].

Стиль ЗОЖ может быть обусловлен рядом факторов: личностно мотивационными особенностями, возможностями, интересами и наклонностями человека. Здоровый образ жизни предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению личностного здоровья.

Таким образом, ЗОЖ это не только личный выбор человека, но и его полная ответственность. Заставить вести здоровый образ жизни практически невозможно. Однако, целесообразно (в рамках государственной Концепция формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Донецкой Народной Республике на период до 2025 г. [8]) проводить мероприятия по пропаганде и популяризации ЗОЖ среди населения.

Методы формирования ЗОЖ могут быть разными. Это методы убеждения, методы упражнений, положительного и негативного примера, методы поощрения и наказания.

Метод убеждения подразумевает воздействие на молодёжь методом «слова»: проведения лекций, бесед, презентаций, диспутов, пропаганда средствами теле- и радиовещания. Несомненно, важным трендом формирования культуры ЗОЖ является активная популяризация принципов здорового образа жизни в социальных сетях (ВК, Одноклассники, Instagram и пр.).

Метод упражнений – это способ воспитания молодого поколения через организацию соответствующей воспитательной деятельности на занятиях физическими упражнениями, играми и т. д. [4, 5].

Особое место в системе воздействий занимает пример – как положительный, так и отрицательный. Положительный пример родителей, учителей, преподавателей, тренеров, людей, ведущих здоровый образ жизни и осознают его ценности, является одним из основных путей формирования ЗОЖ.

Положительный пример стимулирует формирование у молодёжи убеждений и навыков поведения, способствует высокой результативности формирования здорового образа жизни.

Принцип действия метода негативного примера основан на формировании у людей негативного образа и чётко сформированного примера последствий безответственного отношения к своему здоровью.

Источники получения информации могут быть самыми разнообразными.

В таблице 1 приведены результаты исследования источников информации о ЗОЖ. В исследовании принимало участие 100 человек.

Средний возраст опрошенных – 21 год. Соотношение мужчин и женщин 50/50. Место проведения: тренажёрные залы ГОУ ВПО ДонНТУ. Метод проведения: анкетирование.

Таблица 1

Источники информации про ЗОЖ (2021 г., %)

| Источник | % (от общего числа) |
|---|---------------------|
| На занятиях физкультурой в процессе обучения/работы | 30 |
| От своего ближайшего окружения и семьи | 15 |
| Из спортивных стендов/агитационного материала | 5 |
| По телевизору | 10 |
| Из социальных сетей | 25 |
| Из газет, журналов | 10 |
| Из специальной литературы | 5 |

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что ЗОЖ является неотъемлемой частью формирования здоровой нации в рамках государственной Концепция формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Донецкой Народной Республике на период до 2025 г.

Пути формирования и пропаганды привычек ЗОЖ могут быть различными. Выбор методики должен быть основан на основании оценки контингента.

Как показало анкетирование студентов, проведённое в ГОУ ВПО ДонНТУ, наиболее эффективными источниками информации о ЗОЖ среди студентов являются: информирование в процессе обучения (на занятиях) и социальные сети. Авторы считают, что наиболее эффективным методом формирования является личный положительный пример педагогического коллектива, в частности преподавателей физической культуры.

Список использованных источников

1. Войтенко, В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. – К. : Здоровье, 1998. – С. 4.
2. Новикова, Л. И. Моделирование воспитательных систем: теория – практика / Л. И. Новикова, Н. Л. Селиванова. – М. : Физкультура и спорт, 1995. – 289 с.
3. Артюхов, И. П. Воспитание молодого специалиста важнейшая, неотъемлемая часть высшего медицинского учебного заведения /И. П. Артюхов, П. А. Самотесов // Сибирское медицинское обозрение. – 2008. – Т. 54. – № 6. – С. 102-105.
4. Артюхов, И. П. Динамическое исследование состояния здоровья студентов КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого за период 2011-2013 гг. / И. П. Артюхов, Е. А. Манухина, Д. С. Каскаева // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – № 6 (26). – С. 101- 108.

5. Артюхов, И. П. Методические подходы к оценке факторов риска здоровья населения / И. П. Артюхов, С. А. Сульдин, Н. П. Протасова // Сибирское медицинское обозрение. – 2012. – № 6 (78). – С. 80-85.

6. Попов, И. А. Пути формирования здорового образа жизни / И. А. Попов // Вестник новых медицинских технологий. – 2005. – Т. XII. – № 3-4. – С. 13.

7. Концепция формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Донецкой Народной Республике на период до 2025 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mzdnr.ru/doc/ukaz-glavy-doneckoy-narodnoy-respubliki-ob-utverzhdanii-konceptcii-formirovaniya-zdorovogo-obraza>

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПУТЬ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ НАЦИИ

Савко Э. И.,

канд. пед. наук, доц., доцент кафедры физического воспитания и спорта,

Бабич Ю. К.,

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Белорусский государственный университет,

Беларусь, г. Минск

Ещё на рубеже XX столетия, один из основоположников здравоохранения, Н. А. Семашко, выдвигая лозунг «Физическая культура – 24 часа в сутки!», именно таким образом, он убеждал всех нас подойти к рассмотрению понятия здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не только основа хорошего настроения и бодрости, хорошего самочувствия, но и путь к оздоровлению нации, решение многих социальных проблем. ЗОЖ – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, духовности, культуры, рационально организованной, активной учебно-трудовой деятельности, позволяющей до глубокой старости сохранить здоровье.

Однако, по нашим данным, только 3% студенческой молодёжи ежедневно работают над своим здоровьем. 15% – от случая к случаю. 10–15% – посещают клубы повышения своего спортивного мастерства [3, 4].

Убедить студенческую молодёжь вести ЗОЖ, заниматься своим здоровьем, физическими упражнениями, не всегда удаётся. Очень важно, чтобы молодые люди, особенно студенческая молодёжь, знали свои физические способности, причины, вызывающие отклонение в состоянии здоровья, понимали важность ЗОЖ в укреплении и сохранении здоровья.

Отсутствие потребности и мотивации вести ЗОЖ присуще, как правило, с недостаточной общей культурой и неразвитыми духовными способностями. Культурный человек не болеет. Чем выше уровень духовной культуры, тем выше его потребность в здоровом образе жизни и физической культуре.

Фундаментом ЗОЖ, основанным на научной основе, по нашему мнению, являются следующие компоненты [3]:

- воспитание культуры ЗОЖ и духовности в человеке;
- самосозидание здоровья;
- получение удовольствия от выполняемой работы;
- разумный режим дня, учёбы, труда и активного отдыха;
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим в течение дня, недели и года;
- закаливание организма природными факторами;
- воспитание экологической грамотности;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование правильных знаний о здоровье и путях его сохранения;
- формирование умений и навыков здоровьесберегающего поведения;
- внедрение новых современных педагогических технологий;
- мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек.

По данным Э. И. Жук, студент назвал школу: «полем детских экспериментов», где учащиеся, уже в 7 классе, а то и раньше, приобщаются к сигаретам, спиртным напиткам и наркотическим веществам, через сигареты [2].

Поэтому уже с самого первого класса детей должны приобщать к культуре и духовности, ведению здорового образа жизни. Потому, что в дальнейшем, они не смогут справиться со своими недугами.

С. Н. Андреева с соавторами, в своей работе «Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании среди молодёжи» пришла к выводу, что основными причинами, сдерживающими использование ФКС в профилактике наркомании, следует отнести [1, с. 241]:

- отсутствие должного финансирования;
- нехватку спортивных баз;
- недооценивание возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы ФКС;
- недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;
- снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов;
- отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в школьных учреждениях;
- низкие темпы развития клубной системы занятий ФКС с учётом потребностей и возможностей населения;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Антиподами ЗОЖ являются: курение, злоупотребление спиртными напитками, применение возбуждающих и наркотических средств, приверженность к некоторым стилям поведения, вредным для здоровья.

Проведённые исследования студенческой молодёжи свидетельствуют о том, что чем больше употребление алкоголя, тем сильнее привычка к курению. Студенты, с каждым последующим годом, все больше приобщаются к сигаретам, к концу учёбы более 50% юношей и девушек – курят.

Важным звеном укрепления здоровья, является искоренение всех вредных

привычек. Эти нарушители здоровья – резко сокращают продолжительность жизни, снижают умственную и физическую работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения. Бросить употреблять вредные для здоровья вещества, имеет смысл – в любое время и в любом возрасте, чтобы возродить здоровую нацию.

Мы даём рекомендации, как избавиться от многих недугов.

Как бросить курить? Главное в этом намерении – твёрдая воля, желание осуществить задуманное. Нужно выбросить из кармана любимые сигареты, спички и сказать себе: «С этой минуты – я не курю!» Так вы сможете проверить свой характер и силу воли. Мотивация – возвращение здоровья. Аутогенная тренировка – одна из форм избавления от курения. Внушайте себе: «Курение для меня яд. Через несколько дней повторяйте: «Я спокоен и уверен в своих силах, я буду здоров!».

Для работы над собой нужно: остановиться, задуматься, проанализировать свою жизнь и поступки:

- признать нахождение отрицательного качества в себе;
- заняться любимым делом (чтением книг, вышиванием, вязанием, уборкой, физическими упражнениями, спортом);
- прийти на помощь старикам и детям, которым так не хватает внимания.

