

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**



**«НАУЧНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
19 апреля 2023 года**

**Донецк  
2023**

ББК Ч 480.054  
УДК 796/97:371.7

**Научные и организационно-методические основы физического воспитания:** материалы республиканской научно-методической конференции – Донецк: ГОУ ВПО «ДОННУ», 2023. – 151 с.

*Редакционная коллегия:*

*С.И. Белых* – главный редактор, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ».

*Е.Н. Варавина* – ответственный секретарь, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ».

*В.И. Жеребченко* – кандидат химических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ».

*А.Н. Гальченко* – кандидат исторических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ».

*Л.С. Котикова* – старший лаборант кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ».

*Ответственность за содержание статей, аутентичность цитат, правильность фактов и ссылок несут авторы статей.*

Сборник содержит материалы научно-исследовательской работы преподавателей и тренеров учебно-образовательных заведений Донецкого региона, Российской Федерации. В работах содержатся актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки.

Ответственный за выпуск:

*С.И. Белых, доктор педагогических наук, профессор.*

© ГОУ ВПО «ДОННУ», 2023 г.  
© Кафедра физического воспитания и спорта

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ</b>	
<i>Амолин В.И., Борзилова Ж.М.</i> Проблемы набора во внешкольные учреждения детей младшего и среднего возрастов и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом	6
<i>Варавина Е.Н., Чамата О.А.</i> Значимость физической культуры в сохранении физического здоровья студентов	9
<i>Горбачев С.С., Клещев В.Н., Киселёв В.А., Калмыков Е.В.</i> Способы и формы мотивации будущих тренеров к физкультурной деятельности	12
<i>Зубко И.В.</i> Формирование команды по чирлидингу с точки зрения менеджмента	15
<i>Обидин В.В., Ильин В.А., Чернышов А.В., Бычков В.А., Кондратенко Д.В.</i> Проблемы формирования физической культуры личности студента	18
<i>Ульянкина О.В., Шаповалова .О.В., Калмыкова В.И.</i> Особенность применения дистанционного обучения на занятиях физической культурой на примере метода функционального тренинга	21
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Лавренчук А.А.</i> Механизмы государственного управления физической культурой и спортом в Российской Федерации	24
<b>РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ</b>	
<i>Белых С.И., Раздоров М.О., Сушинская Д.В.</i> Особенности комплексной подготовки кикбоксеров	27
<i>Борисов Д.А., Борисова О.И.</i> Основы теории спортивной подготовки	32
<i>Борисов Д.А., Борисова О.И.</i> Физическая подготовка в тяжелой атлетике	35
<i>Ветохин А.Н., Шамарин А.А., Сысоев Р.А.</i> Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой	39
<i>Каменев В.В.</i> История развития борьбы самбо	42
<i>Марков В.В., Мижирицкая А.Ю.</i> Технология управления процессом спортивной тренировки на примере подготовки студентов ДонНУ, выступающих в спортивной дисциплине Сётокан, вида спорта «Восточное боевое единоборство»	46
<i>Платонов С.А., Дядюра В.П., Соколенко М.В.</i> Особенности физического развития и адаптации организма студентов в учебно-тренировочном процессе	49
<i>Сальникова А.Ю., Долмонега В.А., Дорохов А.В., Алексеев И.А., Бобряшов И.В.</i> Спортивный менеджмент и маркетинг	52
<i>Синеок Н.П.</i> Философия борьбы дзюдо	58
<i>Спивак Ю.П., Титаренко С.А., Неведомский С.Е.</i> Методика подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации	58
<i>Чернышов С.М., Брюковкин П.А., Борзых С.Э.</i> Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по бобслею	61

<b>РАЗДЕЛ III. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ</b>	
<b>Брюковкин П.А., Чернышов С.М., Борзых С.Э.</b> Физическая культура и здоровье детей и подростков	65
<b>Бятенко С.А., Десятерик Л.А.</b> Самостоятельные занятия лечебной физической культурой студентов с вегетососудистой дистонией	68
<b>Гречка И.Н., Макарова Ю.Ю., Тарасенко В.Ф.</b> Стресс как механизм адаптации в процессе тренировки	71
<b>Ершов Е.Н., Орлов С.В.,<sup>3</sup>Сакулин М.Г.</b> Оздоровительная и адаптивная физическая культура студентов	74
<b>Жеребченко В.И., Жеребченко Н.Г., Чабанов А.И.</b> Оздоровительные тренировки	77
<b>Ильин В.А., Обидин В.В., Чернышов А.В., Бычков В.А., Кондратенко Д.В.</b> Факторы риска, влияющие на здоровье молодежи	82
<b>Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., Красножен С.В.</b> Индивидуальный уровень здоровья: методические и практические подходы	85
<b>Ломако Е.А., Авдьян Р.Р., Романов М.В., Тихончук А.А., Егоров В.Ю.</b> Формирование здорового образа жизни школьников средствами физической культуры	87
<b>Люгайло С.С. Найденов П.К.</b> Целесообразность внедрения физической реабилитации в программы подготовки юных боксеров	90
<b>Минаков С.И., Брюковкин П.А., Чернышов С.М.</b> Здоровое питание в пауэрлифтинге	93
<b>Павельчак С.В., Недашковская А.Г.</b> Занятия оздоровительным бегом и ходьбой	96
<b>Репневская М.С., Алексеева О.В., Алексеев Ю.В.</b> Особенности методики занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы и ЛФК	98
<b>Репневская М.С.</b> Подбор упражнений для проведения дистанционного занятия со студентами специальной медицинской группы и ЛФК при различных заболеваниях	101
<b>Романова Л.Б., Власенкова Л.Н.</b> О необходимости обучения населения навыкам оказания первой медицинской помощи	104
<b>Сакулин М.Г., Борзых С.Э., Выхованец И.А.</b> Оздоровительная и адаптивная физическая культура студентов	106
<b>Шамарин А.А., Ветохин А.Н., Сысоев Р.А.</b> Здоровый образ жизни и его составляющие	110
<b>РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
<b>Бычков В. А., Ильин В.А., Обидин В.В., Чернышов А.В., Кондратенко Д.В.</b> Физическая культура и спорт в системе образования	113
<b>Войтова В.А., Бешевли А.П.</b> Педагогические и психологические аспекты совершенствования психофизической подготовки студентов в процессе прикладной физической культуры	116

<i>Жир В.В., Корневская Е.Н.</i> Современные аспекты психолого-педагогической работы с учащейся молодёжью	119
<i>Калиновская Т.Н., Бережная С.Е., Годз Л.А.</i> Личность преподавателя, как основа качества успешности обучения в медицинском вузе	122
<i>Капачына Т.В., Зубко И.В.</i> Педагогические и психологические аспекты совершенствования психофизической подготовки студентов в процессе прикладной физической культуры	125
<i>Осиченко Е.Д.</i> Особенности взаимодействия преподавателя и студентов при изучении дисциплины физическая культура в условиях дистанционного обучения	129
<i>Переславцев А.В., Ершов Е.Н., Орлов С.В.</i> Процесс психолого-педагогической адаптации в образовательной среде спортивного вуза	131
<i>Пидлубный Р.А., Мельничук Ю.В.</i> Особенности проведения спортивных соревнований в период дистанционного обучения в вузе	134
<b>РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
<i>Агишева Е.В.</i> Спортивные игры как средство профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся	137
<i>Борzych С.Э., Выхованец И.А., Сакулин М.Г.</i> Спортивный отбор, его современные методы и средства	140
<i>Карпенко И.В., Карпенко Е.Н., Кошкодан Е.Н.</i> Роль дыхательных упражнений в развитии двигательных способностей студентов	143
<i>Лавренчук С.С., Шейкова М.И., Чернец Г.А.</i> Средства и методы совершенствования сенсомоторных реакций студентов в процессе прикладной физической подготовки	147
<i>Ямилова Е.А.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка	149

## **РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

УДК 796.011.1:061.23-053.4/.5-048.65

### **ПРОБЛЕМЫ НАБОРА ВО ВНЕШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТОВ И ПРИВЛЕЧЕНИЕ ИХ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Амолин Валерий Имонтович,  
Борзилова Жанна Михайловна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

**Введение.** Для решения поставленной проблемы предлагаются следующие меры: убеждение родителей школьников в необходимости этих занятий, популяризация физкультуры и спорта в средних школах, на страницах разных печатных изданий, выступления на родительских собраниях и так же индивидуальные приглашения в группы спортивных секций. Почему высшая школа затронула эту проблему? Казалось бы, что общего между студентом высшего учебного заведения и школьником младшего и среднего возраста? Какая связь между ними? Связь здесь самая непосредственная, а именно: чем больше бывших школьников-спортсменов окажется среди поступающих в вузы абитуриентов, тем быстрее пополнятся ряды студентов-спортсменов, и как следствие, выше уровень студенческого спорта. Поэтому высшая школа заинтересована в том, чтобы детские внешкольные учреждения (ДЮСШ, спортивные секции и т.д.) работали ритмично и эффективно, поставляя в вузы школьников-спортсменов. Естественно, в вузах не сидят, сложа руки, и не ждут поступления спортсменов, как панацею. На самом же деле в вузе, в течении учебного периода (4-6 лет), трудно подготовить хорошего спортсмена, особенно это касается игровых видов спорта. Поэтому, желательно, чтобы в вузы поступали (повторяем в игровых видах спорта) уже технически подготовленные спортсмены.

**Основная часть.** Далее пойдёт речь о проблемах набора школьников во внешкольные учреждения и привлечение их к регулярным занятиям физкультурой и спортом, и какие нас ждут «неприятности», если этого не делать. Вот выдержка из устного выступления доктора философских наук, в свое время, бывшим начальником главного управления физического воспитания населения Госкомспорта СССР А. Царика. Особую тревогу вызывают ранее приобретение

молодежью пагубных привычек. Согласно исследованиям, 47,6% молодых людей приобщаются к выпивкам в возрасте 16-20 лет, 8% – 10-15 лет. Но это лишь средние показатели. Давайте задумаемся в тот факт, что среди учащихся общеобразовательных школ к 10-летнему возрасту пробовали алкоголь «на вкус» каждый десятый, а уже к 15 годам таковых оказалось 45,7%. Еще раньше начинается приобщение к курению: 16-20 лет – 50,9%, до 15 лет – 16,1%, до 10 лет – 7,2%. «Мы думаем, что эти данные актуальны и сейчас [1]. Так же к «неприятностям» относится чрезмерное увлечение школьников компьютерными играми и как следствие – гиподинамия. Малоподвижный образ жизни приводит к различным заболеваниям так же ранние половые связи, и самое страшное – наркомания. Вот тут-то на первый план и должна выйти физическая культура и спорт, роль которой трудно переоценить.

Приведённые данные указывают, с какого возраста надо приобщать к занятиям спортом. Чтобы яснее представить о чем идёт речь, уясним, что разговор идёт о занятиях детей физкультурой и спортом не на школьных уроках физкультуры, а во внешкольных учреждениях, после уроков, в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), коллективах физкультуры, школьных спортивных секциях, где занятия имеют направленность по видам спорта. Эти внешкольные учреждения предназначены в первую очередь для восполнения дефицита двигательной нагрузки детей, даваемой на уроках физкультуры всего 2 раза в неделю по 45 минут. Согласно подсчётам учёных, они дают лишь 30% необходимой, подчёркиваем, необходимой двигательной нагрузки. Остальные 70% школьник может получить лишь, посещая внешкольные учреждения. Ведь родители дома к физическому труду привлекают его редко. Следовательно, два школьных урока физкультуры в неделю проблему двигательной нагрузки не решают. Вывод единственный: школьник обязательно должен посещать спортивные секции. Детская спортивная школа проблему двигательной нагрузки решает практически на 100 %. Решается и вторая, не менее важная проблема – занятость школьников. Режим работы их предусматривает постепенное увеличение объёма двигательной нагрузки с переходом из одной возрастной группы в следующую. Так в игровых видах спорта (баскетбол, футбол и т.д.), если в младшем школьном возрасте (9-10 лет) количество занятий в неделю – три, то в среднем и старшем так называемом «трудном возрасте» (14-16 лет) – до пяти-шести раз. То есть практически каждый вечер их свободное время проходит в ДЮСШ [2].

Вспомните цифры: именно в этом возрасте как раз и происходит приобщение к пагубным привычкам. Но вот по статистике, практически сто процентов занимающихся в ДЮСШ благополучно минуют эти опасные рифы. И вот на фоне этого, поражает пассивная позиция родителей. Как же убедить вас,

дорогие родители, что нельзя занимать пассивную позицию в этом вопросе. Ведь намного проще в младшем школьном возрасте убедить ребёнка (или сделать это его обязанностью, в конце концов) заниматься спортом, чем потом в старшем возрасте, вести бесплодную борьбу по поводу поздних приходов домой, подозрительных запахов табака или спиртного. Я как тренер с большим стажем работы не припомню случая, чтобы родитель пришёл посмотреть, где и у кого занимается его ребёнок, а тем более привёл чадо в секцию.

Как же поставить занятия спортом в один ряд с учёбой в школе? Как доказать родителям, что спорт – это не желательно, а обязательно! Почему же родители видя какую угрозу представляет пьянство, наркомания, считают, что наших детей это не коснётся? Откуда эта слепая уверенность? Или действует пресловутое «авось обойдется». Нет, не обходится, потому что юное поколение исправно пополняет ряды пьяниц, наркоманов, проституток. Вот яркий пример непоследовательности родителей. К примеру, ребёнок ходит в музыкальную школу. Там тоже свои проблемы: половина детей ходят по принуждению. Здесь родители категоричны: просил пианино, значит ходи, тем более, что занятия там платные. В нашем же случае, нотки просительные, тренерского труда не жалко и занятия бесплатные. А если ещё ребёнок учится слабо, то ему как никому необходимо крепкое здоровье для общей трудовой деятельности. Ещё одна беда родителей: они разделяют виды спорта на престижные и не престижные. Например, футбол, хоккей, фигурное катание – это престижные виды спорта. Если их поблизости нет, значит некуда ходить не будем. Женский баскетбол, лёгкая атлетика – это не престижно. Хотя, престижные и не престижные одинаково решают две основные задачи – здоровье и занятость ребёнка. Именно эта необязательность посещений занятий даёт большой отсев из групп начальной подготовки. К примеру, к концу первого года тренировок в группах из 50 занимающихся остаётся около 20 человек, а к выпуску - примерно 10.

**Выводы.** И всё это происходит потому что в решении этих проблем, инициатива отдана детям, которые в силу своего возраста не могут определить, что для них главное. Поэтому тактичная, умная (а главное, дальновидная) поддержка родителей просто необходима. Ведь решается общая воспитательная задача. И так проблема и её решение известны, так что же мешает её воплощению? Скорее всего плоскость мышления, укоренившееся заблуждение, что физкультура и спорт - это только развлечение. Если же считать, что физкультура и спорт - это в первую очередь труд, что они входят в неразъемный оздоровительный комплекс точно так, как скажем, нормальное питание, то разве можно наказывать трудом? Ведь родители, мало того, что не помогают привлекать своих детей к регулярным занятиям спортом, ещё по любому поводу: плохая оценка, какой-то проступок, запрещают идти на тренировку. Разве можно



считать правильным не давать ребёнку есть до тех пор, пока он не исправит плохую оценку. Физкультура и спорт – это не привилегии хорошистов и отличников. Он необходим абсолютно каждому школьнику, человеку.