Список использованных источников

1. Андреева, С. Н. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании среди молодёжи / С. Н. Андреева, Н. В. Люлина // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции (19 мая 2018 г.) / отв. ред. Е. В. Панов. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. – С. 239-242.

2. Жук, Э. И. Образ жизни молодёжи – показатель духовного кризиса

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»
человечества / Э. И. Жук // Чалавек. Культура. Экалогія: материалы
международной науч. конф. / под общ. ред. профессора В. П. Скороходова. –
Мінск : Бел ИПК, 1998. – С. 58-59.

3. Савко, Э. И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов /
Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2010. – 100 с.

4. Савко, Э. И. О вредных привычках студенческой молодёжи / Э.И. Савко //
Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 9 / отв. ред. В. М. Киселев [и др.]. – Минск :
БГУ, 2011. – С. 11-22.

ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ 21 ВЕКА

Савко Э. И.,
канд. пед. наук, доц., доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Духович В. С.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Ксенофонтова Е. Н.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Белорусский государственный университет,
Беларусь, г. Минск

В наше время быть здоровым становится «модным» и престижным. Народная мудрость гласит, что только две вещи имеют свою истинную ценность после их потери – здоровье и молодость.

Здоровье – наивысшее благо. Здоровье, по нашему мнению, – это норма и гармония генетического, физического и духовного состояния и развитие индивида. Человек современности должен быть развит гармонично и сочетать в себе: духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Здоровье – это гармоническое единство: духовного, культурного, психологического и физического, – обуславливающее возможность полноценно, неограниченно участвовать в различных видах деятельности.

Внешняя гармония с окружающим миром – это комфортное состояние человека, с окружающей его Природной и социальной средой.

Применительно к человеку гармония – это быть в гармонии с самим собой, природой, социумом и космосом. Гармония – состояние, которого необходимо достичь, чтобы быть здоровым и счастливым. Под внутренней гармонией организма человека понимается сбалансированная работа всех его функциональных систем: костной, мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, информационной, энергической, нервной и др.

Духовный аспект здоровья – это осознание себя как целостной личности, созидающей гармонические и гуманистические ценности, и ориентиры, понимание, и осознание ценности, и смысла жизни. Согласно этому учению необходимо воспитать в себе сосредоточенность мысли, или, другими словами, достичь способности постоянного контроля над собой.

Под духовным воспитанием понимается нравственное поведение человека. Путь к самооздоровлению, в конечном счёте – есть путь к своему первоначальному состоянию. Этот путь можно пройти только с воспитанием: любви к себе и чувства глубокого самоуважения.

21 век характеризуется научно-техническими и социальными революциями, которые являются разрушительными для здоровья современной молодёжи. Компьютеризация, а также дистанционное обучение студенческой молодёжи, в период пандемии не дало положительного результата. Многие студенты, трудятся по 16 и более часов за компьютером, что сказывается на здоровье, на их: зрительной, нервной, сердечно-сосудистой и других системах организма.

Ведь не зря народная мудрость гласит «Человек без движения, подобен стоячей воде, которая загнивает, плесневеет и портится».

Мы наблюдаем ухудшение здоровья современной молодёжи на протяжении нескольких десятков лет. 30-35% студенческой молодёжи имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья и отнесены в специальную медицинскую группу. 55-60% – имеют незначительное отклонение и отнесены в подготовительную медицинскую группу и только 5-10% – отнесены в основную медицинскую группу. 3% – освобождены от занятий по

физической культуре. Наблюдаем ухудшение здоровья студентов от курса к курсу из года в год.

К окончанию учёбы в учреждениях высшего образования около 45% выпускников имеют хронические заболевания, 50% – функциональную патологию [1, с. 3].

Здоровье – первая и важнейшая потребность молодого человека, определяющая способность его к учёбе, труду, обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию себя, мира, к самоутверждению и счастью человека. Здоровье и только здоровье является проблемой номер один на современном этапе обучения в учреждениях высшего образования (УВО).

Научно доказано, что здоровье зависит от наследственности на 15-17%, медицины – на 8-10%, от образа жизни самого молодого человека – на 75% [1, с. 4].

Человек – это сложнейшая и тончайшая система, которая способна к самовоспитанию и самосозиданию здоровья. Чтобы быть здоровым молодому человеку крайне необходимо разумное поведение и знание законов о своём организме, его защитных силах, возможностях сохранения и укрепления здоровья.

Ни одна из функций не должна быть забыта, ни одну нельзя перегружать до истощения. Чрезмерное увлечение едой, половые эксцессы, перенапряжение в работе неизбежно ведут к преждевременной старости и болезням. Основное положение в борьбе за здоровье и долголетие: никакого пресыщения.

По своей природе человек теоретик, созидатель, и это отличает его от других живых существ. Прежде чем что-то сделать, он должен узнать и понять это, т. е. ясно представить себе. Только после этого полученная информация может стать его личными знаниями. Однако знания не будут играть роли, если не превратить их в умения, если их не автоматизировать.

Навыки – это автоматизация знаний. Это вооружённость человека, которая в любой экстремальной ситуации поможет ему сделать правильный выбор, особенно это касается современной молодёжи.

Физическая культура, является именно той дисциплиной, где должны раскрываться социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретённых в результате воспитания, интегрированных физкультурно-спортивной деятельностью личности студента, культурой образа жизни, духовностью и психофизическим здоровьем.

Физическая культура является видом общей культуры, в которой существуют лишь две основополагающие функции – внешняя и внутренняя.

Внешняя – направлена на обеспечение человека всем необходимым для успешного противоборства с природой, для его прогрессивного преемственного развития.

Внутренняя – на обеспечение собственной мобильности, гармоничности, динамичности, продуктивности, эффективности работы всех механизмов, постоянного повышения коэффициента их полезного действия, т. е. безостановочного самосознания, самопознания, самовоспитания, самоуправления, самосовершенствования и самосозидания.

Каждая из них представляет некий ансамбль частных функций, но, соединяясь вместе, они представляют гармонию и высокую духовную культуру личности. Другими словами, в здоровье человека представлены в единстве прирождённое и приобретённое, то есть потенциал здоровья и определяемые им программы функционального развития человека, и наработанные в опыте индивидуального развития культурные навыки поддержания и развития этого потенциала в соответствии:

во-первых, с заложенными от природы программами жизнедеятельности организма человека;

во-вторых, с общепринятыми в данном обществе нормами и ценностями здоровья;

в-третьих, с собственными представлениями о возможностях своего организма в данных конкретных условиях существования.

Физическое воспитание как педагогический процесс должен быть направлен на совершенствование и созидание здоровья, на осознании значительности улучшить здоровье и работоспособность благодаря применению самых древних и самых мощных стимуляторов организма – физических упражнений и естественных сил природы.

Список использованных источников

1. Савко, Э. И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2010. – 100 с.
2. Савко, Э. И. Физическая культура для самосозидания здоровья: метод. рекомендации / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.

ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Саенко О. В.,

*преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности,*

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»,
ДНР, г. Донецк*

Образ жизни является одним из основных детерминантов здоровья, степень воздействия которого значительно превышает действие многих других факторов. Вместе с биологическими факторами, медицинской помощью и окружающей средой, образ жизни человека относится к четырём основным показателям, определяющим уровень здоровья.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей; это человеческая деятельность по сохранению и укреплению здоровья, что способствует формированию человеком своих человеческих функций посредством деятельности по оздоровлению условий жизни – труда, отдыха, быта.

В современный период реформирования система здравоохранения Донецкой Народной Республики должна базироваться на формировании здорового образа жизни, повышении ответственности каждого человека за своё здоровье, устранении действия факторов риска здоровья, является актуальной. Мотивация к здоровому образу жизни, его целесообразности и необходимости должна формироваться с детских лет.

Снижение уровня здоровья молодёжи обусловлено чаще всего конкретными причинами: наследственностью, сидячим образом жизни, малой осведомлённостью в пользу физических нагрузок и здорового образа жизни, ленью.

Улучшение здоровья связано, прежде всего, с сознательной, разумной работой самого человека по укреплению, восстановлению и развитию жизненных ресурсов организма.

Первым важным шагом для этого является формирование мотивации молодёжи к сохранению собственного здоровья, воспитания чувства ответственности за собственное здоровье. Нужно помочь осознать учащимся и молодёжи, что никакие лекарства не способны сделать человека здоровым. Активное физическое развитие, двигательная активность, рациональное питание, духовное развитие в сочетании с благоприятной социальной средой являются предпосылкой и основой здоровья.

Вторым шагом должно стать распространение знаний по формированию здорового образа жизни в молодёжной среде. Это нужно делать, прежде всего, за счёт переориентации системы пропаганды с изучения влияния негативных факторов поведения на показ преимуществ, которые обеспечивает здоровый образ жизни.

Третьим шагом должно стать усвоение этих знаний и необходимых навыков, что делает возможным сознательное отношение молодёжи к собственному здоровью и к здоровью людей из социального окружения.

Целостная система здорового образа жизни основывается на идеологии начала пропаганды до рождения ребёнка, работы с будущей матерью, её продолжение в семье, детском дошкольном учреждении, начальной, средней и высшей школе, в государственных и негосударственных структурах службы или труда, в пенсионном возрасте, то есть в течение всей жизни.

Успешная деятельность по информированности молодёжи о здоровье связана с потребностями поиска нетрадиционных, оригинальных идей, разработки информационных материалов, поиска методов и форм доведения информации. Самыми популярными формами работы по формированию здорового образа жизни в молодёжной среде стали инновационные методики, такие, как интерактивные театры, молодёжные лекторские группы, спикерские бюро и тому подобное.

Также следует выделить теорию формирования здорового образа жизни, которая основывается на нескольких основных идеях, из которых складывается определённая идеология.

Во-первых – это идея приоритета ценности здоровья в мировоззренческой системе ценностей человека.

Во-вторых – это понимание здоровья как состояния отсутствия заболеваний или физических пороков, а шире – как состояния полного благополучия.

В-третьих – это идея целостного понимания здоровья как феномена, что неотъемлемо совмещает его четыре сферы: физическую, психическую, социальную и духовную.

Четвертая идея заключается в том, что ответственность за своё здоровье несёт, прежде всего, сам человек, хотя и государство, и общество также несут ответственность за здоровье населения.

Формирование здорового образа жизни в Донецкой Народной Республике определяется как процесс внедрения усилий для содействия улучшению

здоровья и благополучия вообще, в частности эффективных программ, услуг, политики, которые могут поддержать и улучшить существующие уровни здоровья, дать людям возможность усилить контроль над собственным здоровьем и улучшить его целью формирования здорового образа жизни у молодёжи в современных условиях является содействие достижению в широком понимании благополучия и здоровья для всех, на всех уровнях, во всех сферах, со всеми предпосылками.

Основным механизмом формирования здорового образа жизни у молодёжи в современных реалиях является создание условий для отдельных лиц, групп людей, сообществ способности и возможности положительно влиять на проблемы здоровья. Создание средствами формирования здорового образа жизни понимание того, что только самим лицам в первую очередь, а не государству или специальным Институтам принадлежит право выбора поведения (право инициатив, решений, действий), существенно повышает контроль за собственной жизнедеятельностью и, соответственно, увеличивает потенции положительных воздействий на проблемы собственного здоровья.

Исходя из вышперечисленного стоит отметить, что ключевыми принципами современной политики здорового образа жизни является ответственность государства за состояние индивидуального и общественного здоровья; многосторонность подходов; доступность универсальных услуг, формирующих основы здоровья человека; оперативность и гибкость в реагировании на потребности и вызовы политики здорового образа жизни; активизация участия населения в программах здорового образа жизни и наличие общественного контроля.

Список использованных источников

1. Абросимова, М. Ю. Здоровье молодёжи / М. Ю. Абросимова и др. – Казань : «Медицина», 2007. – С. 220-223.

2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – С. 320-321.

3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.

4. Филиппов, П. И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / П. И. Филиппов, В. П. Филиппова. – М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. – С. 288-290.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОРА БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Синенко Д. С.,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,
ДНР, г. Макеевка*

Одной из важнейших проблем социальной политики является формирование здорового образа жизни населения. Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек – здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, следовательно, здоровое, сильное государство.

Развитие цивилизации в современном мире сопровождается, с одной стороны, ускорением темпов научно-технической революции, что ведёт к облегчению всех процессов жизнедеятельности, а с другой – нарастанием качественно новых опасностей, обусловленных развитием науки и техники, отставанием темпов развития личности от постоянно ускоряющихся явлений информатизации и жизни, неразрешимыми противоречиями в социумах.

Особо следует отметить влияние алкоголя на социальное поведение молодых людей, растёт проблема пивного алкоголизма, который наиболее распространён в молодёжной среде.

Согласно проведённым социологическим опросам по оценке значимости для испытуемого факторов ЗОЖ, получены следующие результаты. Среди 100 опрошенных студентов первого курса 61% полагает, что наиболее значимым в здоровом образе жизни является отказ от вредных привычек, в первую очередь, от чрезмерного употребления алкоголя и курения, однако ни один опрошенный из данной группы не выбрал пункт полный отказ от приёма алкоголя.

На втором месте по значимости для формирования ЗОЖ – положительное мышление – 19%, физические упражнения и спорт, в том числе туристические походы и пробежки выбрали в качестве приоритетных – 10% студентов.

Двигательная физическая активность является важнейшим фактором, необходимым для обеспечения устойчивой работоспособности, способности мыслить, препятствует возникновению стресса, так как снижает уровень адреналина, является необходимой для приспособления к любому виду трудовой деятельности.

Небольшое число выборов значимости данного фактора обусловлено высокой загруженностью студентов-первокурсников, отсутствием у них навыков планирования нового режима труда и отдыха, а также тем, что занятия физической культурой в тренажёрных залах, бассейнах, спортивных секциях являются платными – не всякий студент может их себе позволить, не имея самостоятельных источников доходов.

Здоровый сон в качестве значимого фактора отметили 5% опрошенных. В тоже время есть основания утверждать, что гораздо большее число студентов регулярно недосыпает, о чём свидетельствует высокий процент опозданий и пропусков (18-23%) первой пары занятий в студенческих группах.

Хроническое недосыпание способствует ухудшению памяти, появлению неврозов, снижению защитных сил организма. Незначительное число студентов выбрали общение и отдых на природе и рациональное питание – 2% и 3% соответственно.

Вместе с тем, рацион и режим питания, это важнейшие процессы восстановления и жизнедеятельности организма. Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Существует сложная взаимосвязь и взаимозависимость между веществами, поступающими в организм с пищей.

Например, для строительства костей и поддержания их жизнедеятельности необходим кальций. В свою очередь кальций может усваиваться в организме только в присутствии витамина Д.

Чтобы кальций выполнял свою функцию, требуется фосфор и магний, которые способны действовать только в присутствии меди и цинка. Никто из анкетированных не отметил в качестве значимого фактора закаливание организма. Вероятно, здесь сказалось бытующее стереотипное мышление о том, что закаливание имеет важное значение на ранних этапах жизни, что на самом деле не соответствует реальности и закаливание можно начинать в любом возрасте.

Нормы здорового образа жизни влияют на формирование таких характеристик личности как: эмоциональная сфера, тип темперамента, характер, выносливость и адаптация организма к факторам внешней окружающей среды, стрессоустойчивость.

Перечисленные свойства личности составляют психофизиологическую основу безопасной жизнедеятельности. Эти характеристики во многом генетически запрограммированы, зависят от воспитания в семье, но и социум, и сам человек может оказывать существенное влияние на степень их выраженности, прилагая к этому определённые усилия.

Исходя из оценки и анализа приоритетных направлений формирования ЗОЖ студентами основными направлениями программы по целенаправленному обучению и внедрению ЗОЖ в студенческой среде могут быть следующие: разработка и внедрение различных оснований мотивации студентов к ЗОЖ, введение обязательных 20 минутных занятий физическими упражнениями

студентов и сотрудников на открытом воздухе, усиление информационной составляющей по организации рационального питания.

Для обеспечения ритмичности питания необходимо введение двух перерывов для приёма пищи и отдыха студентов. Усиление индивидуальной работы преподавателей со студентами по повышению результативности их самостоятельной работы, написанию научных статей на конференции и конкурсы, так как творческий труд, приносящий удовлетворение также является обязательным факторам здорового образа жизни.

Проблема здорового образа жизни нового поколения должна находиться в центре внимания государства, общества, системы образования. Безопасная жизнедеятельность включает отсутствие болезней и потери трудоспособности. Здоровый образ жизни может рассматриваться как комплексная система предупреждения заболеваемости и обеспечения максимальной адаптации человека к среде обитания. Оценка состояния формирования и принятия ЗОЖ в качестве приоритетной поведенческой системы в студенческой среде позволяет констатировать необходимость дальнейшего развития и закрепления в молодёжном социуме комплексной программы перехода к здоровому образу жизни.

Физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Они все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан.

Государству необходимы здоровые граждане, которые считают спорт естественным дополнением к своей личной и профессиональной жизни. Состояние здоровья населения и привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей её экономической жизни, поскольку здоровая нация – основа процветания государства.

Последние тенденции политики нашей республики в области физической культуры и спорта ярко свидетельствуют о её нацеленности на достижение физического здоровья своих граждан. Повышение двигательной активности, являясь основным компонентом регулярных занятий физической культурой и спортом, положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья.

Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить своё здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности, сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни. Очевидно, что в последнее время интерес к здоровому образу жизни и спорту в нашей республике значительно возрос и продолжает своё развитие.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА: К ТЕОРИИ ВОПРОСА

Скнарина Е. Ю.,

*канд. филол. наук, доцент кафедры физической реабилитации,
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»,
ЛНР, г. Луганск*

Здоровьесберегающая педагогика представляет собой достаточно значимое направление в современном образовательном процессе и ориентирована на воплощение образовательными учреждениями идеи сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающая педагогика неоднократно привлекала внимание исследователей.

Предпосылками возникновения здоровьесберегающей педагогики считают труды учёных Древней Греции и Древнего Рима, работы педагогов-гуманистов эпохи Возрождения, рукописи Древней Руси X-XI веков.

Объектом нашего внимания являются труды учёных в сфере здоровьесберегающей педагогики, а предметом изучения – толкование данного

понятия в научном дискурсе XIX век является своеобразной точкой отсчёта в осмыслении взаимосвязи состояния здоровья субъектов образовательного процесса и функционирования образовательных учреждений (Н. М. Амбодик-Максимович, К. И. Грум-Гржимайло, В. А. Жуковский, А. И. Ободовский, П. Г. Редкий, И. М. Ястребцов, А. В. Беляев, В. Г. Нестеров).