### **Список литературы**

1. Бердинков Г.И. Массовая физическая культура в ВУЗе: учебное пособие / Г.И. Бердинков. – М.: Высшая школа, 2008. – 240 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: учебное пособие для учителей / В.И. Лях. – М., 1998. – 272 с.

УДК 796.011.1:613-057.87

## **ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*Варавина Елена Николаевна*, канд. мед. наук, доцент,  
*Чамата Ольга Алексеевна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

**Введение.** В связи с переходом высшего образования в ДНР на новые Российские образовательные стандарты, на кафедре физического воспитания и спорта были внедрены учебные предметы: лекционный курс «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура». Развитие учебных дисциплин в вузе имеет определенные тенденции, связанные с возрастанием требований к специалистам, а соответственно и технологиям обучения. В этом отношении не является исключением преподавание физической культуры. Тенденции развития физического воспитания в вузе связаны, прежде всего с преодолением противоречий между потребностью в применении в здоровьесохраняющих технологиях обучения, воспитания с недостаточной разработанностью этих областей знаний в методиках преподавания по предмету «Физическая культура».

**Основная часть.** В учебных программах предусмотрено изучение отдельных разделов по общефизической подготовке и различных видов спорта, адаптированных к материально-технической спортивной базе вузов. Разделение учебного материала по разделам обучения позволяет более эффективно организовать индивидуальное и групповое изучение его студентами. Организованные в ДонНУ во внеучебное время занятия по учебной программе (дополнительные, факультативные «по интересам») позволяют в какой-то степени изменять и обновлять подходы к традиционной системе обучения физической культуре. Применяя принцип целесообразности с учетом индивидуально-типологических, морфо-функциональных и психических

особенностей личности студентов, более рационально формируем мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой. Условиями, при которых обучение становится обучающим, являются: формирование мотивации, интереса к двигательной активности; создание в учебном процессе «ситуации успеха»; ориентация обучения из зоны актуального развития («обучаюсь сам»), в зону ближайшего развития («обучаюсь совместно с преподавателем, студентами»); реализация принципа относительной успешности обучения (я могу, я сделаю); учет механизма и динамики развития индивидуальных двигательных способностей студентов.

При таких условиях студент, даже при внеучебных формах проведения занятий, становится субъектом учебной деятельности, что является сущностью развивающегося обучения. Студент занимается ради самоизменения, самосовершенствования, «для себя и во имя себя». В этом случае, физическое развитие из побочных и случайных факторов становится главной задачей не только для преподавателя, но и для студентов. При этом в практике преподавания возникают новые вопросы. Как конкретно организовать образовательные пространства в сфере физической культуры в вузе? Какие существуют подходы к организации развивающегося учебно-воспитательного процесса? И как построить образовательное пространство физического и психического развития личности студента?

Для студентов различных курсов предлагается прохождение учебного материала по блокам программы. Общефизическая подготовка предусматривает прохождение базисных разделов с использованием видов спорта: легкая атлетика, плавание, спортивные игры, виды борьбы – самбо, дзюдо. Распределение студентов по уровню физического развития предполагает индивидуальный подход и дифференцирования нагрузки по объему и интенсивности выполнения упражнений. Отдельное внимание уделяется обучению двигательным действиям, то есть развитию координационных способностей студентов. Здесь комплектация групп проводится с учетом технической подготовленности и занятия строятся избирательно в каждом виде спорта. Кто из студентов не определился с видом спорта, занимаются в группах общефизической подготовки.

Используемые вариативные подходы к физической культуре позволяют направленно формировать познавательное и мотивационно-ценностное отношение студентов к здоровому образу жизни, собственному здоровью или достижению спортивных результатов. Что касается психического развития, то бесспорно главное место занимают соревнования. На кафедре разработана шкала соревнований, позволяющая студентам сознательно и самостоятельно управлять своими действиями в экстремальных условиях. В начале научиться

соревноваться «сам с собой», здесь ставятся задачи преподавателем или студентом. Контроль со стороны преподавателя и самоконтроль студента, позволяют оценивать собственные достижения в виде оценки качества выполняемых движений и их результативности. Далее соревновательные условия усложняются: а) борьба с известным и равным по силам соперником; б) то же с равным по силам, но неизвестным соперником; в) борьба с более сильным в начале известным, а затем с незнакомым соперником. Такая последовательность позволяет студентам приобретать уверенность в своих силах, сознательно контролировать свое поведение, точно управлять своим состоянием и движениями в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Научится умению соревноваться – это значит научиться умению владеть собой в условиях конкуренции и жизненных ситуациях. Следует рассматривать соревновательный этап подготовки в физическом воспитании, как формирование конкурентоспособности в жизни и будущей профессиональной деятельности.

В качестве критериев оценки ожидаемых результатов возможно использовать: изучение паспорта физического развития студентов по морфофункциональным показателям; сравнительный анализ динамики функциональных показателей состояния здоровья студента; самооценка студентами своего самочувствия по простейшим функциональным методикам (ЧСС, дыхание) и педагогическим тестам; оценка уровня развития физических качеств или контрольных упражнений в избранном «по интересам» виде спорта.

**Заключение.** Таким образом параллельное развитие физических и психических качеств студентов позволяет более гармонично подходить к организации физической культуры и осваивать студентами последовательные этапы от «мое здоровье – в моих руках» до умения использовать здоровья как эффективное средство для управления познавания, обучением образом жизни и деятельности. Такая базисная подготовка создает у студентов уверенность в собственных силах, позволяет самостоятельно формулировать и ставить посылно высокие, но решаемые жизненно-важные задачи.

## СПОСОБЫ И ФОРМЫ МОТИВАЦИИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Горбачев Станислав Сергеевич*, канд. пед. наук, доцент,  
*Клещев Вадим Николаевич*, канд. псих. наук, профессор,  
*Киселёв Владимир Андреевич*, канд. пед. наук, профессор,  
*Калмыков Евгений Викторович*, д-р пед. наук, профессор,  
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, РФ

**Введение.** Приступая к совершенствованию подготовки будущих тренеров-преподавателей необходимо обосновать формы и способы мотивации студентов институтов физической культуры и спорта к занятиям физической культурой, ведь тренер должен подавать личный пример своим ученикам. Одна из причин низкой собственной регулярной двигательной активности студентов физкультурных вузов заключается в отсутствии оптимального мотивационного комплекса.

Установленные в процессе анализа литературы недостатки в формировании физической культуры личности будущих тренеров-преподавателей, такие как недопонимание взаимозависимости абсолютных и личных ценностей физической культуры и спорта, несформированность валеологического мышления, неадекватное оценивание собственного здоровья, отсутствие физкультурной деятельности и нерациональная организация жизнедеятельности свидетельствуют о низком уровне готовности к успешной профессиональной деятельности [3].

**Основная часть.** В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической культуре личности, необходимой для успешной трудовой деятельности. Поэтому реформирование отечественной системы образования поставило перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов физической культуры и спорта [1].

*Целью* проведенного исследования было обоснование эффективных способов и форм мотивации студентов физкультурных вузов к занятиям физической культурой, формированию и совершенствованию собственной физкультурной деятельности.

Одной из основных причин низкой двигательной активности студентов институтов физической культуры, завершивших активные занятия спортом, является несформированность устойчивых привычек к заботе о себе. Помимо

этого, отсутствие оптимального жизненного стереотипа, который складывается на протяжении дошкольного и школьного периодов, свидетельствует о том, что удовлетворение потребности человека в движении зависит от состояния его сознания. Если у детей существует врожденная мотивация к высокой двигательной активности, то у взрослого человека двигательная активность проявляется и поддерживается только на основе сознательного побуждения. В физкультурной деятельности, таким образом, принцип сознательности в период активного развития интеллекта молодежи приобретает основополагающее значение в формировании мотивации.

В учебной деятельности проявляются следующие мотивы: познавательные, направленные на содержание предмета и процесс учения (овладение знаниями и способами деятельности, потребности в интеллектуальной активности, решении трудных задач и др.); социальные (мотивы долга, ответственности, самоопределения, самосовершенствования) и личностные (мотивы благополучия, избегания неприятностей, престижа).

Познавательные мотивы являются наиболее важными в учебной деятельности, они могут актуализироваться, если содержание предмета имеет личностную значимость для студента. Физкультурная деятельность будет значимой, если ее связывать с возможностями самореализации в будущей профессии, а также в семейной жизни через осознание влияния физических упражнений на организм человека с точки зрения физиологии, а также возможностей карьерного роста и т.д., что может иметь значение в виде осознанных целей, «подсказанных» преподавателем вуза.

Физкультурная деятельность студентов институтов физической культуры имеет следующую классификацию побуждающих мотивов: внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т.д.); внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых и т.д.); мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры, профессиональная деятельность); это также внешние отрицательные мотивы (страх перед насмешками своих более спортивных коллег по учебе из-за неумения выполнять какое-либо сложное движение, опасения получить низкую отметку и т.д.).

Обобщая выше изложенное, оптимальный мотивационный комплекс можно представить в следующем виде:  $ВМ, ВПМ, ВОМ$  или  $ВМ = ВПМ = ВОМ$ , где  $ВМ$  – внутренняя мотивация,  $ВПМ$  – внешняя положительная мотивация,  $ВОМ$  – внешняя отрицательная мотивация [2].

Внутренняя мотивация должна соответствовать внешней положительной мотивации или преобладать, по крайней мере, быть гораздо сильнее внешней отрицательной. При таком соотношении видов мотивации возможно успешное решение задач физического воспитания в специальном вузе. Мотивация человека зависит и от оценки окружающих, и от самооценки. Этот фактор позволяет преподавателю студента влиять на развитие личности, направлять ее деятельность. Одним из условий устойчивой мотивации является взаимопомощь на занятиях между субъектами воспитательного процесса.

Мы можем предположить, что мотивация к занятиям физической культурой у студентов факультета физического воспитания в ряду других конкурирующих видов жизнедеятельности проявляется наиболее слабо и имеет тенденцию к снижению от курса к курсу, особенно после завершения активных занятий спортом. Это может свидетельствовать о неэффективной методике преподавания физической культуры в специализированном вузе, не учитывающей структуру мотивов и потребностей студентов. В связи с увеличением на данном возрастном этапе социальных ролей, которые знакомят студентов с наступающей самостоятельной, взрослой жизнью, утрачивается их связь с областью физической культуры как элементом, оптимизирующим не чьи-то, а их собственные жизненные процессы.

Период студенческого возраста характеризуется наивысшими результатами интеллектуальных, творческих и физических возможностей, стабилизацией характера, сложившимся мировоззрением, оптимизмом, самостоятельностью, однако и противоречивостью, критичностью к преподавателям и режиму учебного заведения. Это время максимализма, неприятия лицемерия, грубости и командных методов воздействия, не вполне сознательной регуляцией собственного поведения, возможного неумения предвидеть последствия своих поступков, принятием ответственных решений (выбор профессии своего места в жизни). Здесь же формируется профессиональное мышление, самоутверждение в профессиональной и социальной сферах, овладение социальными ролями взрослого человека.

Отсутствие интереса к занятиям, собственным возможностям и способностям обусловлено недостаточным уровнем теоретической подготовленности, поскольку процесс формирования мотивов взаимосвязан с приобретением знаний, умений и навыков, но при повышении уровня подготовленности происходит изменение потребностей и интересов. Очевидна связь между активной позицией и решением проблем собственного здоровья, осознанием личной ответственности за свое самочувствие и освоением знаний в области физической культуры. Это доказывает необходимость совершенствования теоретической подготовки студентов.

**Заключение.** Только при осуществлении самонаблюдения, самоанализа, самооценки собственных достоинств и недостатков возможно формирование оптимального мотивационного комплекса, что, в свою очередь, достижимо при овладении системой знаний. Умения и навыки учебной работы, приемы самообразования, самоконтроля и формирования культуры движений воспитывают потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, что является важным условием самостоятельного применения средств физической культуры. Это, в свою очередь, способствует расширению знаний в области физической культуры и спорта, закрепляет навыки применения получаемой информации (как теоретического, так и практического характера), позволяет актуализировать творческие процессы, удовлетворяет ряд потребностей (в том числе такие важные, как потребность в движении и информации), решает проблему дефицита двигательной активности будущего преподавателя физической культуры и спорта.

#### **Список литературы**

1. Виленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М.Я. Виленский, Н.В. Пешкова // Культура физическая и здоровье. – 2006. - № 2. – С. 20-24.
2. Филимонова С.И. Физическая культура, спорт и современное студенчество / С.И. Филимонова // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиграф-сервис, 2002. – С. 140-151.
3. Штейнбрейс А.А. Изменения побудительной мотивации к занятиям физической культурой студентов КГМА / А.А. Штейнбрейс, Е.В. Кольвинковский, А.В. Григорьев // Физическая культура в системе образования. – Красноярск: Изд-ский центр КГУ, 2001. – С. 9–12.

УДК 796.4

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ ПО ЧИРЛИДИНГУ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕНЕДЖМЕНТА**

***Зубко Ирина Васильевна***

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»,  
г. Донецк, ДНР, РФ  
*ierusalimova-zubko@mail.ru*

**Введение.** Любая спортивная команда является по своей сути организацией, которая функционирует и направлена на достижение поставленных целей, разрабатывает краткосрочные и долгосрочные планы, вырабатывает свою тактику и стратегию, выполняет намеченные действия для

внедрения в практическое русло, имеет свои профессиональные кадры, которые являются основой деятельности любой спортивной организации.

Организации в своей деятельности используют целый комплекс необходимых средств, для нормальной деятельности: материальные, финансовые, человеческие и организационные. Для спортивной команды главным неотъемлемым ресурсом является человеческий – это тренер и спортсмен. Кадры имеют преобладающее значение для управления и на основании этого уместно использовать приёмы и методы кадрового менеджмента, такие как вопросы отбора кадров, эффективность управления ими, разрешение разного рода споров и конфликтов [3]. В качестве наглядного примера приведём команду по чирлидингу.

**Основная часть.** Рассмотрим основные критерии формирования успешной спортивной команды по чирлидингу:

1) устремление на успех (при создании команда ставит перед собой определённые цели, на осуществление которых и направлена вся их деятельность);

2) сплочённость (в командных видах спорта только совместными усилиями можно достичь поставленной цели);

3) организованность определяется чёткой дисциплиной, организацией тренировочного процесса, режимом отдыха и питания;

4) инициатива и творческий подход (желание трудиться и побеждать – обязательное условие для успешного функционирования команды);

5) обязательность спортсменов (каждый должен чётко осознавать, что его действия или бездействие отображаются на всех членах команды);

6) ответственность за результат (ошибки и недоработки одного спортсмена ведет к снижению общего качества работы);

7) благоприятный психологический климат в коллективе (без него невозможно построение нормального тренировочного, творческого, соревновательного процесса) [1].