В начале XX века над исследованием взаимосвязи учебной деятельности и состояния здоровья обучающихся работали А. С. Виренеус, И. А. Сикорский, Ф. Ф. Эрисман, В. М. Бехтерев, П. Ф. Лесгафт. Конец XX века ознаменован целым рядом исследований в сфере здоровьесберегающей педагогики (Е. К. Глушкова, С. М. Громбах, В. А. Доскин, Т. Н. Сорокина, Н. М. Попова, Г. М. Сапожникова, М. К. Акимова, В. Т. Козлова, А. К. Оснецкий, Т. М. Хрусталева, В. И. Серенский, Р. Н. Белякова, В. С. Овчаров, Е. Б. Родионов, О. П. Коломеец, Ю. А. Варшамов, В. П. Соломин), однако данный термин пока не был введён в научный оборот.

Как междисциплинарная категория «здоровьесберегающая педагогика» имеет точки пересечения со школьной гигиеной, валеологией, валеопедагогикой (В. В. Колбанов), лечебной педагогикой, санологией.

Достаточно аргументировано, понятие здоровьесберегающей педагогики обосновано в трудах Н. К. Смирнова (2003), который предлагает следующее определение: «это педагогическая система, которая провозглашает приоритет культуры здоровья и обеспечивает его воплощение в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей» [2].

Несколько иную точку зрения предлагает Л. Ф. Тихомирова (2004), оперируя понятием «здоровьесберегающая педагогика» для характеристики и анализа процесса реализации образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учащихся. По мнению автора, сама педагогическая система должна функционировать в таком режиме, чтобы она стала здоровьесберегающей [3, с. 16].

То есть, следуя идеям здоровьесберегающей педагогики, для сохранения и укрепления здоровья, обучающихся важно использовать возможности самой педагогической науки и деятельность педагогов.

Подобное определение предлагает Е. А. Гараева (2013), с той разницей, что речь идёт лишь о сохранении здоровья, а не его укреплении: «здоровьесберегающая педагогика – готовность и способность образовательного учреждения обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья субъектов образовательного процесса» [1, с. 25].

Итак, ключевая задача здоровьесберегающей педагогики в том, чтобы сохранить и укрепить здоровье обучающихся в образовательном процессе. Данная идея одинаково актуальна для всех уровней образования в ЛНР (общее, профессиональное, дополнительное, послевузовское).

С понятием здоровьесберегающей педагогики тесно связано понятие здоровьесберегающих образовательных технологий, с помощью которых происходит координация – как строить образовательный процесс, чтобы как минимум не навредить здоровью участников образовательного процесса, а как максимум – укрепить его.

Здоровьесберегающие технологии базируются на активности обучающегося в осмыслении и принятии опыта здоровьесбережения, формирования самосознания и самоконтроля, а также ответственности за своё здоровье и здоровье другого человека.

Выводы. Исследователями ещё в недостаточной степени изучены условия, необходимые для полноценного воплощения идеи сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса. Учёные дискутируют о необходимости определённых изменений в учебных планах и программах, об организации целенаправленной внеклассной и внеаудиторной работы, о необходимости дополнительной подготовки педагогов. Таким образом, очевидной является необходимость разработки теоретических и методических основ реализации образовательными учреждениями Луганской Народной

Республики функции сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Список использованных источников

1. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие / Е. А. Гараева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2013. – 175 с.

2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.

3. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики: автореф. дисс. ... на соиск. учен. степ. док. пед. наук : 13.00.01 / Тихомирова Лариса Фёдоровна; Яросл. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского. – Ярославль, 2004. – 44 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Соломенная З. В.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Пугачева З. В.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания,

ГО ВПО «ДОННУЭТ им. Михаила Туган-Барановского»,

Соломенный Ф. Ф.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»,

Чернова Т. Н.,

преподаватель физической культуры,

ГПОУ «Донецкий медицинский колледж»,

ДНР, г. Донецк

В современном развитии общества наблюдаются важные процессы, направленные на совершенствование системы профессионального образования. Личностно-ориентированная направленность образования позволяет молодёжи получить достаточно качественное образование и

предполагает глубокое владение знаниями и навыками самооздоровления. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов стало актуальной задачей, стоящей перед педагогами высшей школы.

Актуальной проблема здоровьесбережения становится в контексте формирования потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) у студентов. Официальные статистические данные свидетельствуют о важности ведения ЗОЖ в условиях непрерывного развивающего образования «детский сад – школа – вуз» [1].

Актуальность исследования проблемы связана с: ухудшением состояния здоровья студентов вузов; отсутствием у педагогов высшей школы чётких ориентиров и реальных возможностей для полномасштабной воспитательной работы с целью сохранения и укрепления здоровья студентов; отсутствием универсальной современной педагогической технологии оздоровления студентов, реально охватывающей все аспекты их деятельности и направленной на эффективное решение вопроса изменения образа жизни и формирования потребности в ЗОЖ; отсутствием возможности реального контроля и учёта состояния здоровья студентов; отсутствием у многих студентов мотивации вести ЗОЖ; необходимостью разработки теоретических основ здоровьесбережения и их эффективного использования в образовательном процессе вуза [2].

Готовность к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования нами рассматривается как сложное интегральное состояние личности, характеризующееся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности, способствующее саморазвитию, самообразованию студентов, их адаптации в условиях изменяющейся внешней среды и эффективному овладению профессиональными навыками в условиях целостного образовательного процесса вуза. Необходимо выделить основные факторы, определяющие здоровье – это: совокупность физических и психических способностей,

которыми обладает организм человека – его жизнеспособность; целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющие человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [3].

На основании вышеизложенного, здоровьесбережение и деятельность по его формированию рассматривается нами системно, поскольку нельзя без глубокого и всестороннего анализа, без чётких и ясных методических разработок сколько-нибудь всесторонне и глубоко раскрыть содержание здоровьесбережения, не представив его как определённый процесс, систему, элементы которой связаны и взаимообусловлены. Только гносеологический, аксиологический, факторный, психологический и другие аспекты изучения, взятые в совокупности, позволяют выяснить внутреннюю структуру здоровьесбережения, представить механизмы влияния на содержание процесса его формирования и поведение студенческой молодёжи.

Анализ социологической, философской, медицинской и психолого-педагогической литературы по проблеме здоровья показал:

1. Здоровье является фундаментом полноценного существования и жизнедеятельности человека, условием его гармоничного развития как личности.

2. Здоровье – есть категория интегральная, включающая все аспекты природы человека (биологические, психологические, социальные, духовные).

3. Здоровье как состояние и процесс обусловлено развитием общества, его духовно-нравственным состоянием. По академику В. П. Казначееву, общественное здоровье – это процесс, который гарантирует сейчас не инволюцию, а прогрессивное изменение и эволюцию в новых экологических условиях.

4. Здоровье – есть категория не только биологическая, но и глубоко социальная и психологическая, регулируемая и управляемая как

социальными Институтами, так и самой личностью. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и молодёжи является первостепенной и насущной потребностью общества.

Формирование у студентов потребности в саморазвитии и самосовершенствовании при использовании ими научно-обоснованных методик позволяет научить их способам психопрофилактики, способствует развитию творческого стиля жизнедеятельности и правильной ориентации в жизненном пространстве, т. е. обрести социальное здоровье как целостное явление, выступающее интегрирующим фактором развития личности и функционирования социума.

Немаловажно введение в блок дополнительных форм обучения профессионально-прикладной физической культуры. Это – часть культуры труда и физической культуры в целом, специфика которой заключается в направленности на содействие развитию и оптимизации условий для реализации психофизических качеств, и психофизиологических процессов в человеческом организме в профессиональной деятельности. Занятия физическими упражнениями с профессиональной направленностью обеспечивают активную адаптацию организма человека к труду. Это существенно ускоряет профессиональное обучение, создаёт предпосылки для высокой и устойчивой работоспособности [4].

Содержательный аспект формирования культуры здоровья у студентов предполагает его вхождение в целостный мир культуры, где воедино связаны все её элементы: литература, история, искусство, музыка, театр, игры, танцы, физическая культура и спорт.

Таким образом, для планирования и внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях необходимо соблюдать два условия: во-первых, нужно знать, что способствует или вызывает неблагоприятное состояние и наоборот; во-вторых, какими практическими действиями их можно усилить или устранить.

Список использованных источников

1. Должикова, Х. В., Лобачев Г.А. Здоровьесберегающие технологии / Х. В. Должикова, Г. А. Лобачев. – Тюмень : изд-во «Вектор Бук», 2017. – 140 с.
2. Журавлев, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ / И. В. Журавлев. – М. : Институт социологии РАН, 2012. – 252 с.
3. Ивахненко, Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г.А. Ивахненко // Вестник Института социологии. – 2013. – № 6. – 114 с.
4. Сонькина, В. Д. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза: дисс. д-ра пед. наук / В. Д. Сонькина. – Ст., 2012. – 160 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЦП
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Стойнова О. В.,

*учитель начальных классов,
Муниципальное специальное (коррекционное)
образовательное учреждение № 2,
ПМР, Тирасполь*

Проблема сохранения здоровья школьников с особыми возможностями жизнедеятельности (ОВЖ) и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна в современном мире. Здоровый образ жизни, по сути, должен быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение её до оптимального результата является сложным, своеобразным, часто противоречивым и не всегда приводит к желаемому результату. Очевидно, что коррекционная школа должна оказать значимую помощь в решении этой задачи.

Поэтому в своей работе считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения приоритетной и важнейшей задачей. Для решения этой задачи при подготовке к урокам и внеклассным мероприятиям я ставлю перед собой следующие задачи:

– воспитывать у учащихся с ДЦП осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;

– использовать наиболее рациональные формы и методы в урочное и внеурочное время для формирования физически, умственно и эмоционально здоровой личности;

– обучать навыкам ЗОЖ, правилам личной безопасности и гигиены;

– регулярно просвещать о ценности здорового образа жизни родителей учащихся.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников с ОВЖ является приобретение у них знаний о здоровом образе жизни. В процессе развития представлений о ЗОЖ лучше всего отдавать предпочтение простым методам и приёмам: «урокам здоровья», беседам, рисованию, играм, проектной деятельности. Рассмотрим некоторые из них.

Раз в месяц мы проводим так называемые «уроки здоровья». Темы подбираются разнообразные, соответствующие интересам учащихся в этом классе. Дети учат стихи, готовят сценки, участвуют в викторинах, знакомятся с правилами здорового образа жизни. В результате у детей появляется положительная мотивация следовать этим правилам.

Беседы – очень нужная форма работы с детьми. Их круг может быть самым широким и, прежде всего, затрагивать те проблемы, которые вызывают наибольшую заинтересованность у детей. Ещё одним приоритетом должны стать темы морали, душевного и психического здоровья, духовности, добра, милосердия. Примеры вопросов для бесед: Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье? От чего и от кого зависит здоровье людей? Может ли человек помочь здоровью своему и другим людям? Как ты можешь это делать? Как лучше заботиться о своём здоровье, в одиночку или вместе, и почему?

Более того, в связи с закреплением полезных привычек, формированием положительного отношения к физическому и нравственному здоровью, большое значение в педагогическом арсенале педагога приобретает игра.

Игра является наиболее эффективным видом деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющим поддерживать продуктивную деятельность ребёнка как можно дольше.

В играх дети вступают в разные отношения: сотрудничество, сопереживание, взаимный контроль и т. д. Используя игру, педагог раскрывает

большой потенциал, подчиняя правила игры своим воспитательным и образовательным задачам. Остановлюсь на подвижных играх, которые закрепляют двигательные навыки и обеспечивают социализацию ребёнка через коллективную деятельность.

Как правило, такие игры не требуют какого-либо специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны в любом месте, будь то поляна или просто небольшая площадка во дворе. Каждая подвижная игра имеет свои правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и форму действий ребёнка.

Мобильная игра создаёт благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, помогает улучшить восприятие и представления.

Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребёнок приучается к наблюдению, осознаёт взаимосвязь между объектами и предметами в окружающей его среде.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие личностные качества, как целеустремлённость, ответственность, критичность мышления, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развиваются воображение, инициативность и увлечённость, умение осуществлять творческий замысел практически.

Ребёнок учится смотреть на привычное, знакомое по-новому. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности. Очень важно, чтобы большая часть мероприятий проходила на открытом воздухе.

На классных часах учащиеся должны следовать инструкциям по включению знаний о законах развития человека на личностном уровне, формировать потребность в здоровье, развивать индивидуальную форму физического и духовного самосовершенствования, обучаться приёмам познания, самоконтроля, планировать свою деятельность по укреплению здоровья.

Сегодня современный урок и внеурочные мероприятия – это формы работы, на которых учитель реализует не только образовательные, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические.

Я строю учебный и воспитательный процесс таким образом, чтобы избежать соматической и эмоциональной перегрузки младших школьников в ДЦП. Если дети станут меньше болеть, это повлияет на успех обучения.

Ребёнок будет здоров, если будут соблюдены основные факторы, способствующие укреплению здоровью детей в школе:

- оптимальная учебная нагрузка;
- сбалансированное питание;
- рациональный двигательный режим;
- использование здоровьесберегающих технологий обучения;
- своевременное оказание психологической и социальной поддержки;
- полноценное медицинское обслуживание;
- охрана психического здоровья.

Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников, важны любые методы работы – занимательная беседа, повествование, чтение и обсуждение детских книг по теме урока, инсценирование ситуаций, просмотр фильмов, кинофильмов.

Эффективность обучения знаниям о ЗОЖ будет во многом зависеть от разнообразия методов, используемых учителем в своей работе, а также от учёта возрастных особенностей учащихся начальных классов с ОВЖ и личного примера учителя и родителей.

Здоровый образ жизни объединяет в себе все, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, социальной и бытовой деятельности.

Знания о ЗОЖ реализуются в оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению трудоспособности.

Список использованных источников

1. Бондаренко, Л. А. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни – один из способов борьбы с вредными привычками / Л. А. Бондаренко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2013. – № 28.

2. Гаричева, Н. Е. Профилактическая программа формирования здорового образа жизни в школе / Н. Е. Гаричева // Воспитание школьников. – № 4. –2010.

3. Дыхан, Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л. Б. Дыхан. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009.

4. Лободина, Н. В. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия / Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. – Волгоград : Учитель. – 2012.

КОРОНАВИРУС «COVID-19»: ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ТЕНДЕНЦИЙ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ СОВРЕМЕННЫМИ ВЫЗОВАМИ

Томилин К. Г.,

*канд. пед. наук, доц., доцент кафедры ФКиС,
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,
Российская Федерация, г. Сочи*

Мутация «COVID-19», сложности с вакцинацией населения, недолговечность иммунитета и т. д., делает медицинскую маску и дисциплину жителей страны (как в Китае) наиболее действенными средствами защиты от болезни. Тем более что ещё за десятки лет до начала распространения инфекции спортсмены применяли спортивные респираторы [1] для повышения аэробных возможностей занимающихся (рис. 1).



Рис. 1. Спортивные респираторы для совершенствования аэробных возможностей занимающихся

Оздоровление сердечно-сосудистой системы. Телеканал «Россия» запустил флешмоб «Россия: танцуем дома», что повышает интерес россиян к танцам. На группе из 16-ти студентов Институт физической культуры (8 юношей и 8 девушек) нами исследовалась эффективность танцевальных кардио-нагрузок по четырём уровням: 1) медленное танго; 2) групповые танцы в среднем темпе; 3) выполнение танцевальных движений в темпе «твист»; 4) максимальная интенсивность движений в темпе «канкан».

Каждый испытуемый, по командам преподавателя, записывал данные своего пульса (фиксируемого самостоятельно пальпаторно) в специальную карточку [3].

На основе этих данных составлен график изменения ЧСС испытуемых на протяжении танцевальных нагрузок (рис. 2).

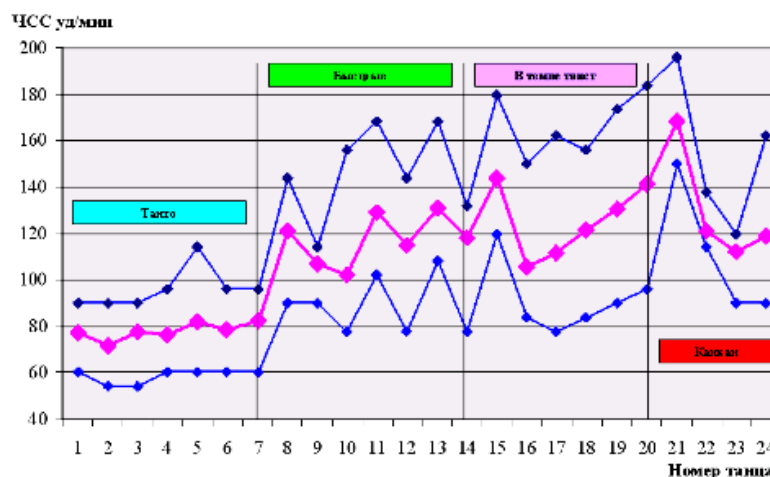


Рис. 2. Динамика изменения ЧСС в группе танцующих студентов

Условные обозначения:



— динамика изменений средних значений по группе;
— границы вариационного размаха в группе.

Как видно из рис. 2, при выполнении танцевальной нагрузки можно обеспечить: — разминку (быстрые танцы в группе при ЧСС 100-120 уд/мин.); — основную часть тренировки, с использованием «повторного метода»: 2-3 минуты нагрузка аэробного характера (быстрые танцы с высоким ритмом при ЧСС 140-150 уд/мин.) + танцы при ЧСС 100-120 уд/мин.; 1-2 раза за тренировку танцы типа «канкан» (при ЧСС 170-190 уд/мин.), с дополнением танцевальных мелодий типа «Танго» и быстрых танцев в группе при ЧСС

100-120 уд/мин.; – заключительную часть: быстрые танцы в группе при ЧСС 90-110 уд/мин.

Оздоровление органов дыхания. В СГУ на уроках физической культуры проведено тестирование групп студенток 1-4-го курса в возрасте 17-22 лет по пробам Штанге и Генчи (с задержкой дыхания на вдохе и выдохе) табл. 1 и 2.