Главной влиятельной фигурой в формировании команды, безусловно, является тренер и его статус можно с уверенностью приравнять к должности директора или главного менеджера.

Основные функции, который выполняет тренер: организационные (формирует состав команды, проводит отбор претендентов, осуществляет подготовку и проведение соревнований); административные (выбор помещения для тренировок, обеспечение спортивным инвентарём, оформление документации для командировок); дисциплинарные и воспитательные (установление и поддержание спортивной дисциплины в команде, разрешение



споров и конфликтных ситуаций, обеспечение режима работы и отдыха); подготовка и проведение тренировочного процесса.

Как отмечалось выше, тренер отвечает за отбор спортсменов в команду, то есть выполняет функции менеджера по персоналу. Во многих литературных источниках предлагается для отбора кандидатов в команду использовать «план семи пунктов». Путём усовершенствования этих пунктов для спортивной команды можно выделить следующие пункты для отбора спортсменов [2]:

1. Оценка физической подготовки (наличие силы, выносливости, гибкости, координации, умение красиво и правильно двигаться, должен обладать чувством ритма и характер музыки).

2. Образование и опыт (каким ранее видом спорта занимался, наличие спортивного разряда, звания).

3. Интеллект (способность к быстрому восприятию новой информации).

4. Диспозиция (лидерство, чувство ответственности, общительность).

5. Интересы в повседневной жизни и спорте.

6. Желание и способность к физическому совершенствованию.

7. Личные обстоятельства – влияние спорта на личную жизнь и наоборот.

Как и в любой организации, в спортивном коллективе возникают конфликты, которые могут быть вызваны самыми разными причинами. Это нельзя считать отрицательным явлением. Большинство специалистов в области спорта придерживаются мнения, что конфликты не только неизбежное, но и желательное явление. Главное, чтобы конфликт был конструктивным [1]. Для конструктивных конфликтов характерны разногласия, затрагивающие принципиальные стороны, проблемы жизнедеятельности спортивного коллектива и его членов и разрешение которых выводит команду на новый, более высокий эффективный уровень развития. Деструктивные же конфликты часто приводят к негативным, иногда разрушительным последствиям, снижающие эффективность работы всего коллектива. Возникновение таких конфликтов надо предотвращать. Это накладывает на тренера дополнительные функции по управлению конфликтами.

**Заключение.** В любой команде возникают ситуации, при которых спортсмен вынужден уйти. На то могут быть разные причины: межличностные конфликты, личные обстоятельства, состояние здоровья. В таких случаях необходимо привлечение в команду новых спортсменов, способных заменить выбывших. При этом скорость адаптации зависит от самого спортсмена и коллектива в целом. В любом случае, процесс адаптации нового члена в команде снижает производительность труда и качество тренировок всей команды, поэтому необходимо стараться существенно снизить текучесть кадров в

коллективе.Такова, в общих чертах, специфика формирования команды по чирлидингу с применением приёмов и методов кадрового менеджмента.

### **Список литературы**

1. Гребенникова В.А. Черлидинг в практике физического воспитания: методические указания / В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко. — Оренбург: ОГУ, 2013. – 76 с.
2. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду: методическое пособие для тренеров по черлидингу / Э. Соколова. – М., 2008. – 125 с.
3. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджера [Текст] / И.И. Переверзин. – М.: Сов. спорт, 2004. – 415 с.

УДК 796.011.3-052.63

## **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

*Обидин Вадим Вячеславович,  
Ильин Владимир Александрович, Чернышов Александр Викторович,  
Бычков Вячеслав Анатольевич, Кондратенко Дмитрий Владимирович*  
ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** Цель работы – рассмотреть: проблемы формирования физической культуры личности студента, компоненты физической культуры и физической культуры личности студента, физические качества личности студента, методы формирования физической культуры, способствующие совершенствованию, становлению и развитию личности студента.

**Результаты работы и их обсуждение.** Для более полного раскрытия предоставленной проблемы следует растолковать понятие «физическая культура». Физическая культура – это та часть культуры, которая содержит знания, нормы и ценности, созданные в обществе для развития и поддержания физического здоровья личности, адаптации в социуме посредством физического воспитания и физической подготовки.

**Основная часть.** Формирование физической культуры личности является ключевым моментом в развитии самостоятельной, гармоничной личности воспитывающихся в высших учреждениях. Ученые ранее обращали внимание на данную проблему и продолжают уделять ей внимание.

Л.Б. Кофманом, В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном [1, 3, 4, 5] выделяли такие компоненты физической культуры, как: 1) теоретические знания (Они направлены на ознакомление вопросов, которые касаются истории спорта,

психофизиологии, социологии и остальных наук о человеке); 2) методические знания (Они позволяют узнать больше о технике безопасности, методах и средствах физического развития, повышения двигательной активности). Кроме того, принято выделять такие особо значимые компоненты физической культуры личности студентов, как: мотивационный; ценностный.

Данные компоненты безусловно связаны между собой, а также дополняют друг друга. Мотивация влечет за собой знания в области физического развития и формируют особо важные ценности, которые после поддерживают мотивацию и не дают ей погаснуть. Уверенность в важности физической активности и целесообразности заниматься физическими упражнениями создают правильное отношение к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении. Студенты, которые осознают ценность здорового образа жизни, постоянно занимаются спортом не только для зачета или оценки, а в основном ради собственного здоровья, успешной адаптации в социуме и профессиональной среде. Физическая культура оказывает огромное влияние на общий процесс развития и становления личности.

Не секрет, что эмоциональное и психологическое состояние взаимодействуют с физическим здоровьем личности. Данную взаимосвязь можно выделить на несколько направлений влияния физической культуры, которые направлены на формирование качеств личности студента: стрессоустойчивость; адаптивность; работоспособность [2, 4].

В данный момент можно выделить несколько основных проблем, связанных с формированием у личности ценного уровня физической культуры.

Первая проблема заключается в том, что в масштабах структуры образования не существует определение самых важных направлений, которые на различных этапах обучения вызывают отдельное внимания.

Вторая проблема заключается в том, что регламентация учебного процесса не составляет средства для преобразования программы физических упражнений. По этой причине, отсутствуют возможности как предоставить индивидуальный подход к обучению, так и развернуть оздоровительные и развивающие механизмы, которыми владеет физическая культура.

Третья проблема заключается в осведомленности контрольно-измерительного аппарата на действующие стандарты физической подготовки. Данное обстоятельство к тому же препятствует индивидуализации физического обучения.

Четвертая проблема связана с тем, что педагогическая практика в сфере физической культуры не обновляет очередные методы и знания, которые возможно станут необходимыми элементами учебного процесса.

Исходя из вышесказанного, следует обратить внимание на компетентность преподавателей и методистов в сфере физической культуры, которые во многих случаях противоречат действующим требованиям. Методики преподавания не меняются, хотя прогресс не стоит на месте и все больше современных элементов знаний накапливаются в текущей сфере.

С недавних пор у молодого поколения с каждым разом снижается двигательная активность. Результатом этому служат низкие показатели силы и работоспособности скелетной мускулатуры. Вместе с тем, для решения проблемы необходимо модернизировать учебный процесс. Воспитательный процесс необходимо проводить так, чтобы обучение раскрывало оздоровительные механизмы, обладающими физическими упражнениями и позволяющими занимающимся усваивать важные понятия, которые имеют отношение к физической культуре. В качестве необходимых задач, связанных с изучением и освоением физической культуры в процессе школьного обучения, можно рассмотреть теоретические и практические методы.

Теоретические методы: беседы, диалоги за круглым столом, которые поднимают важные вопросы физической культуры; лекции с участием знаменитых спортсменов, молодежных активистов, ученых; написание статей в студенческие газеты, рефератов, сообщений, докладов, в том числе создание презентаций о здоровом образе жизни и физической культуре, представление их в рамках культурных, и просветительских конференций в высших учебных заведениях для формирования физического воспитания.

Практические методы: организация спортивных олимпиад, эстафет с привлечением школьников и студентов; проведение мастер-классов и тренингов с участием спортивных профессионалов; привлечение студентов к массовым областным, городским и студенческим мероприятиям, которые направлены на пропаганду здорового образа жизни.

При освоении учебного материала по физической культуре студенты безусловно должны ответственно подходить и к тому же понимать, что их психофизическая подготовка следует соответствовать многим требованиям, которые предоставляет выбранная ими специальность. Для реализации данного процесса обучения, обучающиеся должны восприниматься как субъекты деятельности, которая осуществляет преобразование собственной телесности. Кроме того, если ответственность в сфере физической подготовки перекладывается на преподавателя, то обучающийся является как пассивный ученик.

**Выводы.** В завершение следует сделать вывод о том, что формирование физической культуры личности является совокупностью задач, решаемых только в том случае, когда приходит понимание необходимости целостного развития

личности. В процессе приобщения к физической культуре у человека воспитываются морально-волевые ценности, которые помогают в дальнейшем адаптироваться на любом новом месте.

### Список литературы

1. Академик. Физическая культура. [Электронный ресурс] URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/364236> (Дата обращения 13.11.2023).
2. Буйлова, Л.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 468-475.
3. Лях В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М.: Наука, 1992. – 24 с.
4. Рыжкин И.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза / И.В. Рыжкин // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛО-ИРО. – 2018. – № 4. – С. 125-131.
5. Савинкова О.Н. Система психологической подготовки стрелка к соревнованиям / О.Н. Савинкова, А.В. Ежова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта [Текст]: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции на базе ВГИФК / [под ред. О.Н. Савинковой, М.М. Кубланова]. – Воронеж: Издательство «Элист», 2017. – С. 58-62.

УДК: 378.018.43:796.011/.012

## ОСОБЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ МЕТОДА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

*Ульянкина Ольга Валентиновна,  
Шаповалова Ольга Владимировна, Калмыкова Вероника Ивановна*

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет  
имени М. Горького», г. Донецк, ДНР, РФ  
*olgauliankina@mail.ru*

**Актуальность.** В настоящее время дистанционное обучение (ДО) является необходимой и востребованной формой обучения. Особенно в образовательном сообществе новых регионов РФ, которые находятся в зоне проведения СВО. Рассмотрим определение дистанционного обучения предлагаемое исследователями этой области: ДО – «это синтетическая, интегральная гуманистическая форма обучения, базирующаяся на использовании широкого спектра традиционных и новых информационных технологий и их технических средств, которые применяются для доставки учебного материала, его самостоятельного изучения, диалогового обмена между преподавателем и

обучающимся, причем процесс обучения в общем случае не критичен к их расположению в пространстве и во времени, а также к конкретному образовательному учреждению» [1].

Однако в российских вузах в настоящее время ДО представлено в виде технологий дистанционного обучения, что закреплено законодательной базой. В ст. 32 Закона об образовании говорится, что к компетенции образовательного учреждения относятся: «использование и совершенствование методик образовательного процесса и образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника» [2].

**Методика.** Применяемые дистанционные образовательные технологии на занятиях физической культурой у студентов медицинских ВУЗов так же требуют совершенствования методик образовательного процесса. Проведение занятий по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» в дистанционном режиме возможно благодаря внедрению в учебно-воспитательный процесс телекоммуникационных технологий, а также повышения уровня квалификации и компетентности преподавательского состава кафедр физического воспитания.

И важно добавить, что организация обучения и стратегия взаимодействия обучающихся и преподавателя определяются педагогической технологией, лежащей в основе освоения дистанционного курса [3]. Благодаря проведению занятий по физической культуре с применением информационных и телекоммуникационных технологий как в онлайн режиме, так и на платформе информационно-образовательной среде (иос) студенты-медики могут развивать и совершенствовать физические качества, поддерживать уровень физического развития и уровень профессиональной стрессоустойчивости на достаточном уровне. Так же данные занятия формируют у студентов-медиков способность к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации, умения быть способным использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что способствует овладению общекультурными компетенциями (ОК-6), (ОК-8).

Основные плюсы дистанционного занятия физической культурой это:

1. Доступность обучения: кафедра физического воспитания может обеспечить усвоение содержания курса в индивидуальном и групповом режиме, независимо от места нахождения студента.

2. Расширенные возможности организации и представления информации: гипертекст, видеоматериал, презентация, электронные методические и учебные пособия и др.

Рассмотрим использование и совершенствование методик на примере применения метода функционального тренинга на занятиях прикладной физической культурой в онлайн режиме.

Тема: «Развитие общей (аэробной) выносливости». Применялись комплекс упражнений, выполняемые в режиме функционального тренинга со своим весом, с фитнес резиной, комплекс статических упражнений. Все упражнения были подобраны для занятий в домашних условиях. Спортивный инвентарь применялся доступный для каждого студента, либо предоставлялась возможность выполнения упражнений без него. Занятия с применением метода функционального тренинга проходили как для развития выносливости, так и для развития силы. Для развития выносливости применялся низкий либо средний уровень сложности упражнений. Главный акцент ставился на длительном выполнении применяемого комплекса. Даже при смене упражнения нагружаемая мышечная группа не менялась. В общих методических указаниях давалась рекомендация к отслеживанию самочувствия студентов и режим работы и отдыха. Общение с преподавателем осуществляется в режиме онлайн, что дает возможность задавать вопросы по изучаемой теме, по тестовому контролю и т.д. и получать ответы оперативно, поправлять технику выполнения упражнений, получить рекомендации для самостоятельных занятий.

**Результаты исследования.** Выполняя локальные мышечные упражнения в среднем темпе, у студентов повысилось общее функциональное состояние. Это подтверждают результаты промежуточного и итогового тестирования студентов. С помощью метода функционального тренинга студенты повысили уровень психофизиологических показателей, что является одним из компонентов профессиональной стрессоустойчивости. Полученные знания, умения и навыки помогут студентам-медикам поддерживать уровень оптимального функционального состояния, а значит и оптимальный уровень профессиональной стрессоустойчивости, также они будут способны использовать методы и средства физической культуры в дальнейшей профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. Андреев А.А. К вопросу об определении понятия «дистанционное обучение» / А.А. Андреев – [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.e-joe.ru/sod/97/4\\_97/st096.html](http://www.e-joe.ru/sod/97/4_97/st096.html).
2. Приказ Минобрнауки № 63 «Порядок разработки и использования дистанционных образовательных технологий» [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://edu.ru/index.php?page\\_id=196&op=doDocData&dnews\\_id=77](http://edu.ru/index.php?page_id=196&op=doDocData&dnews_id=77).

3. Шаров В.С. Дистанционное обучение: форма, технология, средство / В.С. Шаров // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2009. - № 94. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distantcionnoe-obuchenie-forma-tehnologiya-sredstvo> (дата обращения: 20.02.2023).