Таблица 1

Результаты тестирования студенток СГУ 1-4 курсов по пробе Штанге

| Студентки | ПРОБА ШТАНГЕ (оценки) | | | |
|-----------------|-----------------------|--------|--------|---------|
| | Плохо | Средне | Хорошо | Отлично |
| 1-й курс (n=31) | 3,2% | 6,4% | 45,2% | 45,2% |
| 2-й курс (n=30) | 10% | 10% | 46,7% | 33,3% |
| 3-й курс (n=28) | 14,3% | 14,3% | 45,4% | 25% |
| 4-й курс (n=25) | 20% | 20% | 40% | 20% |

Таблица 2

Результаты тестирования студенток СГУ 1-4 курсов по пробе Генчи

| Студентки | ПРОБА ГЕНЧИ (оценки) | | | |
|-----------------|----------------------|--------|--------|---------|
| | Плохо | Средне | Хорошо | Отлично |
| 1-й курс (n=31) | 6,5% | 9,7% | 51,5% | 32,3% |
| 2-й курс (n=30) | 10% | 10% | 50% | 30% |
| 3-й курс (n=28) | 14,4% | 17,8% | 50% | 17,8% |
| 4-й курс (n=25) | 32% | 28% | 20% | 20% |

По мере обучения в вузе показатели имеют тенденцию к снижению. Для учащихся СГУ предложен комплекс парадоксальных дыхательных упражнений по Стрельниковой. Сочетания регулярного ношения защитных масок во время занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту, и использование комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой) в период карантина при коронавирусе, на протяжении 1-2 месяцев приводило к улучшению ($p < 0,05$) функционального состояния организма студентов и повышению их показателей (по пробам Штанге и Генчи) до «среднего» и «хорошего» уровня [4].

Выводы. Показано, что танцевальные упражнения, выполняемые под музыку, обладают высокой тренировочной эффективностью. Медицинские маски могут стать имитаторами спортивных респираторов, и способствовать (совместно с парадоксальной гимнастикой по Стрельниковой) повышению аэробной производительности организма студентов.

Список использованных источников

1. Обзор спортивных респираторов «Respro» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://trudikk.livejournal.com/351910.html> (12.08.2020).
2. Томилин, К. Г. Защитная маска (имитатор спортивного респиратора): актуальные вопросы оздоровления студентов в период эпидемий коронавируса / К. Г. Томилин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции, г. Кемерово, 18 ноября 2020 г. – Кемерово : КГУ, 2020. – С. 57-60.
3. Томилин, К. Г. Научно-методические аспекты моделирования оздоровительной танцевальной нагрузки для молодёжи / К. Г. Томилин // Восток-Россия-Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XXI Традиционного международного симпозиума, г. Красноярск, 16-17 ноября 2018 г. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. – С. 540-543.
4. Томилин, К. Г. Применение оздоровительных дыхательных гимнастик для улучшения функционального состояния организма студентов СГУ / К. Г. Томилин, В. Г. Максименко // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: электронное приложение к сборнику XXX Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (Материалы конференции), г. Коломна, 2-3 октября 2020 г. – Коломна : ГСГУ, 2020. – С. 170-178.

ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МНОГОПРОФИЛЬНОГО ЛИЦЕЯ

Фролов Е. В.,

*канд. пед. наук, доцент, преподаватель физической культуры и спорта,
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России,*

Николаев А. Г.,

*преподаватель, Многопрофильный лицей № 11 им. В. Г. Мендельсона,
Российская Федерация, г. Ульяновск*

Заболеваемость детей является одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению. Очевидным также становится утверждение о том, что в сложной

системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играет оптимальный уровень двигательной активности, а также стиль жизни современных школьников.

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащённой научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Ведущими задачами образовательных учреждений в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, а также забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников [1].

Образовательные организации различных уровней исходит из необходимости творческого развития личности, содействует становлению, развитию интеллектуальных, психофизических способностей, социальному самоопределению. Все это возможно только при наличии создания здоровой среды в образовательном учреждении, психологического комфорта учащегося и педагога, системно организованной воспитательной работы по формированию стиля жизнедеятельности.

В свою очередь, здоровьесберегающая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здорового образа жизни всех участников образовательного процесса – с другой. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни [2].

Таким образом, изучение отношения современных школьников к основам здорового образа жизни и физической культуре как неотъемлемой слагаемой формирования его является актуальным, так как содержит важную информацию

для работников общеобразовательных учебных заведений, родителей и учителей.

Для целесообразности и эффективности структуры и содержания комплекса мероприятий воспитательной – образовательной и физкультурной – оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни, нами была предложена методика повышений уровня физической подготовленности школьников 10-11 классов.

Методика «Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности» включала комплекс мероприятий, которые позволяют привлекать максимальное количество школьников 10-11 классов к дополнительным занятиям физической культурой и спортом.

Ежедневные учебно-тренировочные занятия секционного характера по различным направлениям (баскетбол, волейбол, бадминтон, лёгкая атлетика, занятия на коньках), в которых занимаются более 55% школьников старшего возраста; еженедельные спортивно-массовые мероприятия; ежегодное участие в районной и городской спартакиаде занимающихся; участие в олимпиаде по физической культуре; месячник здорового образа жизни в рамках предмета физическая культура, спортивные турниры, посвящённые памяти заслуженного учителя России В. Г. Мендельсоне.

Перед началом педагогического эксперимента был выявлен уровень общей физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп по следующим тестам:

- бег 100 м (с);
- бег 1000 м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- наклон вперёд из положения, стоя (см);
- подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз) – мальчики;
- подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) – девочки.

Анализ полученных результатов показал отсутствие достоверных различий по уровню общей физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп.

В контрольной группе школьники 10-11 классов не участвовали в целевой комплексной программе «Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности», а занимались в установленном порядке в соответствии с программой обучения, утверждённой Министерством образования.

В экспериментальной группе школьники осваивали курс валеологического образования, важными компонентами которого являлись само-сохранительное поведение, и позитивное отношение к своему здоровью через междисциплинарные связи.

Помимо этого, проводились беседы на темы борьбы с девиантными формами поведения школьников, к которым принято относить табакокурение, употребление алкогольных напитков, наркотических средств, агрессивное поведение и ранний секс.

После педагогического эксперимента, к концу учебного года было проведено повторное тестирование для выявления уровня общей физической подготовленности. Обработка полученных данных показала, что качественное улучшение показателей произошло как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе.

Однако, если в КГ естественный прирост уровня физической подготовленности был сравнительно невысоким ($p > 0,05$), то в ЭГ прирост показателей был более значительным по следующим видам контрольных упражнений: в прыжке в длину с места прирост составил 11,5%; в подтягивание на перекладине у мальчиков 14,9%; в подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа у девочек 15,3%; в беге на 100 м прирост составил 10,4%; в беге на 1000 м – 15,5%.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали целесообразность повышения уровня физической подготовленности. Это не только способствует целенаправленному приобщению школьников старшей

возрастной группы к систематическому использованию средств физической культуры и спорта, а также позволяет формировать осознание их значимости для укрепления здоровья, управление своим физическим и духовным развитием, расширения кругозора повышения общей и двигательной культуры, что способствует в дальнейшем эффективному решению задач всестороннего гармоничного развития организма и его укрепления.

Список использованных источников

1. Громько Ю. В. Проектирование развития образования / Ю. В. Громько. – М. : Моск. акад. разв. образования, 1996. – 545 с.
2. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: монография / А. Г. Комков. – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 228 с.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Худякова Н. А.,
студент факультета юриспруденции,
научный руководитель: Шейкова М. И.,
преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности,
ГОУ ВПО «Донбасская Юридическая Академия»,
ДНР, г. Донецк

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это такой образ жизни человека, при котором он направлен на сохранение здоровья, предотвращение болезней и укрепление человеческого организма в целом. Важно отметить, что здоровье каждого человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. А уже после на здоровье человека влияет его генетический код и условия существования [1].

Главной задачей ЗОЖ является преодоление факторов риска здоровью и создание благоприятной обстановки, условий для укрепления здоровья, а именно развитие тех индивидуальных общественных факторов, которые

участвуют в формировании здоровья. Здоровый образ жизни – это целый комплекс мероприятий. Именно поэтому существует несколько путей формирования здорового образа жизни:

– создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирование потенциала общественного здоровья;

– преодоление, уменьшение факторов риска [2].

Детальнее поговорим о каждом из направлений.

Первый путь представляет собой некое начало. То есть подготовка к ведению здорового образа жизни. Это может выражаться в различных формах: создание, усовершенствование, активизация необходимых для здоровья условий и обстоятельств, которые способствуют формированию того самого здорового образа жизни.

Второй этап – это непосредственная реализация того, что мы рассмотрели выше. То есть происходит преодоление, переход от обычных дней в здоровый образ жизни. Вследствие этого значительно уменьшаются факторы риска.

Данилова Людмила Кальевна, кандидат медицинских наук, в своей работе отмечает, что неотъемлемой частью процесса формирования культуры здоровья является обучение ЗОЖ [3]. По её мнению, в процессе этого обучения должны быть сформированы:

- научное понимание сущности здоровья и ЗОЖ;
- отношение к здоровью как к ценности;
- целостное представление о человеке;
- навыки управления своим здоровьем;
- знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей,
- культура межличностных отношений;
- навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях.

Мы с ней полностью согласны. Ведь действительно, чтобы начать поддерживать здоровый образ жизни, нужно для начала подготовиться к этому психологически. Человек должен осознавать для чего и зачем ему это нужно. При достижении баланса между «нужно» и «хочу», на выходе можно получить отличный результат. Очень важно оценивать свои возможности и желания реально.