УДК 796.062

## **МЕХАНИЗМЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*Фалькова Наталья. Ивановна*, канд. наук по физ.воспит. и спорту,  
профессор

*Ушаков Андрей. Владимирович*, канд. биол. наук, доцент

*Лавренчук Александр Александрович*

ГБОУ ВО Донбасская юридическая академия, г. Донецк, ДНР, РФ  
*falkova\_n@mail.ru; fizivospitanie2015dli@mail.ru*

Основной функцией государства во все времена было обеспечение баланса интересов различных социальных групп, поэтому цели государственных органов и способы их достижения, в конечном счете, определяются интересами индивидов и формируются в ходе их взаимодействия. Государственное управление выступает как механизм, с помощью которого государство на практике проводит политику по сглаживанию разного рода противоречий (индивидуальных, групповых, национальных, территориальных, классовых и т. п.) и удовлетворению интересов общества и его различных групп. Этот механизм включает различные этапы административной подготовки и реализации необходимых управленческих решений и социальных программ, посредством которых происходит координация и осуществление политики государства.

Физическая культура и спорт являются одной из составляющей частей социальной политики государства, следовательно, государственное управление в данной сфере представляет собой элемент социального управления, а его объектом являются отношения по развитию физической культуры и спорта.

Систему государственных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации кратко можно представить как совокупность органов непосредственного управления (Министерство спорта РФ и система органов управления спортом на местах), так и опосредованного (ряд отраслевых министерств). К таковым относятся Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство просвещения РФ. Отдельные вопросы данной сферы находятся в ведении Министерства здравоохранения РФ, Министерства обороны



РФ, Министерства внутренних дел РФ, Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

Развитие физической культуры и спорта может проходить успешно, если органами государственного и общественного управления, организациями, их руководителями, специалистами, учеными этой сферы, избрана правильная стратегия действий. Вместе с тем одного только осознания общественной необходимости в физическом совершенствовании физически культурном обществе жизни недостаточно. Поэтому в стране установлены положения, нормы права, законы, которые стимулируют и обеспечивают развитие физической культуры и массового спорта на всех уровнях: на предприятиях, в организациях, в местах жительства, отдыха, в семье, в учреждениях образования [3].

Законодательство о физической культуре и спорте – комплексный массив нормативно-правовых актов, включающий нормы конституционного, гражданского, трудового, международного и других отраслей права.

Оно тесно связано с законодательством об образовании, о социальной защите населения, о здравоохранении, о предпринимательской деятельности, о приватизации, о местном самоуправлении.

Основу законодательства РФ о физической культуре и спорте составляет Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятый в 2007 году, с изменениями от 30.04.2021 г. [1].

Как и любой другой нормативно-правовой акт он отражает характерные черты своего времени. Названный Закон сохраняет очевидный отпечаток переходного периода от одних правоотношений к другим, во многом – принципиально новым. С принятием специального федерального закона, регулирующего отношения в сфере физической культуры и спорта законодательство о физической культуре получило свое официальное оформление.

В Законе подчеркивается необходимость повышения социальной значимости физической культуры и спорта как универсального средства в формировании всесторонне и гармонично развитой личности с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, способствующие формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах.

В качестве отраслевых норм, имеющих наибольшее отношение к регулированию государственного управления «спортивной» сферой жизни

общества можно отнести отдельные положения административного, градостроительного, гражданского, трудового, уголовного, финансового законодательства, которые в своей совокупности позволяют органам государственной власти на федеральном и региональном уровнях, а также органам местного самоуправления выстраивать свою продуктивную деятельность в сфере регулирования отношений в области физкультуры и спорта в Российской Федерации.

На региональном уровне развитие физической культуры и спорта определяется: 1) законом, регулирующим общественные отношения в области физической культуры и спорта с учетом особенностей региона; 2) документами стратегического планирования, определяющим цели и задачи развития физической культуры и спорта с учетом национальных особенностей и традиций региона; 3) иными нормативно-правовыми актами, регламентирующими общественные отношения, складывающиеся в области физической культуры и спорта в регионе [2].

Общеизвестно, что программно-целевой метод планирования развития физической культуры и спорта, имеет неоспоримые преимущества по сравнению с другими методами.

При этом разработка программ по физическому воспитанию граждан по развитию физической культуры и спорта вообще требует специального нормативно-правового регулирования посредством подзаконных нормативных правовых актов процедурного характера. Необходимость этого определяется тем, что разработка программ развития требует большой организационной работы по координации усилий органов по управлению имуществом, финансовых органов, юридических служб, органов по физической культуре и спорту, субъектов физкультурно- спортивного движения.

### **Список литературы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ. О физической культуре и спорте в Российской Федерации // <http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631>
2. Андросова Г.А. Критерии эффективности государственного управления отраслью физической культуры и спорта / Г.А. Андросова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т.4. №2. – С. 128-133.
3. Иванов В.Д. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т.4. № 2. – С. 122-127.

## **РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ**

УДК 796.835:796.015.1

### **ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ**

**Белых Сергей Иванович**, д-р пед. наук, профессор,  
**Раздоров Максим Олегович, Сушинская Джульетта Витальевна**,  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», Донецк, ДНР, РФ  
*kf.physical\_education@donnu.ru*

**Введение.** Ведущее место в подготовке кикбоксеров занимает умение мыслить в кратчайшие доли секунды, что позволяет спортсменам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики с различными соперниками [1].

Комплексная подготовка тренера состоит в том, чтобы:

1. Тренер за минутный отдых между раундами дал спортсмену качественно восстановиться: сделать эффективный массаж мышц ног, рук, груди, плеч, шеи, спины. Говорить кратко о самом главном, что наиболее хорошо у кикбоксера получалось на ринге, добавить кратко и конкретно, что спортсмену необходимо сделать, чтобы победить соперника тем арсеналом умений, которыми подопечный отлично владеет. Обратить внимание спортсмена на конкретные слабые места технико-тактической подготовки соперника. Применить эффективные методы психологического воздействия на своего ученика с учетом индивидуальных качеств кикбоксера.

2. Тренер, обучаясь управлению современными спортивными тренажерами, также повышает свой интеллект.

3. Тренер при проведении тестов на современных приборах повышает свой интеллект.

4. Тренер, проводящий научные исследования в группах своих подопечных, повышает свой интеллект.

5. Тренер, публикующий научные статьи, повышает свой интеллект.

6. Тренер, изготавливающий новые тренировочные средства, повышает свой интеллект.

7. Тренер, создающий и внедряющий в тренировочный процесс эффективные новые методы, повышает свой интеллект и новые знания передает спортсменам и их тренерам.

8. Не владея в совершенстве аутогенной тренировкой, медитацией, кикбоксер не может эффективно подготовиться к предстоящему бою. Дифференцированному подбору необходимых формул и методик психологической настройки тренер обязан обучать своих учеников и сам каждодневно учиться. Все хорошее, что кикбоксер наработал в течение нескольких лет тренировок, он может растерять за 5 минут, будучи психологически неподготовленным.

Перечисленные методы комплексной подготовки позволили повысить уровни спортивных достижений кикбоксеров на чемпионатах страны и международных турнирах.

**Основная часть.** По нашему убеждению, современный спортсмен обязан не просто выполнять задания, которые дает ему тренер, а давать всем своим действиям если не научное, то теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности и возможности их развития, делать правильные выводы. Каждому спортсмену прививались знания и понимание задач развития физической культуры и спорта в нашей стране как одного из средств воспитания, а также социальное и оздоровительное значения физической культуры и спорта. На опыте подготовки кикбоксеров высокого класса и научных данных спортсмена мы обучали правильно оценивать уровень своей тактико-технической, физической и психологической подготовки, самостоятельно находить средства и методы развития качеств, навыков и умений с учетом своих индивидуальных особенностей. Особое значение мы придавали приобретению умений применять педагогические принципы обучения и тренировки при решении ситуационных тактических задач [2].

Мы обучали спортсменов умению спланировать свою тренировку по периодам и этапам подготовки; четко знать медико-биологические основы тренировки, критерии спортивной формы на каждом этапе подготовки, находить средства и методы ее достижения: соблюдать принципы гигиены тренировки, режим питания, рабочего дня, отдыха и тренировки, знать и уметь применять средства и методы восстановления после больших нагрузок [3].

Чем выше уровень интеллектуально-теоретической подготовки кикбоксера, тем активнее он применяет полученные знания в практике своей спортивной тренировки, тем больше у него возможностей для достижения стабильных результатов. Огромное значение имеет формирование творческого мышления у квалифицированных кикбоксеров.

Для формирования у спортсмена образного мышления мы предлагали спортсменам самостоятельно разработать план предстоящего выступления, произвести оценку наглядно представляемых конкретных ситуаций на ринге для этого использовались видеоматериалы либо исходили из конкретной ситуации

во время соревнований и учебных поединков во время тренировки. На основании такой оценки спортсменам предлагалось сделать выводы о том, как лучше поступить при той или иной атаке известного противника, обдумывать в перерывах между раундами, какова должна быть тактика в очередном раунде, разбирать с тренером свои ошибки и т.д. Все это предлагалось спортсменам изложить в виде реферата и последующего доклада. При этом они оперировали преимущественно представлениями, т.е. образами воспринятых ранее предметов и явлений.

В соревновательных, вольных и условных боях на ринге и отчасти в ходе совершенствования отдельных приемов с партнером, проявлялось тактическое мышление кикбоксера. Для формирования данного вида мышления мы применяли так называемые зоны создания символов, т.е. закодированный шифр тактико-технического действия, которое заключается в следующем: спортсмен доводит до автоматизма определенные технические действия защитного, атакующего и контратакующего характера.

Наши исследования показали, что для успешного проведения поединка в «обойме» кикбоксера должно быть не менее чем по 5-6 комплексных образно-действенных шифров-символов для решения технико-тактических задач (практически, многовариативно наработанных до автоматизма) в каждом стиле боксирования (атакующем, контратакующем, защитном, темповом, нокаутирующем, комбинационном, универсальном и т.д.) на каждой из 3 дистанций, а у спортсмена высокого класса не менее чем по 7-9 технико-тактических символов на каждой из дистанций и по каждому из перечисленных выше стилей.

Чем многовариативнее и эффективнее содержание «обоймы символов», тем гибче и адекватнее их выражение в той или иной боевой ситуации и выше уровень «качества символа». Тем самым, обладание символами - автоматизма, т.е. мгновенное применение в поединке многоходовых комбинаций, определяет уровень и глубину тактического мышления, является показателем проявления в действии творческого, изобретательного мышления, умения быстро ориентироваться в мгновенно меняющихся ситуациях боя.

Разумеется, что кикбоксер никогда не пользуется одним видом мышления. Так, для формирования теоретического мышления спортсмену необходимо обладать достаточно глубокими знаниями по анатомии, биомеханике, гигиене, психологии, психофизиологии. А также, хорошо понимать принципы периодизации и планирования спортивной тренировки, знать сущность искусного кикбоксинга, особенности спортивной подготовки кикбоксера и т.д.

Все задачи и методы самопознания, при условии, если спортсмен занимается ими систематически, также способствуют развитию мышления.

Основным и важнейшим способом развития теоретического мышления служит самостоятельное планирование круглогодичной тренировки для кикбоксеров разрядников и многолетней тренировки для спортсменов высокой квалификации.

Для развития образного мышления мы разработали для каждого спортсмена индивидуальный комплекс специальных приемов. Спортсмен должен обладать комплексом знаний-представлений о технике: представлять основные движения – их форму, направления, основные скоростно-силовые характеристики и т.д., а также представлять различные ситуации, в которых применяются разнообразные приемы, всевозможные варианты техники и тактики партнера и способы противодействия им.

Практическое (действенное) мышление воспитывается в спортсмене при помощи тщательного обдумывания своих движений, осознания возникающих мышечно-двигательных ощущений, их сопоставления с образами движений и поиска наиболее оптимальных вариантов принятия технико-тактических решений и т.д.

Проблема воспитания тактического мышления – одна из главных в тренировке кикбоксеров, но до сих пор ей уделяется недостаточное внимание, что, несомненно, мешает подготовке кикбоксеров высокого класса.

В кикбоксинге тактическое мышление как один из вариантов действенного мышления, проявляющегося в условиях острого противодействия и ограниченного лимита времени, формируется в процессе условных и вольных боев, где спортсмены решают поставленные перед боем или возникающие в ходе поединка тактические задачи.

Перед спортсменами, упражняющимися в условных и вольных боях, мы ставили задачи наблюдать и правильно разгадывать действия соперника, принимать мгновенные решения, выбрав правильное контрдействие, бороться за осуществление своих тактических целей и преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости – мгновенно изменять принятое тактическое решение.

Кикбоксерам мы давали задания по разведке действий партнеров, для изучения сильных и слабых сторон их техники и тактики, физической подготовленности, манеры ведения боя, по запоминанию типовых ситуаций, которые следует узнавать в бою.

При выполнении задания спортсмен не только наблюдал и уточнял, как действует партнер, но и мгновенно делал вывод, какие контрдействия следует применять против него, и пытается их тотчас выполнить. Кроме того, мы предлагали кикбоксеру вести бои с партнерами, у которых различная манера ведения боя. Например, с соперником, ведущим непрерывную атаку, или

предпочитающим вести бой одиночными ударами, с кикбоксером-нокаутером, кикбоксером-левшой и т.д. Спортсмену, в таком случае, даются специальные задания, которые он должен выполнить в зависимости от манеры ведения боя соперником.

После окончания условных и вольных боев кикбоксеры подробно рассказывали тренеру, что удалось им выяснить в ходе боя, чем были вызваны их действия, какие намерения имели спортсмены, какие причины не позволили им выполнить запрограммированные действия и т.д.

Таким образом, формирование творческого мышления кикбоксеров основывается на комплексном развитии теоретического, практического, образного и тактического мышления.

**Заключение.** Комплексная подготовка спортсмена определяется мировоззрением, широтой взглядов на все многообразие факторов и явлений, в том числе и на сущность спортивной деятельности, и требует овладения знаниями объективных закономерностей современной тренировки, а также знаниями биологических, медицинских, психологических и социальных процессов, необходимых для эффективной спортивной подготовки. Успех действий кикбоксера в бою во многом зависит от уровня развития некоторых его психических процессов: мышечно-двигательных, зрительных ощущений и восприятий, сложных специализированных чувств, представлений, внимания, памяти и специализированного мышления. В комплексе высокий уровень развития этих процессов определяет так называемую спортивную одаренность мастеров ринга. Из всех перечисленных психических качеств, которые мы развивали у кикбоксера - ведущее место занимали умения мыслить в кратчайшие доли секунды, что позволяет спортсменам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики с различными соперниками.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что предложенные методы позволяют эффективно повысить надежность обучения и развития необходимых комплексных качеств при подготовке спортсменов высокого класса.

### **Список литературы**

1. Белых С.И. Проблемы совершенствования подготовки кикбоксеров / С.И. Белых // VI Международный научный Конгресс. – Варшава. 6-9.06.2002. – С. 56-57.
2. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: методическое пособие для олимпийцев. [Текст] / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
3. Клещев В.Н. Кикбоксинг: учебник для вузов / В.Н. Клещев В.Н. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. – («Gaudeamus»).

## ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Борисов Дмитрий Анатольевич,  
Борисова Оксана Игоревна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

**Введение.** Теория (от греч. θεωρία – наблюдение, исследование) – система принципов, общих понятий, категорий, закономерностей, руководящих идей, в какой либо области знания, обобщённый опыт людей в определённом виде деятельности. Связь теории и практики – актуальна для любой науки. Теория не только обобщает практику, но и «забегает вперёд», указывает путь, практика без теории «слепа». Теория спортивной подготовки опирается на опыт подготовки спортсменов высокого класса и общенаучные теории: теорию функциональных систем, теорию адаптации, теорию развития; объединяет знания педагогики, физиологии, биохимии, психологии, идеологии, психофизиологии, кибернетики. В.М. Зациорский, доктор педагогических наук, ещё в 1966г обращался к тренерам: «Время, когда для хорошего тренера достаточно было практического опыта и здравого смысла заканчивается. Чем больше проникает наука в спорт, тем менее банальными становятся методические рекомендации, тем больше знаний нужно для их осмысленного применения. В спорте, мы совершенствуем самое совершенное создание природы-человека». Знание теории делают деятельность тренера и спортсмена осмысленной и обоснованной.

**Основная часть.** В современной науке, любой объект исследования, любой процесс или явление необходимо рассматривать как структурированную, иерархически организованную систему – «системный подход». Система (от греч. σύστημα – целое, составленное из частей) – множество элементов, находящихся в отношениях и связях между собой, образующих «целостность» – единство для достижения общей цели («цель» и «целостность» имеют общий корень). Цель является системообразующим фактором систем любого уровня сложности и организации. Элементы системы взаимодействуют между собой, образуют «целостность» – это новое качество, или свойство системы, отсутствует у отдельных её частей (подсистем), при этом, оно взаимодействует с отдельной частью по принципу обратной связи (отношение «часть – целое»). Изменение элемента воздействует на другие элементы и ведёт к изменению всей системы. Связь между элементами, называется структурой системы. Множество элементов создают своеобразную сеть, по каналам которой, происходит прямая и обратная связь о состояниях подсистем, взаимодействиях между ними. Таким образом, система – это упорядоченная структура, рассматриваемая в отношении



определённой функции, отдельные элементы системы взаимодействуют в плане общего назначения, система находится в информационно-энергетическом взаимодействии с внешней средой, изменяет характер функционирования в зависимости от информации о полученных результатах. Любая система является элементом системы более высокого порядка сложности и организации, которая и является по отношению к ней «внешней средой». Наука о целеустремлённом управлении сложными динамическими системами называется кибернетика. Для спортивной науки давно близки её категории: цель, задача, управление, адаптация, самоконтроль, самоуправление, информация, энергия, обратная связь, самообучение, моделирование, программирование, организация, оптимизация. Отметим, что информация, полученная о поведении человека в экстремальных условиях, чем является спорт высших достижений, используется в конструировании различных технических устройств, автоматизированных систем, выполняющих более сложные операции, с высокой скоростью и точностью, чем человек.

Системы по своему поведению бывают детерминированные и вероятностные. У первых, элементы взаимодействуют заранее известным способом, определённые воздействия вызывают предсказуемые изменения. У вероятностных систем ответные реакции можно предсказать только с некоторой вероятностью, которая тем выше, чем лучше известны элементы системы и механизмы связи между ними. Все биологические живые системы являются вероятностными, даже поведение «простейших» предсказать невозможно. Но и термин «детерминированные» условный, если не рассматривать структуру на молекулярном или атомарном уровне. «Динамическая система» способна к изменению своего состояния при сохранении функциональной целостности. На примере спортивной подготовки мы можем проследить развитие организма, как сложной динамической вероятностной системы, от начальных этапов обучения до уровня высшего спортивного мастерства. Процессы, протекающие в целостной динамической системе, имеют свою специфику, и не поддаются одностороннему описанию с педагогических, физиологических или психологических позиций. Кибернетика изучает, что необходимо предпринять для перевода сложной динамической системы в новое состояние наиболее эффективным путём. Но, для организма, самый короткий, быстрый путь и экономичный путь это не одно и то же. Главной задачей системного подхода в теории спортивной подготовки, является разработка способов достижения цели с наименьшими затратами времени и энергии, «максимальное использование информации при оптимальном расходе энергии».

Спортивная подготовка – это системно построенный и рационально организованный процесс управления становлением мастерства спортсмена,

стержневой частью которого является спортивная тренировка, дополненная различными внутренировочными факторами, повышающими её эффективность. Спортивная подготовка – это целостный, многолетний процесс, который позволяет достичь максимально доступных результатов, это единство и взаимосвязь обучения, воспитания и развития. Генеральной целью спортивной подготовки является «всестороннее и гармоническое развитие личности спортсмена». Её достижение осуществляется с помощью решения частных задач: обеспечение разностороннего и предельно возможного для конкретного индивидуума физического развития; обеспечение необходимого для демонстрации наивысших индивидуальных достижений уровня развития двигательных способностей, возможностей функциональных систем; воспитание должного уровня моральных и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием в условиях соревнований; освоение техники и тактики вида спорта (формирование двигательных умений и навыков); приобретение теоретических знаний и практического опыта. Эти задачи и определяют основные уровни или части спортивной подготовки: физическую, психологическую, техническую и теоретическую, которые и объединяются в сложную функциональную систему, направленную на достижение наивысших результатов. Эти виды подготовки представляют собой целое, и зависят от степени совершенствования между собой, вместе они формируют качественно новое состояние, его называют «спортивной формой».

**Заключение.** Теория спортивной подготовки относится к динамичной и постоянно развивающейся области знаний, это сложная, вероятностная система, требует постоянного изучения и совершенствования. Теоретическая подготовка является частью спортивной подготовки, её цель – создать целостное представление о закономерностях и принципах рационального построения процесса подготовки. Спортивная подготовка, как система, является частью «физической культуры человека», которая направлена на познание и преобразование физической природы человека, достижение гармонического умственного, физического, нравственного развития. Достижимый с помощью такой деятельности результат выражается состоянием здоровья, творческим долголетием, уровнем физической подготовленности для достижения общественно значимых целей.

#### **Список литературы**

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
3. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью (системный анализ) / А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

*Борисов Дмитрий Анатольевич,  
Борисова Оксана Игоревна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

**Введение.** Физическая подготовка в теории спортивной подготовки является одной из главных и наиболее дискуссионных проблем. Многие тренеры видят дальнейший рост результатов за счёт совершенствования физической подготовки. Существует условное разделение физической подготовки на общую (ОФП) и специальную (СФП), представляющих диалектическое единство. Что такое ОФП, какие задачи она выполняет, как изменяется её содержание на различных этапах, периодах, микроциклах. Можно ли, общую разминку, и упражнения на развитие гибкости в конце тренировки, полностью отождествлять с ОФП? Можно ли считать «активный отдых» ОФП? В каких случаях ОФП и СФП могут сочетаться в одном занятии, и какое соотношение между ними должно быть. Физическая подготовка - наиболее малоизученная часть спортивной подготовки, проблема «физических качеств человека» затрагивает биологическую сторону, предметом исследования становятся сложные физиологические и биохимические процессы.

**Основная часть.** Проблему физической подготовки можно «наблюдать», если ознакомиться с учебными журналами в спортивной школе по тяжёлой атлетике. Согласно «программы», тренеры разделяют учебное занятие на ОФП, СФП, ТТП (техничко-тактическую подготовку) и «теорию» (теоретическую и психологическую подготовку). На начальном этапе многолетней подготовки, ОФП составляет примерно 50-60 % от объёма «физической нагрузки». На учебно-тренировочном 35-45%. На этапе спортивного совершенствования 15-20%. Всем известно, что структурными единицами тренировочного занятия являются общая разминка, основная и заключительная часть.

Все разделы спортивной подготовки, в том числе ОФП и СФП, развёртываются синхронно, не последовательно, но вместе с тем, соотношение сторон подготовки в разное время изменяется. В каждом индивидуальном случае соотношение зависит от возраста, уровня мастерства, степени тренированности, отношения роста и веса, этапа и периода тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена и цели тренировок.

Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка - представляют собой целое, и зависят от степени совершенствования между собой. Вместе они формируют качественно новое состояние, его называют

«спортивной формой». Развитие этого «качества» включает три фазы: приобретения, сохранения и временной утраты. Согласно им, существуют подготовительные, соревновательные и переходные периоды [3, 4]. Физическая подготовка – это раздел спортивной подготовки, направленный на максимально возможное для данного индивидуума развитие физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, выносливость и сила. Они представляют собой систему, взаимодействуют между собой, приобретают иной характер в зависимости от степени развития друг друга. Любое спортивное движение требует комплексного их проявления. На начальных этапах, воспитание одного качества приводит к совершенствованию и других, но в дальнейшем параллельный рост прекращается, могут проявляться отрицательные отношения между отдельными качествами. Так, несовместимы задачи одновременного достижения максимальных показателей силы и выносливости, силы и гибкости, силы и быстроты. Но наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты только при определённом уровне развития остальных. Поэтому воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоничное развитие в необходимом соотношении. Развитие физических качеств происходит не одновременно (гетерохронно), каждое из них имеет свой «благоприятный возраст» (сенситивный период). Воспитанием физических качеств, мы называем педагогический процесс управления биологическим развитием, с целью изменений в нужном направлении, т.е. воспитание – это действия, необходимые, что бы биологические изменения соответствовали нашей цели.

Физическая подготовка всегда направлена на определённый вид деятельности. Когда физическая подготовка направлена на максимально разнообразные виды человеческой деятельности, т.е. чем больше двигательных навыков осваивает человек, тем лучше его общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка направлена на узкоспециализированные движения, в тяжёлой атлетике это рывок и толчок. Воспитание физических качеств, так же как и формирование двигательных навыков, зависит от образования условно-рефлекторных отношений в ЦНС, но для физических качеств, главное – биохимические и морфологические (гистологические) перестройки в организме.

Принцип «единства ОФП и СФП» является одним из главных принципов спортивной подготовки, в его основе лежат представления о наличии взаимосвязи спортивной специализации с общим, разносторонним развитием, что объясняется единством организма, взаимосвязью органов и систем, взаимодействием (переносом) различных двигательных навыков. Л.П. Матвеев (1964) и Н.Г. Озолин (1967) видели в ОФП «базу», предпосылки, способствующие спортивной специализации на основе общего подъёма

функциональных возможностей организма. А.Н. Воробьёв (1964) подчёркивал, что ОФП должна строиться только в соответствии с избранным видом спорта. «Ни один вид мышечной работы не может заменить специальную работу в конкретном виде спорта, каждый вид спорта формирует свою специальную морфо-функциональную гармонию и свой фундамент спортивного мастерства. Постоянная прогулка по другим видам спорта удлиняет период подготовки и мешает раскрыться в нужной возрастной зоне» [1].

Известно, что в биосистемах структура и функция составляет единое целое, многообразно взаимодействуют между собой, определяют друг друга. Использование средств ОФП и СФП требует понимания физиологических и биохимических процессов лежащих в основе структурных изменений в организме спортсмена. В зависимости от этапа спортивной подготовки, индивидуальных целей и задач, мы можем использовать методы направленные на увеличение количества митохондрий, количества миофибрилл, и рекрутирование двигательных единиц. Селуянов В.Н. подчёркивает, что увеличение толщины медленных (окислительных) волокон даёт прибавку скорости и мощности движений в любых видах спорта. Если внешнее сопротивление составляет 70-80 % от 1 ПМ (8-12 повторений) до «отказа» (метод повторных усилий), нужный эффект происходит только в гликолитических волокнах. Для нужного эффекта в окислительных волокнах необходимо выполнять упражнение без расслабления, с частичной амплитудой (метод статодинамических усилий). Интенсивность должна быть примерно 50% от 1 ПМ, чтобы были рекрутированы только медленные волокна, но «отказ» необходим в пределах 30-60 секунд. Между подходами необходим продолжительный (5-10 мин.) отдых, но обязательно «активный». Синтез новых миофибрилл на 80-90 % длится 7-10 суток, поэтому микроцикл, строится таким образом, чтобы развивающая тренировка на данную мышечную группу выполнялась 1 раз в неделю, с использованием 5-6 рабочих подходов, что должно продолжаться 2-3 недели, затем в течении двух недель выполнять только тонизирующие нагрузки, с той же интенсивностью, но в вдвое меньшим объёмом, т.е. с 1-3 подходами. Метод «максимальных усилий» направлен на рекрутирование ДЕ, но только для тренируемых, специализированных упражнений. Как метод, способствующий мышечной гипертрофии, он может использоваться только для атлетов высокого класса. Необходимо уточнить понятие «предельный вес», или одноповторный максимум (1 ПМ), на применении которого основан метод максимальных усилий, это наибольший вес, с которым возможно выполнение упражнения без значительного эмоционального возбуждения и грубых нарушений техники.

**Вывод.** Существование двух сторон двигательной функции - навыков и качеств, приводит к разделению спортивной подготовки на техническую и физическую, т.е. обучение движениям и воспитание физических качеств диалектически связаны, и нельзя их разделять, особенно в рамках отдельного занятия. Чёткой грани между ОФП и СФП нет, во многих случаях их задачи совпадают. ОФП не остаётся всегда постоянной, тем более, не определяется рамками комплекса ГТО. С повышением уровня СФП изменяются и расширяются средства ОФП, при этом, они отражают специфическую направленность спортивной деятельности, требования специализации. Умение балансировать средствами ОФП и СФП и отличает работу опытных тренеров и спортсменов. На этапе начальной подготовки в тяжелой атлетике (возраст 10-14 лет), ОФП должна включать элементы гимнастики и лёгкой атлетики. Упражнения со своим весом – висы, упоры, отжимания, подтягивания, акробатические элементы, бег, прыжки, метания должны быть в основе ОФП юных атлетов. Тяжёлая атлетика вместе с прыжками, метаниями и спринтом относится к скоростно-силовым видам спорта, поэтому использование «родственных» упражнений особо полезно как средство ОФП. Задача ОФП на начальном этапе – укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему и сформировать элементарные навыки управления тела в пространстве (ловкость). Особое внимание необходимо уделять гибкости как общей, так и специальной. У начинающих, наиболее разнообразно воздействуют на организм упражнения на быстроту, в виде циклических упражнений максимальной интенсивности. В этом возрасте наилучшие условия для формирования навыков, поэтому соревнования среди детей должны учитывать технику выполнения рывка и толчка. На учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки ОФП больше направлена на мышечную гипертрофию «специфических» мышц тяжелоатлета – разгибателей конечностей и туловища. В свою очередь, СФП направлена на рекрутирование максимального количества двигательных единиц (ДЕ), что достигается только для тренируемых специализируемых упражнений (рывок и толчок) с использованием методов динамических и максимальных усилий. Распределение между ОФП и СФП в одном занятии может быть различным, но большая нагрузка по ОФП должна быть только один раз в микроцикл, возможно сочетание большой нагрузки по ОФП и СФП в одном занятии [2, 5]. У атлетов высокого класса ОФП используется как «активный отдых» (малоинтенсивный бег, спортивные игры, элементы гимнастики). Метод повторных усилий «до отказа» используют в только в упражнениях локального характера (изолированных). Физическая подготовка – это та сторона спортивной подготовки, где более всего проявляется действие биологических факторов. И только учёт всех сторон спортивной

подготовки, пристальное внимание к личности ученика, к его духовно-нравственному воспитанию, может обеспечить «всестороннее и гармоническое развитие».