Список использованных источников

1. Артюхов, И. П. Методические подходы к оценке факторов риска здоровья населения / И. П. Артюхов, С. А. Сульдин, Н. П. Протасова // Сибирское медицинское обозрение. – 2012. – № 6 (78). – С. 80-85.
2. Попов, И. А. Пути формирования здорового образа жизни / И. А. Попов // Вестник новых медицинских технологий. – 2005. – Т. XII. – № 3-4. – С. 13.
3. Артюхов, И. П. Воспитание молодого специалиста важнейшая, неотъемлемая часть высшего медицинского учебного заведения / И. П. Артюхов, П. А. Самогесов // Сибирское медицинское обозрение. – 2008. – № 6. – С. 102-105.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Чубса Е. А.,

*учитель физической культуры и начальных классов,
МОУ «Специализированная школа № 115 г. Донецка»,
ДНР, г. Донецк*

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. Данная ситуация связана с ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей.

У обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточными знаниями о здоровом образе жизни.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков, во внеклассной деятельности, работе с родителями. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни можно использовать такие методы и приёмы, как практические занятия, «уроки здоровья», чтение, беседы, игры, рисование, проектная деятельность детей.

Первое и, на мой взгляд, самое главное – это режим дня. День ребёнка должен начинаться с зарядки. Пусть несколько упражнений, в игровой форме, но это должно стать хорошей привычкой. Необходимо проводить с родителями беседы на эту тему. На родительских собраниях заинтересовывать родителей делиться друг с другом своим опытом. Режим – основа нормальной жизнедеятельности ребёнка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития, повышает общую сопротивляемость организма. Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе, учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), приём пищи, личная гигиена.

Одним из важнейших компонентов в формировании ЗОЖ является двигательная активность. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. При длительном сидении ослабляется память, снижается внимание, увеличивается время мыслительных операций, нарушается координация движений.

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. Первое требование к семье – это выработка у ребёнка

привычки питаться регулярно. Это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин. Пища, которую съедает в течение дня ребёнок, должна быть эквивалентна его физической нагрузке. Переедание, или перекус нездоровой пищей, вроде фастфуда, могут привести к избыточному весу, что негативно скажется не только на физическом здоровье ребёнка, но и существенно снизит его самооценку. В этом вопросе семья и школа тоже должны быть в тесной связи. Разговаривать, объяснять, заинтересовывать.

Наши дети, как губка – впитывают в себя как хорошее, так и плохое. Стараясь быстрее стать взрослыми, они не всегда выбирают для себя правильный объект для подражания. Им кажется «крутым» курение, алкоголь, наркотики. Подростковый возраст самый опасный и требует повышенного внимания со стороны школы и семьи. Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребёнку, что никотин воздействует на детский организм в 10-15 раз сильнее, чем на организм взрослого, 2-3 сигареты, выкуренные подряд могут привести к летальному исходу. Губительна для здоровья привычка и употребление алкоголя. Алкоголь достигает клеток головного мозга всего за 8 секунд, вызывая его отравление – опьянение. По данным некоторых исследований, к 9-10 годам половина мальчиков и треть девочек уже знают вкус спиртных напитков. Причём по собственному желанию попробовали лишь 3,5% из них. Взрослым необходимо знать, что смертельная доза для младших школьников составляет 100-150 грамм водки, а для маленьких детей – 60-70 грамм водки.

Приобщиться к наркотикам ребёнок может в раннем возрасте. В младшем школьном возрасте закладывается первое эмоциональное отношение к наркотикам, и если первая информация, полученная от кого-то из детей (в школе, во дворе) положительная, то у ребёнка может возникнуть желание попробовать их. Поэтому важно, как можно раньше формировать у детей отрицательное отношение к наркотикам.

К сожалению, современные дети, в большинстве своём, предпочитают виртуальное общение живому. Виртуальные игры за компьютером заменили подвижные игры на свежем воздухе. А это – прямая угроза здоровью. Не нормированное пользование компьютером ухудшает осанку, здоровье, уводит ребёнка от реальностей в мир выдуманных иллюзий. В общении детей с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Следует знать, что через каждые 30-40 минут работы за компьютером необходимо делать 10-15-минутный перерыв. В перерыве целесообразно выполнять простейшую гимнастику для глаз: поочерёдно сосредотачивать взгляд то на далёкой, то на близкой точке; осуществлять попеременное движение глаз вправо, влево без поворота головы. Поскольку долгое сидение за компьютером может привести к ухудшению осанки, следует больше внимания уделять активному образу жизни: прогулкам, выездам в лес, плаванию, походам и самим детям также необходимо учить самостоятельно заботиться о своём здоровье, рационально организовывать рабочее время, правильно распределять и чередовать нагрузки. Компьютер не рекомендуется использовать как средство поощрения или наказания детей.

Ещё один особо важный компонент в формировании здорового образа жизни младшего школьника – это пример родителей и педагогов. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребёнка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребёнка об окружающей его действительности.

Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни младших школьников, являются правильно организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия физической культурой на открытом воздухе, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, пример семьи и педагога, использование в учебно-

воспитательном процессе разнообразных форм и методов, система в работе. При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников. Родители и педагоги должны стараться быть примером ЗОЖ.

Правильно воспитывая своих детей, мы продолжаем воспитывать и самосовершенствовать себя.

Список использованных источников

1. Базарный, В. Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся / В. Ф. Базарный. – Сергиев-Посад, 1995. – 70 с.
2. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
3. Выготский, Л. С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5 / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1983. – 382 с.
4. Грач, И. С. Здоровый образ жизни: сущность понятия и содержание работы по его формированию / И. С. Грач // Образование. – 2002. – № 5. – С. 88-91.
5. Зайцев, Г. К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга / Г. К. Зайцев, З. В. Колбанов, М. Г. Колесникова. – СПб. : Акцидент, 1994. – 78 с.
6. Зайцев, Г. К. Школьная валеология / Г. К. Зайцев. – СПб. : Акцидент, 1998. – 159 с.
7. Игнатова, Л. Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения / Л. Ф. Игнатова // Школа здоровья. – 2003. – Т. 4. – № 3. – С. 74-79.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

| | |
|---|-----------|
| АНТОНЕНКО М. Н., КАЗАЧЕНКО Е. А. ТЕНДЕНЦИЯ И РЕСУРСЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... | 4 |
| БАЙТУРАЕВ Т. Д. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ИХ РОЛЬ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ..... | 7 |
| БЕКАСОВА С. Н., ЖИЖИНА Е. В. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА У ТРИАТЛЕТОВ-МУЖЧИН 25-28 ЛЕТ..... | 11 |
| БЕРИЛОВА Е. И., ПЕРМИНОВА А. Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ..... | 15 |
| БЕРИЛОВА Е. И., НОСКОВ А. А. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ У СПОРТСМЕНОВ: ОСОБЕННОСТИ, ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА..... | 18 |
| БЕРКО Е. Е., ГУЛЬКОВА В. Е. МНОГОБОРЬЕ ГТО КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ..... | 22 |
| БЕШЕВЛИ А. П., ВОЙТОВА В. А., ЕРОШКИН В. А. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И ЕЁ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ | 25 |
| БОЙКО А. В. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ВЫГОРАНИЮ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТРИАТЛОНОМ..... | 30 |
| БОСЕНКО Ю. М., РАСПОПОВА А. С. РОЛЬ СТАЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАНОВЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРЕНЕРОВ..... | 35 |

| | |
|--|-----------|
| ГРИШАНОВ С. Ю., САМОЙЛОВА А. В. ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... | 38 |
| ГУЛЕНОК А. Е. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ..... | 42 |
| ДИМУРА И. Н., СТУКАНЕВА А. А. ГОЛОС КАК СРЕДСТВО ДИАГНОСТИКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 46 |
| ДИМУРА И. Н., ТАНАЕВ Ю. С. К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ..... | 50 |
| ДИМУРА И. Н., ТРАВИНА В. Я. К ВОПРОСУ О ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ОТКЛОНЕНИЯМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИИ..... | 55 |
| ДРАГНЕВ Ю. В. ПРИНЦИПЫ СОЗНАТЕЛЬНОСТИ, АКТИВНОСТИ, НАГЛЯДНОСТИ И СИСТЕМАТИЧНОСТИ В АРМСПОРТЕ..... | 59 |
| ЕНШИНА А. Н., КАЛЮЖИН В. Г. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРЕАТИВНЫХ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ..... | 63 |
| ЖУКОВ А. А., МАКСИМОВА А. К. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ | 67 |
| ЗЕНЧЕНКОВ И. П. ДУХОВНОСТЬ В ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ..... | 72 |
| ЗОРЬКИНА Л. С., ШТУККЕРТ А. Л. САМОВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ВНЕШНИМИ И ВНУТРЕННИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 75 |
| ЗЫБИНА О. Л., КАЛЮЖИН В. Г. АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА..... | 78 |

| | |
|---|------------|
| КАЛЮЖИН В. Г. АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ..... | 81 |
| КАЛЮЖИН В. Г., ВУСИК Я. О. АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... | 86 |
| КАЛЮЖИН В. Г., БАЧИЩЕ Т. Н. АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ..... | 90 |
| КАЛЮЖИН В. Г., АФАНАСЬЕВА Т. Ю. АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ..... | 94 |
| КАЛЮЖИН В. Г., СИПАЙЛО О. И. АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДИЗАРТРИЕЙ..... | 97 |
| КВЯТКОВСКАЯ Н. А., КАЗАКОВА Л. В., РАКОВЕЦ Е. В. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ..... | 102 |
| КИРЬЯН А. П. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПАСАТЕЛЕЙ..... | 105 |
| КОРЕНЕВСКАЯ Е. Н. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА..... | 109 |
| КРИВЕЦ И. Г. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 112 |
| КУДРЯВЦЕВ А. С., ПАТАНА А. Г. ЗНАЧИМОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЮРИДИЧЕСКИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ..... | 116 |

| | |
|--|------------|
| КУЗИНА И. И. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОНЕЦКЕ..... | 120 |
| ЛАВРЕНЧУК С. С., ЧЕРНЕЦ Г. А., ШЕЙКОВА М. И. ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА ПОЗВОНОЧНИКА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 124 |
| ЛУЗИНА Е. Б. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТОР ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНО УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1-5 КЛАССАХ | 127 |
| МАЛЮТИНА Н. Л. КРОССФИТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СПО..... | 132 |
| МИРОШНИЧЕНКО В. В. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ БАДМИНТОНА..... | 137 |
| МИЩЕНКО Н. Ю. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ..... | 139 |
| НАЙН А. А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... | 143 |
| НЕСКРЕБА Т. А., НЕСКРЕБА С. Е. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ..... | 147 |
| НЕСКРЕБА Т. А., ОСИЧЕНКО Е. Д. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ВУЗЕ..... | 150 |
| ПАЛЬВИНСКАЯ Л. В., КАЛЮЖИН В. Г. АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ТУЛОВИЩА У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ..... | 154 |

| | |
|---|------------|
| ПАНАСЮК О. В. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МОЛОДЁЖИ ПОСРЕДСТВОМ БАСКЕТБОЛА..... | 158 |
| ПАСТУШЕНКО А. А. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... | 162 |
| ПАЩЕНКО Л. Г., НЕЖДАНОВ А. О. ОТНОШЕНИЕ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЙСКИМ БОКСОМ..... | 166 |
| ПОПОВ В. И., ПОПОВ М. И., ЖЕВАНОВА М. В. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ ДНР..... | 170 |
| ПОПОВ Е. Б., АВЕРКИЕВА Н. А. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАРЬЕРА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-НОВИЧКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ | 174 |
| ПОПОВА Г. В., КАЛЮЖИН В. Г. АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ЙОГИ | 179 |
| ТОМИЛИН К. Г., ПОТАСКАЕВ В. Л. РОЛЬ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-КАРТИНГИСТОВ | 183 |
| ПРИХОДА И. В., КОБЕЛЕВ С. Ю. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | 187 |
| ПРОЦЮК О. А., БЕЛЬКОВИЧ В. Н., ПРОЦЮК Е. А. ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ | 191 |
| ПУГАЧЕВА И. И., СОЛОМЕННАЯ З. В., СОЛОМЕННЫЙ Ф. Ф. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 194 |

| | |
|---|------------|
| РЕПНЕВСКАЯ М. С. ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ. УРОЧНЫЕ И ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ..... | 199 |
| РЕПНЕВСКАЯ М. С., ХАРЬКОВСКИЙ В. А. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 203 |
| РЕЩИК Н. Э. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 207 |
| СИДОРЕНКО А. С., СИДОРЕНКО В. С. ВНЕДРЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 211 |
| СИДОРОВА Н. И., СИДОРОВА О. О., МОЧКАРЕВ Д. Е. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДИСЦИПЛИНУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 215 |
| СТЕПАНОВ А. В. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ ВУЗОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 218 |
| ТРУБИЦКАЯ Л. А., АГАПОВА Г. В. ПЕРЕВЁРНУТЫЙ КЛАСС КАК МОДЕЛЬ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ..... | 221 |
| УВАРОВА Л. И., ЧАЙКИНА С. В., ШУТКИНА А. О. СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... | 225 |
| ФАЛЬКОВА Н. И., УШАКОВ А. В., ЛАВРЕНЧУК А. А. АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 228 |
| ФРОЛОВ Е. В. РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНТЕРНЕТА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.... | 231 |

| | |
|---|------------|
| ЧЕРЕПАХИН Г. А. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ..... | 234 |
| ЯКОВЛЕВА Е. В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТА САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 238 |
| ЯМИЛОВА Е. А. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА..... | 241 |
| ЯРЕНЧУК И. В., БЕЛОХВОСТОВ А. Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА..... | 244 |

РАЗДЕЛ 2

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

| | |
|---|------------|
| АНОСОВ В. В., ФИРСИН И. А. ФОРМИРОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ МЕЖОТРАСЛЕВЫХ ПРОЕКТОВ НА ОСНОВЕ СПОРТА | 249 |
| БАЙТУРАЕВ Т. Д. РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ | 253 |
| БАРЫШНИКОВ Р. А. РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ..... | 256 |
| БЕСПУТЧИК В. Г., ЯКУБОВИЧ С. К. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ | 260 |
| БЕСПУТЧИК В. Г., ЯКУБОВИЧ С. К. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 264 |

| | |
|---|------------|
| ВЕРНИЧЕНКО А. А., ЗЕНЧЕНКОВ И. П. МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 268 |
| ВЫСОЦКАЯ Е. Ю., АНТОНЕНКО М. Н. ИЗМЕРЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ АКСЕЛЕРОМЕТРА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД | 272 |
| ГАВРИЛИНА А. В. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ..... | 275 |
| ГРИШУН Ю. А., ЛЮГАЙЛО С. С., САВИЧ Е. А. ОСОБЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ ПРОЦЕССА ЗАКАЛИВАНИЯ | 278 |
| ДАВТЯН Т. А. СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 282 |
| КАЛОЕРОВА В. Г., ПАРТАС И. Г., ЯКУШОНОК Н. В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ – ЗАЛОГ ПЛОДОТВОРНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ | 284 |
| КОЛОПАТИНА В. В. АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ | 288 |
| КОЛЧИНА М. Н. ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ОСНОВА ТРЕНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 290 |
| КОРНЕВ Н. Ю. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 292 |
| КОШЕЧКО С. В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СПОРТ. СТАТИСТИКА И ПОКАЗАТЕЛИ..... | 296 |
| КУДРЯВЦЕВ А. С. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ..... | 299 |
| КУЗНЕЦОВА О. Б., КУДРЯШОВ Е. В. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СПОСОБ МОТИВАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ..... | 303 |

| | |
|---|------------|
| КУКУШКИНА И. В., ЗОТИН В. В. ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ..... | 307 |
| РУКОСУЕВА Е. М., СТАНОВ А. И., ЛУЗИНА Е. Б. ПРОГРАММА STREET WORKOUT В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 311 |
| ЛУЧКО Л. И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ..... | 315 |
| МАЛИКОВА С. А. ЗОЖ КАК ТРЕНД СОВРЕМЕННОСТИ..... | 318 |
| ВЕРЕЩАКА А. С., МАНУЙЛЕНКО Э. В. РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И США..... | 321 |
| МАЛЬСАГОВА К. Г., МАНУЙЛЕНКО Э. В. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СО СКОЛИОТИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПОСЛЕ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ОПЕРАЦИИ | 325 |
| МИЩЕНКО Е.А., СИНЕНКО Д.С. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА..... | 329 |
| НИЖЕЛЬСКАЯ Е. Я., ПОТАПОВ А. А., КИРИЧЕНКО А. В., КОСЕВИЧ М. А. МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ..... | 331 |
| РЕЩИК Н. Э. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 335 |
| РОМАНЧУК С. И. ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ..... | 339 |
| САВКО Э. И., БАБИЧ Ю. К. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПУТЬ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ НАЦИИ..... | 343 |
| САВКО Э. И., ДУХОВИЧ В. С., КСЕНОФОНТОВА Е. Н. ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ 21 ВЕКА | 347 |
| САЕНКО О. В. ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ..... | 351 |

| | |
|---|------------|
| СИНЕНКО Д. С. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОРА БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 355 |
| СКНАРИНА Е. Ю. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА: К ТЕОРИИ ВОПРОСА..... | 359 |
| СОЛОМЕННАЯ З. В., ПУГАЧЕВА З. В., СОЛОМЕННЫЙ Ф. Ф., ЧЕРНОВА Т.Н. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ | 362 |
| СТОЙНОВА О. В. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЦП ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 366 |
| ТОМИЛИН К. Г. КОРОНАВИРУС «COVID-19»: ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ТЕНДЕНЦИЙ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ СОВРЕМЕННЫМИ ВЫЗОВАМИ | 370 |
| ФРОЛОВ Е. В., НИКОЛАЕВ А. Г. ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МНОГОПРОФИЛЬНОГО ЛИЦЕЯ..... | 373 |
| ХУДЯКОВА Н. А., ШЕЙКОВА М. И. ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ..... | 377 |
| ЧУБСА Е. А. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ..... | 379 |

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ II МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

17 июня 2021 г.

г. Донецк

В двух частях

ЧАСТЬ I

Опубликованные материалы отражают точку зрения авторов, которая может не совпадать с мнением редколлегии материалов конференции.

При цитировании или частичном использовании текста публикаций ссылка на материалы конференции обязательна.

Материалы представлены на языке оригинала

| | |
|------------------------|----------------|
| Ответственный редактор | А. Е. Гаршина |
| Литературный редактор | Е.В.Агишева |
| Технический редактор | В. В. Небесная |

Подписано к печати 03.06.2021 г. Гарнитура «Times New Roman». Печать цифровая. Формат 60×84 Бумага офсетная 17,21 усл.-печ. л. Тираж 30 экз.