### Список литературы

1. Воробьёв, А.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьёв. – Москва: «ФиС», 1977. – 255 с.
2. Дворкин, Л.С. Юный тяжелоатлет / Л.С. Дворкин. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Селуянов В.Н. Курс лекций по спортивной адаптации / В.Н. Селуянов В.Н. – М.: МФТИ «Информационные технологии в спорте», 2013. – 156 с.

УДК 796.01.612

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

*Ветохин Александр Николаевич,*

*Шамарин Александр Александрович, Сысоев Роман Алексеевич*

ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ

**Введение.** Греко-римская и вольная борьба самые зрелищные виды борьбы, используемые в международных любительских соревнованиях под эгидой международной спортивной федерации «Объединённый мир борьбы».

Вольная борьба также включена в программу летних олимпийских игр. Женская борьба была добавлена в программу олимпийских игр в 2004 году.

**Основная часть.** В соответствии с международными правилами схваток допускается любые честные приёмы, а любой приём или действие, которое может угрожать здоровью и жизни спортсмена, является незаконным. К примеру, запрещается захват мёртвой хваткой, а также удары руками, ногами, головой; нельзя держаться за трико-борцовку. Борцам выносятся предупреждения за нарушение правил, после получения третьего предупреждения спортсмена дисквалифицируют. За серьёзное преступление борец будет немедленно дисквалифицирован.

Схватки проводятся на ковре диаметром не менее 9 метров для проведения чемпионатов мира или олимпийских игр. С 1989 года продолжительность боя

составляет пять минут в одном периоде. До этого поединки состояли из нескольких раундов длиной в 3 минуты. Схватка контролируется судьёй на ковре, председателем ковра, главным судьёй и хронометристом. Падение засчитывается, когда один из участников удерживает оба плеча своего противника на коврике в течение одной секунды. Рефери сигнализирует о падении, ударяя по мату рукой. Если падения не происходит, победитель схватки определяется по баллам, присуждаемым судьями за маневры, ведущие к падению.

Весовые категории на международных соревнованиях и олимпийских играх: 1) мужчины 55 кг, 60 кг, 66 кг, 74 кг, 84 кг, 96 и 120 кг; 2) женщины 48 кг, 55 кг, 63 кг и 72 кг [2].

Спортивная борьба практикуется в школах, колледжах и в ВУЗах. Весовые категории различны, и победу присуждают борцу, контролирующему своего соперника на протяжении большей части схватки. Профессиональная борьба похожа на спортивную, но обладает большей зрелищностью. Есть регламент, который должны соблюдать все участники: судья проверяет ногти на руках спортсменов, они должны быть коротко подстрижены; воспрещается наличие щетины на лице; волосы должны быть коротко подстрижены или завязаны в пучок; нельзя выходить на ковер вспотевшим. Также обязательно нужно снимать с себя все украшения (кольца, цепи) перед схваткой.

Экипировка борца состоит из трико, плавок, специальной обуви борцовок и носового платка, подвёрнутого в трико, чтобы вытирать слюни, кровь или пот во время схватки. Сейчас чаще используют различные спреи, но правило платка имеет силу.

Сейчас мы рассмотрим правила ведения борьбы. 1. Во время схватки, при падении борца на ковер, соперник обязан его сопроводить.

2. В любом виде борьбы, запрещен удушающий приём «ножницы» (когда ноги скрещиваются вокруг шеи соперника). Если происходит выход одного из борцов за красный круг, то схватка останавливается, после чего соперники возвращаются на центр ковра, где схватка возобновляется.

3. Запрещено тянуть друг друга за волосы, уши, половые органы, а так же щипаться, кусаться, наносить любые удары, атаковать глаза, давить локтем или коленом в область живота, хватать и удерживать одежду. Нельзя разговаривать во время схватки.

4. На соревнованиях должен присутствовать дежурный врач, имеющий право прервать схватку в случае угрозы жизни и здоровью участников схватки.

5. Участник схватки, нарочно совершивший нарушение или жестокое действие, немедленно дисквалифицируется;



6. Захват и контратака, начавшиеся в центре ковра, считаются действительными, где бы они ни были закончены.

7. Борец объявляется пассивным, если ему не удаётся провести эффективный приём или он постоянно уходит от активной борьбы.

8. Второе предупреждение за запрещенный захват, например, выкручивание рук более чем на 90 градусов, наложение «замков» руками на предплечья, захват головы или шеи противника двумя руками, штрафуются очком в пользу противника.

9. За нарушение правил спортсмен наказывается штрафными очками.

10. Участник схватки имеет право подать апелляцию на официальные итоги схватки в письменном виде в течение 30 минут после её окончания. Если протест принят и апелляционное жюри его поддержало, схватка проводится повторно.

11. За соблюдением технических правил, и экипировкой спортсменов следит бригада арбитров, также фиксирующих счёт в схватке. В состав бригады входят: судья на ковре, боковой арбитр и руководитель ковра. За временем схватки следит судья-хронометрист [1].

Проведя исследование данных, можно сделать статистику травм. По данным центра исследований и политики травматизма, футбол и борьба виды спорта, имеющие самый высокий риск получения серьезных травм у спортсменов. Система эпидемнадзора за травмами Национальной спортивной ассоциации заявляет, что уровень травматизма среди борцов колледжа составляет 9,6 травм на 1000 облучений спортсменов. Из этих травм большинство происходит во время соревнований.

Наиболее распространенные травмы в борьбе не являются серьезными и похожи на те, которые наблюдаются в других видах спорта. Они включают в себя, различные ушибы, растяжения связок и даже деформации конечностей; серьезные травмы в борьбе встречаются, к счастью, намного реже.

Проведённые нами исследования в Воронежской государственной академии спорта показали, что по частоте получения спортивные травмы Опорно-двигательного аппарата распределились так:

- 1 место – Травмы коленных суставов (35%).
- 2 место – Травмы плечевых суставов (27%).
- 3 место – Травмы голеностопных суставов (15%).
- 4 место – Травмы лучезапястных суставов (13%).
- 5 место – Травмы локтевых суставов (10%) [3].

Приведённые выше данные не противоречат общеизвестной статистике спортивного травматизма.

Наши преподаватели и тренеры, имеющие за своими плечами богатый профессиональный и жизненный опыт. Их занятия проходят на высоком уровне, а главными показателями успеха в тренерской деятельности являются спортивные достижения их учеников на соревнованиях различного уровня.

**Заключение.** Подведем итоги, таким образом, борьба требует большой гибкости, силы и правильной техники для предотвращения травм. Спортсменам важно знать инструктаж по технике безопасности, а также всегда соблюдать меры предосторожности. Вот несколько советов от лучших тренеров по борьбе и Национальной ассоциации спортивных тренеров: 1) тренируйтесь под руководством квалифицированного тренера, специализирующегося на подготовке борцов; 2) улучшайте гибкость суставов. Исследования показывают, что борцы с высокой степенью гибкости плечевого сустава меньше страдают от травм плеча, гибкость спины, подколенных сухожилий, локтей и шейного отдела позвоночника не менее важна; 3) избегайте опасных трюмов и «хлопающих» ходов. Тренеры и судьи должны строго соблюдать правила, поощрять безопасную технику борьбы и использовать соответствующее защитное снаряжение; 4) избегайте экстремальных стратегий снижения веса, хорошо питайтесь и соблюдайте питьевой режим в течение всего сезона.

#### **Список литературы**

1. <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-23072014> (Дата обращения 15.03.2023).
2. <http://volnaya-borba.kh.ua/v-pomoshh-prepodavateliam-i-treneram/> (Дата обращения 15.03.2023).
3. [http://nvhsport.ucoz.ru/5\\_instruktazh\\_po\\_borbe.pdf](http://nvhsport.ucoz.ru/5_instruktazh_po_borbe.pdf) (Дата обращения 15.03.2023).

УДК 796.814-029:9

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО**

***Каменев Валерий Викторович***, канд. экон. наук, доц.  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ  
*valerii.kamenev@gmail.com*

**Введение.** Среди многих видов самозащиты, практикуемых народами мира, борьба самбо занимает особое место. Дело не только в огромном многообразии приемов, а их более 10 тысяч, но и в том, что самбо, не подавляя национального своеобразия многих видов борьбы, сумело включить технику этих видов в свой арсенал. Поэтому, борьба самбо, возникшая на территории Советского Союза, является совместным творчеством всех народов Союза.

Буквосочетание СамБо расшифровывается очень просто – самооборона без оружия, и обозначает систему единоборства, включающие в себя спортивный и боевой разделы.

**Основная часть.** В начале 20-го века прапорщик российской армии В. Спиридонов создал свою систему рукопашного боя, где ловкость и отточенная техника выполнения приёмов давали преимущество. Удары не исключались, но сам поединок строился от обороны. Основа этой системы - полная расслабленность. Ведь расслабленная мышца реагирует на любое действие значительно быстрее напряжённой.

Такая техника не требовала большой физической силы и специальных подготовительных упражнений. Уходя от удара скручиванием корпуса, уклонами, отбивами, защищаясь заставлял нападающего промахиваться, проваливаться, терять равновесие, терять силы, нервничать и, в конце концов, ошибаться. Система приемов, разработанная Виктором Спиридоновым, получила свое сокращенное название «САМОЗ» в 1920-х годах.

Родилась великолепная школа русского рукопашного боя, которая с успехом внедрялась в войсках. После 1917 года многие специалисты-рукопашники оказались за границей, где недолго оставались без дела, – через некоторое время эта система была взята на вооружение войсками многих государств.

В. Спиридонов стал автором многих книг по защите без оружия. Спиридонов – совершенно отдельная веха в развитии самбо. Он шел своей дорогой, опираясь на опыт русских бойцов-пластунов, японские боевые искусства, бокс, сават, классическую или французскую борьбу. Его системы была исключительно прикладной, в ней в основном были представлены приемы, направленные на моментальное выведение противника из строя, нанесение максимальных повреждений, даже увечий. Подразумевалось использование оружия, ремня, тяжелого сапога, ножа. Это далеко от спорта, но и в современном самбо есть боевой раздел. И при его создании опыт Спиридонова оказался весьма востребован.

Одним из основным организатором построения борьбы «САМБО» является Василий Ощепков. Ощепков прошел суровую школу дзюдо. По окончании института строгие экзаменаторы присвоили В. Ощепкову звание мастера первого дана. Прошло совсем немного времени и он стал обладателем второго дана, поднявшись на более высокую мастерскую ступень. В Москве Ощепкову поручено заняться популяризацией мало кому известной в СССР борьбы вольного стиля дзюдо. На базе спортивного отдела ЦДКА была создана секция и организованы двухмесячные курсы по подготовке инструкторов для

работы с начинающими спортсменами в секциях частей Московского гарнизона и учебных заведений Москвы. Руководителем курсов стал Василий Сергеевич.

Новый вид борьбы некоторое время назывался дзюдо, однако очень скоро стало ясно, что его техника значительно богаче и разнообразнее, что сложившиеся правила во многом отличаются от правил борьбы, распространенной за рубежом.

Прикладная часть дзюдо включает в себя три раздела:

1) борьбу невооруженных противников в стойке и лежа, когда применяются все приемы, в том числе запрещенные в спортивной борьбе: нанесение ударов руками, ногами, головой, удушающие захваты, контрприемы против любых приемов нападающего;

2) борьбу невооруженного противника против вооруженного, когда противник, вооруженный ножом, палкой, саблей, револьвером, винтовкой со штыком, обезоруживается и против него проводится сковывающий захват, бросок или ему наносятся удары;

3) борьбу вооруженных противников с использованием приемов дзюдо в момент сближения (нож против ножа, винтовка против винтовки и другие комбинации).

Подводя итог сказанному Ощепков охарактеризовал дзюдо, как хорошо разработанную систему рукопашного боя, базирующийся на борьбе вольного стиля. Впоследствии Ощепкову было поручено написать полное руководство по дзюдо, которое должно было выйти в свет в конце 30-х годов XX-го века.

К 1935 г. Ощепковым и его последователями была выработана законченная стройная система, объединившая приемы спортивной борьбы и самозащиты. Новый вид борьбы некоторое время назывался дзюдо, однако очень скоро стало ясно, что его техника значительно богаче и разнообразнее, что сложившиеся правила во многом отличаются от правил борьбы, распространенной за рубежом...

В предварительных замечаниях к официальным правилам соревнований по борьбе вольного стиля (дзюдо), написанных В. С. Ощепковым и утвержденных Б. А. Кальпусом в декабре 1936 г., сказано: «Дзюдо» в том виде, в котором она начинает распространяться в СССР, представляет собою в значительной степени переработанную (тов. В. С., Ощепковым) весьма распространенную в Японии борьбу вольного стиля. Мы должны взять от системы «дзюдо» все, что в йен есть полезного как для физического воспитания нашей молодежи, так и для дела обороны нашей великой Родины».

С 1939 г. новый вид получил официальное название «вольная борьба», а с 1945 г., когда в нашей стране стала культивироваться международная вольная борьба, его стали называть самбо.

В период Великой Отечественной войны соревнований на первенство страны не проводилось. Работа Всесоюзной секции борьбы вольного стиля была прервана. Многие члены ее президиума были в войсках. Так, Н.М. Галковский в 1941 г. принимал участие в обороне Москвы под Волоколамском.

После войны самбо как вид спорта начинает развиваться быстрыми темпами, чему в немалой степени способствовал приход в спортивные секции молодежи, изучавшей приемы боевого раздела на занятиях допризывной подготовки.

Первый выход самбистов на международную арену состоялся в Венгрии в ноябре 1957 г. Команды «Динамо» и «Буревестник» встречались с дзюдоистами венгерского клуба «Дожа». Правилами запрещалось применять удушающие захваты и болевые приемы на ноги. Общий счет встречи — 24:0 в пользу советских борцов. В декабре того же года в Будапеште отстоялась ответная встреча. Венгерские дзюдоисты могли применять все приемы из арсенала дзюдо, кроме болевых приемов на ноги. Победили вновь наши самбисты со счетом 23:0. Такие же результаты были на встречах динамовских команд ГДР и СССР в 1960 г. на московских и берлинских соревнованиях.

**Вывод.** Показанные результаты участия в международных соревнованиях по дзюдо советских самбистов были положены в основу по подготовке необходимых документов по признанию борьбы самбо на международной спортивной арене. В 1967 г. проводился первый международный турнир по самбо, в котором приняли участие спортсмены пяти стран: Болгарии, Монголии, Югославии, Японии и СССР. В 1969 г. в Москве участниками второго международного турнира, помимо названных, стали сборные команды Великобритании и Нидерландов.

## **ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДОННУ, ВЫСТУПАЮЩИХ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СЁТОКАН, ВИДА СПОРТА «ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО».**

<sup>1</sup>*Марков Владимир Владимирович*, доцент

<sup>2</sup>*Мижерицкая Алиса Юрьевна*,

<sup>1</sup> ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

<sup>2</sup>ФВБЕ ДНР, руководитель отделения ВБЕ ГБУ КДЮСШ, г. Донецк, ДНР, РФ.

**Введение.** На этапе спортивного совершенствования, когда спортсмены на достаточно высоком уровне освоили базовую технику ударов, блокирования, передвижений, стоек, управления действиями на различных дистанциях, использования комбинаций технических приемов различной сложности, на первый план выходят возможности максимально быстрого анализа ситуации поединка и принятие адекватных этим ситуациям тактических решений. В этих условиях важнейшую роль играет не уровень технической подготовки, а уровень использования боевых навыков в соревновательном процессе.

**Основная часть.** Прежде, чем говорить о технологии управления процессом тренировки, необходимо разобраться со способами и методами управления развитием и закреплении боевых навыков в условиях, приближенных к реальным соревнованиям. Для этого мы выделяем базовые программы реализации соревновательных задач и формулируем сами эти задачи.

Разделим задачи соревновательного периода на группы.

1-я группа: главной задачей соревновательного периода является достижение максимального количества побед и, как результат, завоевание призового места.

2-я группа: задачи получения опыта использования боевых навыков в различных ситуациях поединка.

3-я группа: задачи максимального количества соревновательного времени для снижения стоимости соревновательной минуты.

4-я группа: задачи совершенствования оперативной обратной связи между спортсменом и тренером.

5-я группа: определение уровня усвоения спортсменом различных боевых навыков с целью дальнейшего анализа эффективности применяемых способов и методик управления развитием и совершенствованием боевых навыков в условиях тренировки.

Перечисленные группы задач, с одной стороны, напрямую связаны с технологией управления процессом тренировки, со способами и методами управления развитием боевых двигательных навыков спортсменов в реальных соревновательных условиях, с другой стороны они вступают в противоречия между собой. А именно: 1-я группа задач предполагает максимальное сокращение времени поединка, необходимое для достижения победы, а 2-я и 3-я группы задач предполагают, наоборот, максимальное увеличение времени каждого поединка, что позволит получить максимально возможный опыт использования боевых навыков в различных ситуациях поединка, а это, в свою очередь, позволит максимально удешевить стоимость минуты соревновательного времени. Стоимость минуты соревновательного времени может быть вычислена путем деления суммы затрат на участие спортсмена в соревнованиях (дорога, проживание, питание, заявочные взносы за участие в соревнованиях, фармакологическая поддержка, специальный инвентарь и спортивная форма) на количество минут реально проведенного боевого времени. 4-я группа задач может реализовываться как в сочетании с первыми тремя, так и в противоречии с ними.

Решение задач 4-й группы позволяет более глубоко проанализировать возможности адаптации спортсмена к ситуациям боя при условии оперативной корректировки тренером его работы во время секундирования и параллельно решать задачи 5-й группы.

Учитывая большую вероятность возникающих противоречий при решении поставленных задач, необходимо или помочь спортсмену максимально устранить возникающие противоречия, или дать ему самому определить приоритеты в решении задач в условиях конкретных соревнований. Анализ его самостоятельных решений или выполнения установок тренера даст возможность корректировать не только технологии тренировочного процесса, но и уровень готовности спортсмена к решению сложных оперативно-тактических задач.

Методика решения данной проблемы заключается в следующем: тренер консультирует спортсмена на предмет разделения соперников на группы и работу с соперниками разных групп с приоритетом первой, второй или третьей задачи.

Можно привести следующие примеры: при работе с очень сильным соперником приоритетной является 1-я группа задач; при работе с более слабым соперником приоритет нужно отдать решению 2-й и 3-й группы задач; при работе с равным соперником приоритет в первой части боя нужно отдать 1-й группе задач, но не выиграть досрочно, а в следующей части боя постараться сработать в рамках 2-й группы задач. При сравнении соперником счета

поединка, необходимо опять вернуться к первому варианту. Таким образом, нужно постараться провести бой как можно дольше.

В процессе соревнований тренер или тренерский штаб должен зафиксировать работу спортсменов в рамках решения различных групп поставленных задач, что даст возможность анализа и корректировки технологии управления процессом тренировки и разобраться со способами и методами управления развитием и закреплением боевых навыков. Технология управления тренировочным процессом – сложный, многоуровневый процесс. При организации и планировании подготовки спортсменов высокого уровня решается целый комплекс задач общей и специальной физической подготовки, психологической и тактической подготовки, развития способности быстро принимать максимально эффективные решения с учетом своих возможностей и многое другое.

Основой правильной организации работы является исследование различных сторон деятельности спортсмена в условиях реальных соревнований, а также совершенствование на этой основе регуляции процесса развития специальных двигательных навыков.

На основе исследований формируется обоснование методических подходов в регуляции формирования и закрепления боевых двигательных навыков и решаются задачи создания педагогических аспектов правильной организации процесса на основе найденных подходов и систем организации тренировочного процесса.

**Заключение.** Формирование правильно организованной технология управления процессом спортивной тренировки является необходимым условием высокого уровня развития боевых двигательных навыков на основе техники восточного боевого единоборства Сётокан. Исследования системы формирования оптимальных двигательных навыков бойца, изучение механизмов поведения спортсмена в условиях реальных или моделируемых соревновательных ситуаций, позволяет разработать технологии совершенствования тренировочного процесса, выйти на новый, высокий уровень реализации боевых соревновательных задач.



## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Платонов Сергей Алексеевич,  
Дядюра Виктор Петрович, Соколенко Марина Владимировна*  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

**Введение.** В последнее время, в ходе исследований специалистов в области физической культуры и спорта наблюдается значительное снижение уровня физической подготовленности, особенно у школьников старших классов и студентов. Причиной данной ситуации является резкое снижение двигательной активности данного контингента по различным причинам: объективные – перестройка растущего организма, вызывающая различные отклонения в состоянии здоровья, увеличение учебной аудиторной нагрузки и объёмом выполнения домашних заданий в учебных заведениях; субъективные – увлечение новомодными компьютерными и малоподвижными играми, не серьёзное отношение к своему здоровью в силу низкой культуры в области физического воспитания. В связи с этим физическая нагрузка на организм и пребывание молодых людей на свежем воздухе сводится к минимуму, что приводит к нарушению нормального функционирования различных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д. Устранить эти негативные явления помогают интенсивные и разносторонние занятия физической культурой и спортом в учебном заведении, где приоритет должен отдаваться оздоровительной и общеукрепляющей подготовке и в значительной степени развитием такого физического качества как общая выносливость.

**Основная часть.** Опираясь на исследования специалиста физической культуры Баранова В.В., который утверждает о приоритете развития выносливости в ряду других основных физических качеств, проявляющееся в профессиональной спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Он пишет «Выносливость, являясь многофункциональным свойством человеческого организма, интегрирует в себе большое число разнообразных процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целого организма» [1].

В связи с этим изучение вопросов общей выносливости у студентов вузов и применение современных методов её развития на занятиях физической культуры и спортивных секциях имеет большое значение.

Посредством анализа научно-методической литературы по теории и методике физической культуры и спорта было выявлено, что преподавание дисциплины «Физическое воспитание» приобретает исключительную роль в процессе подготовки к дальнейшей жизни молодого развивающегося организма, выполнения профессиональных функций, укрепления здоровья в учебных заведениях. Развитие физических качеств является одной из важных задач физического воспитания. Гармоническое взаимодействие всех систем организма позволяет человеку лучше приспособляться к изменяющимся условиям работы, социальной жизни, быта. Одним из наиболее важных физических качеств, который проявляется практически во всех сферах человеческой деятельности, кроме умственной, является выносливость. Она отображает уровень работоспособности, будучи многофункциональной способностью человеческого организма, оказывающее влияние на воспитание других качеств личности: волевые – (воспитание смелости, упорства и т.д.); умственные – (способность анализировать, планировать и т.д.); социальные – (коммуникабельность, ответственность и др.) [1].

Методика развития общей выносливости у студентов современных ВУЗов должна предусматривать действие как на важнейшие функциональные системы организма, прежде всего, сердечно-сосудистую и дыхательную, опорно-двигательный аппарат, так и на навыки рационального дыхания и равномерного преодоления дистанции. Для обучения студентов навыкам рационального дыхания достаточно пояснения и имитация дыхания ртом «два шага – вдох. два – выдох» в беге на месте, а потом в обычном беге. При обучении рациональному дыханию желательно проводить бег по малому кругу, чтобы контролировать тип дыхания. Большинство занимающихся осваивают этот навык дыхания за четыре-пять занятий [2].

Методика развития общей выносливости у студентов должна учитывать низкий уровень этого двигательного качества. Основные методы развития выносливости у студентов: непрерывный, переменный и повторный. При этом на начальных этапах процесса развития выносливости повторный и переменный методы используются не для того, чтобы повысить интенсивность нагрузок, а в связи с тем, что много студентов не способны длительное время выполнять двигательные действия даже умеренной интенсивности. По мере роста подготовленности повторный и переменный методы развития выносливости используются для повышения интенсивности упражнений.

Для слабо подготовленных студентов на начальных этапах развития общей выносливости необходимо подбирать простые способы, которые не требуют проявления сложных навыков и которые удовлетворяют требованиям к способам для развития общей выносливости: умеренная интенсивность,

задействованность в движениях большого числа мышечных групп. К таким способам относятся, прежде всего, бег, ходьба. А для занятий в помещении – степ-аэробика и общие развивающие упражнения, выполняемые в аэробном режиме.

Учитывая требование по непрерывности процесса развития общей выносливости, желательно на протяжении первого семестра учебного года разрабатывать и использовать со студентами комплексы общеразвивающих упражнений аэробного характера, которые можно выполнять в условиях общежития, квартиры. Во время сессии и каникул студенты самостоятельно используют разработанные и опробованные комплексы упражнений. С целью контроля эффективности процесса развития общей выносливости в самостоятельных занятиях можно использовать тестирование уровня индивидуальной аэробной подготовленности с помощью без нагрузочного фитнес-теста Polar в конце первого семестра учебного года и в начале второго сразу после каникул. Это позволяет не только получить объективные данные о динамике подготовленности во время самостоятельных занятий, но и повысить заинтересованность студентов в самосовершенствовании при выполнении упражнений аэробного характера. Сами же самостоятельные занятия являются наиболее эффективным способом понимания логики процесса освоения необходимых знаний и создания базиса для самостоятельных занятий после окончания учебного заведения [3].

**Заключение.** На протяжении учебного года объём способов развития общей выносливости с повышением подготовленности студентов должен постепенно повышаться. Низкий уровень общей выносливости обуславливает и её быстрый прирост при использовании развивающих средств. Чередование средств развития общей выносливости (бег, ходьба, степ-аэробика, общеразвивающие упражнения) позитивно отражается не только на разносторонности подготовки студентов, но и является необходимым условием эффективности процесса. Выполнение на протяжении двух месяцев бега и ходьбы (с использованием непрерывного и повторного методов) способствует возникновению видимых изменений в деятельности кардио-респираторной системы. Дальнейшее выполнение упражнений в аэробном режиме (степ-аэробика и общеразвивающие упражнения) позволяет сохранить приобретенный уровень аэробной подготовленности, и еще одна смена средств развития общей выносливости позволяет на протяжении второго семестра повысить уровень физического качества по итогам бега на длинные дистанции.

Дальнейшее построение методики развития общей выносливости студентов с повышением их подготовленности предполагает реализации двух основных направлений: увеличение объёма двигательной активности и

повышения интенсивности выполнения упражнений, не превышая рамок аэробной зоны энергообеспечения двигательной деятельности.

### **Список литературы**

1. Баранов В.В. Воспитание разных видов выносливости у студентов: методические указания. – Симферополь, 2010. – 28 с.
2. Присяжнюк С.И. Инновационные технологии по использованию средств физического воспитания по повышению физической подготовленности студенческой молодежи: учебно-метод. пособие / С.И. Присяжнюк, А.А. Приймаков, В.П. Краснов, С.Г. Лысенко. – Нежин: «ЧП Лысенко Н.М.», 2012. – 48 с.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

УДК 796.071.2:343.9

## **СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ**

*Сальникова Анастасия Юрьевна,  
Долмонего Владислав Андреевич, Дорохов Александр Викторович,  
Алексеев Илья Алексеевич, Бобряшов Игорь Владимирович*  
ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** Цель работы: научить спортивному маркетингу и объяснить почему люди готовы тратить деньги на посещение спортивных мероприятий, а также они готовы тратить деньги на товары из-за спорта. Продукты, одобренные спортсменами, как и продукты, одобренные актерами, нравятся широкому кругу потребителей. Реклама продукции во время телетрансляций спортивных мероприятий – проверенный маркетинговый прием. Методы исследования, поиски материала, исследование материала, исследования и обсуждение с профессиональными маркетингологами.

**Основная часть.** Бренды особенно часто продвигают товары, связанные со спортом и легкой атлетикой, путем их одобрения спортсменами и спортивными командами. Спортсмены – знаменитости, и пара кроссовок, одобренная кем-то, кто известен благодаря своей физической силе, пользуется большим успехом у потребителей. Чтобы спортивная индустрия была устойчивой, в нее должны периодически приходить новые спортсмены. Это особенно важно, потому что у спортсменов есть срок годности. Это также связано с ассоциациями, желающими продвигать свой вид спорта, и государственными органами, повышающими осведомленность населения в области здравоохранения.

Спортивный маркетинг относится к продвижению товаров и услуг, посредством использования спортивных мероприятий и поддержки спортсменов и спортивных команд. Это также включает в себя продвижение спортсменов, спортивных команд и спортивных мероприятий для получения доходов от общественного интереса.

Спортивный маркетинг – это продвижение спорта в целом и продвижение других товаров через спорт. Речь идет не столько об использовании конкретной стратегии, сколько об использовании спорта для поддержки маркетинговых усилий. Это может быть особенно эффективно, когда идет крупное спортивное мероприятие, и народный интерес к нему высок. Спортивный маркетинг осуществляется на различных платформах, включая рекламные щиты, щиты внутри стадиона, телевизионную рекламу, рекламу в печатных СМИ и рекламу в социальных сетях. Агент спортсмена обычно гарантирует, что он поддерживает определенные бренды и продукты, а также поддерживает свою профессиональную карьеру. Фактически, если принять во внимание определенные факторы, такие как высокая степень популярности мужских игроков в крикет в Индии, реклама продукции является частью профессиональной карьеры некоторых спортсменов. Спортсмены и команды могут рекламировать определенный продукт или просто имидж бренда. В основном спортсмены могут продвигать что угодно, от благотворительности до бренда спортивной одежды. Спортсмены и спортивные команды чрезвычайно популярны среди широких слоев населения, и, используя эту популярность, как производители товаров и услуг, которые поддерживаются, так и сами спортсмены и команды могут получить прибыль. Потребитель становится частью процесса, покупая товары, одобренные через спорт, производитель которых затем спонсирует спортсменов, команды и мероприятия.

Стратегии спортивного маркетинга соответствуют четырем принципам общего маркетинга. Это продукт, цена, продвижение и место. Поскольку спорт – это услуга, дополнительные четыре «П» являются частью спортивного маркетинга. Это планирование, упаковка, позиционирование и восприятие. Это дополнение называется «Микс спортивного маркетинга». Есть три типа спортивного маркетинга [1].

Маркетинг спорта – это продвижение спорта, спортивных мероприятий, спортивных ассоциаций и спортивных команд. Этот вид продвижения напрямую связан со спортом. Он определяется как разработка или проектирование «живой» деятельности, имеющей определенную тему. Цель этого состоит в том, чтобы выставлять или рекламировать события, команды и ассоциации. Такие события, как Олимпийские игры или Суперкубок, являются примерами этой идеи. НФЛ, которая организует Суперкубок, стремится продвигать сам Суперкубок, а также

американский футбол в целом и различные соревнующиеся команды. Таким образом, этот сектор занимается рекламой спорта для зрителей.

Маркетинг через спорт связан с продвижением различных товаров, услуг или целей, используя популярность спорта и спортсменов. Это сектор, который занимается спортсменами и спортивными командами, поддерживающими различные продукты, а также использованием спортивных мероприятий спонсорами для рекламы своей продукции зрителям [3]. Здесь используются различные рекламные платформы с особым акцентом на продвижение продукта. Этот вид маркетинга может быть обязанностью спортивных ассоциаций или спортивных клубов. Помимо спонсорства и одобрения, существует также продажа лицензионных товаров, мероприятия, на которых спортсмены общаются со своими болельщиками и так далее.

Массовый спортивный маркетинг занимается популяризацией спорта среди населения. Это делается с целью повышения популярности спорта не как развлечения, а как упражнения. Цель состоит в том, чтобы увеличить участие в спорте. Это социальный маркетинг, потому что он приносит пользу обществу. Обычно его проводят спортивные ассоциации, желающие повысить интерес к своему виду спорта, а также государственные органы и благотворительные организации, которые стремятся увеличить участие молодежи, а также снизить стоимость здравоохранения за счет поощрения активности.

Спортивный маркетинг очень полезен во многих отношениях, в основном в сочетании с тем, как популярность спорта может быть использована бизнес-индустрией и в свою очередь использоваться для продвижения спорта [2]: узнаваемость бренда; продвижение новых продуктов; общественная служба.

**Выводы.** Преимущества спортивного маркетинга заключается в том, что он выгоден спортсменам, командам и ассоциациям, а также компаниям, которые спонсируют и продвигают спорт, основываясь на: преимуществах для спортсменов; преимуществах для спонсоров; преимуществах для зрителей; коммерциализации. Преимущества места проведения: города и страны, в которых проводятся крупные спортивные мероприятия, получают большую выгоду от спортивного маркетинга. Мероприятие часто рекламируется с упором на страну или город, в котором оно проводится, например, Олимпийские игры. Город или страна получает прямой доход из-за налогов.

### Список литературы

1. Кондусов К.Р. Менеджмент и маркетинг в спорте / К.Р. Кондусов, О.М. Холодов, И.И. Шуманский // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы VII Международного научного конгресса 7-8 апреля 2022 года – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2022. – С. 135-140.

2. Сираковская Я.В. Реализация цели в менеджменте, в физической культуре и спорте как путь к самоорганизации и самоуправлению личности студента / Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 25-26 апреля 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С. 96-98.
3. <https://businessyield.com/ru/marketing/sports-marketing/> (Дата обращения 20.12.2022 г.)

УДК 796.01:796.853.23

## ФИЛОСОФИЯ БОРЬБЫ ДЗЮДО

*Синеок Наталья Павловна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ  
*n.synieok@donnu.ru*

**Введение.** Дзюдо – это борьба, предназначенная в основном для самообороны. Дзюдо в первую очередь способствует укреплению выносливости, скорости, приобретению реакции и силы. Занимаясь дзюдо, обучающийся развивает свое тело, делая его более гибким и сильным. Он также развивает ум: учится принимать быстрые решения, просчитывать свои действия на несколько шагов вперед, комплексно анализировать ситуацию. Дзюдо способствует развитию морально-волевых качеств, а традиционный японский этикет, сопровождающий бои, формирует чувство такта, умение вести переговоры.

Цель данной работы – раскрыть философию борьбы дзюдо в повседневной жизни.

**Основная часть.** Дзюдо – путь к наиболее эффективному использованию духа и тела. Выражая главное направление своей системы воспитания, основатель этого вида Дзигоро Кано писал: «Сущность дзюдо в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю».

Не сразу Кано пришел к основным принципам своей системы. Его знаменитая формула гласила: «Предположим, что сила одного человека измеряется в единицах. Мой партнер, скажем, располагает силой, равной 10 единицам. Сам я значительно меньше и слабее его, обладая силой, равной 7 единицам. Если он будет давить на меня своей силой, то, естественно, я уступлю или даже упаду. Но если я буду с той же силой, с какой он наступает, уходить от его захватов, то есть маневрировать, то он вынужден будет наклоняться в мою сторону и тем самым потеряет равновесие. В этом новом положении он тоже будет слабым. Разумеется, сила его останется при нем, но использовать ее в этот момент он не сможет. Он потерял точку опоры. И теперь у него осталось из 10

единиц силы только 3. Я же, не потеряв равновесия, сохраняю также все свои 7 единиц силы. На какой-то момент я становлюсь сильнее своего противника, и вот тут-то я и должен его победить, не затрачивая на это больших усилий».

Свои философские труды Дзигоро Кано подписывал – Кити Сай (Вместилище единства). Укрепление тела и духа каждого человека, посредством занятий дзюдо, должно привести к всеобщему процветанию. Принцип «Взаимного благоденствия» Кано трактовал таким образом: «Если подходить к вопросу с точки зрения глобального единства и связи вещей, то цель, взаимное благоденствие, также следует отнести к средствам, а именно к наиболее результативному приложению силы. Хотя здесь, казалось бы, два различных понятия, в сущности, они воплощают одну и ту же доктрину – о всеохватном единстве, в которое наиболее результативное приложение силы распространяется на все сферы человеческой деятельности – и более ничего». В этом Кано проявляется как последователь классических философско-религиозных учений древнего Востока, тесно связанных с практикой боевых искусств [1].

«Поддаться – чтобы победить». Высшая степень владения дзюдо – умение уступать во имя победы. Человек падает, если теряет равновесие и не успевает его восстановить. Вызывает уважение рациональный подход Дзигоро Кано к проблеме тандэна, средоточия биоэнергии, благодаря концентрации которой, согласно традиционному подходу адептов восточных боевых искусств, можно достичь выдающихся результатов. Основатель дзюдо рассматривал тандэн (нижняя область живота) прежде всего как центр тяжести человеческого тела. Законы механики, теория равновесия в приложении к специальной акробатике были подробно им изучены и соответствующим образом интерпретированы. В дзюдо подробнейшим образом разработан раздел кудзуси (выведения из равновесия). Правильное исполнение кудзуси – это половина дзюдо, ибо человека, твердо стоящего на ногах, бросить невозможно [2].

Большой интерес в плане понимания философских аспектов на нынешнем этапе развития дзюдо имеет статья знаменитого дзюдоиста Ясухино Ямаситы. «В 15 лет, когда мой вес достиг 120 кг, а рост 180 см, господин Рейцуке Сираси (один из тренеров Ямаситы), говорил мне: «В будущем, когда ты станешь выступать на чемпионатах Японии и чемпионатах мира, ты встретишь противников тяжелее тебя».

Развивая свой философский подход к занятиям дзюдо, Ямасита придает важность настрою работать лучше и вере в свои возможности. Призывая к использованию любой возможности узнать что-то новое, он предлагает наблюдать за тренировками других спортсменов.

Ямасита придерживался таких принципов:



1. Не надо тратить время, дожидаясь своей очереди выйти на ковер, лучше используйте эту возможность для наблюдения.

2. В период пропуска занятия из-за травмы наблюдайте за тренировками других.

3. Надо сосредоточиться на технике, против которой вы хотите наработать защиту, но уйдите в сторону, при условии, что вашу технику изучает ваш соперник.

4. Показывайте свою лучшую технику более слабым, добиваясь понимания ее потенциала.

5. Понимая механизмы эффективности техники, можно избежать лишних страхов.

6. Когда хорошо выполнили прием, не думайте, что это удача. Поэтому вы должны проанализировать ситуацию и попытаться повторить ее.

7. Вы должны развить свой «случайный» успех и превратить его в важный элемент своего технического арсенала.

8. Всегда задавайте вопросы и не успокаивайтесь, пока не добьетесь ответа [4].

Таким образом, традиции Востока по передаче информации из поколения в поколение позволяют сохранять богатейший историко-философский опыт. Еще большее уважение вызывает то обстоятельство, что такое отношение помогает и дальше совершенствоваться и развивать философскую мысль уже в современной интерпретации. Исследуя философские вопросы единоборств, можно с уверенностью говорить о большом прикладном значении этого вида спорта.

На данный момент, философские постулаты Дзюдо могут заполнить брешь, образовавшуюся в связи с отсутствием привычной нашему слуху идеологии. Обращаясь к высказываниям Дзигоро Кано, который говорил о своем виде, что он помогает человеку стать более бдительным, уверенным в себе, решительным и сосредоточенным. Еще более существенно – это средство обучения применению другого важнейшего принципа – *дзита кеэи*, «взаимопомощь и сотрудничество». В применении к общественной жизни принципы Кано – прилежность, гибкость, экономичность, хорошие манеры и этичное поведение.

Философия Дзюдо, как часть мудрости не потеряла своей жизненности и актуальности. Она обращена к каждому, кто желает понять загадку истоков всего происходящего, кто не удовлетворяется условностями цивилизации, морали, идеологии, но ищет истинно великое и вечное, кто имеет мужество отказаться от мелких материальных приобретений ради того, чтобы понять и войти в мир. Дальнейшее развитие философских аспектов дзюдо, позволяет глубже подойти

к главному на сегодня вопросу: воспитанию подрастающего поколения в нашем молодом государстве [3].

**Заключение.** Философия борьбы дзюдо, вкладывая в понятие «личность» неотъемлемость человека, как от всеобщего физического космоса, так и от всеобщего человеческого социума, делает привлекательным изучение Дзюдо для современной молодежи. Важной чертой данного единоборства является то, что она складывается на основе взаимовлияния и сочетания действий технических и принципов духовных. Эта философия отталкивается от единства человека и Вселенной.

### **Список литературы**

1. Матвеев С.Ф. Борьба дзюдо / С.Ф. Матвеев, Я.И. Волощук. – Киев: «Здоровье», 1974. – 167 с.
2. Родиков Т.А. Воспитание молодежи. Патриотизм и волонтерство: монография / Т.А. Родиков. – Новосибирск: Изд-во СО РАН; НГТУ, 2018. – 302 с.
3. Старикова О.В. Молодежь как часть государственной политики: монография / О.В. Старикова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2016. – 216 с.
4. Ясухиро Ямаситы. Тем, кем я стал сейчас, меня полностью сделало дзюдо: [сайт] – 2015 – URL: <https://мир-дзюдо.рф/alleya-slavy-dzyudo/zvezdy-mirovogo-dzyudo/148-yasukhiro-yamasita> (дата обращения: 20.03.2023 г.)

УДК: 796.85+796.015.2

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.**

***Спивак Юрий Павлович,  
Титаренко Сергей Александрович, Неведомский Сергей Евгеньевич***  
ДНР, ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет  
имени М. Горького», г. Донецк, ДНР, РФ  
*titarenko.sergey@dnmu.ru*

**Актуальность.** Формирование привычки и правил здорового образа жизни, где в основе лежит двигательная активность, которая направлена на закалку и тренировку организма. Формирование физической культуры личности, подготовка к профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека является универсальным средством гармонического развития личности. В действительности трудно представить нашу жизнь без умения поднимать и переносить грузы, тяжелые предметы без ущерба для здоровья. Крайне актуальным является научить с раннего возраста поднимать правильно

тяжести для того, чтобы сохранить и предостеречь от травм и болезней позвоночника.

Большое внимание и интерес ученых в последнее время уделяется совершенствованию процесса подготовки физкультурно-спортивных кадров, в том числе в сфере гиревого спорта. В связи с тем, что гиревой спорт выходит на более высокий уровень и претендует на включение в программу олимпийских игр, большинство учёных, тренеров и практиков, находятся в поиске наиболее эффективных подходов повышения результативности тренировочного и соревновательного процессов подготовки гиревиков, в связи с этим выбранная нами тема является актуальной.

**Основная часть.** Спортивная тренировка — это педагогический процесс, в ходе которого проводится целенаправленное формирование двигательных навыков и развитие определенных физических качеств. Однако для построения рационального тренировочного процесса с оптимальными нагрузками знания только педагогики далеко не достаточно. Спортивная тренировка строится согласно определенным закономерностям. Она использует достижения различных наук: физиологии, медицины, педагогики, биомеханики и некоторых других. В гиревом спорте одна из основных задач заключается в том, чтобы постепенно подготовить спортсмена для выполнения классических упражнений – рывка и толчка.

**Цель.** Для силовой подготовки спортсменов характерны три принципиально различные методические задачи - развитие мышечной силы, удержание определенного уровня ее развития и восстановление. Обобщение данных спортивной практики и исследований показывает, что каждая из этих задач имеет большое значение и свои специфические особенности. В первую очередь это относится к объему тренировочной работы. Кроме времени и объема тренировочной работы, каждой из задач силовой подготовки соответствуют специфические средства, методы, режимы работы мышц, преодолеваемое отягощение, интенсивность выполнения упражнения, максимальное число повторений упражнения в одном подходе, время и характер активного отдыха между подходами. В прямой связи с ними находятся особенности методики развития, удержания и восстановления мышечной силы в процессе специальной физической подготовки.

**Методы.** На начальных этапах тренировки гиревиков преобладают средства ОФП для развития силы (упражнения с отягощениями) и выносливости (бег, подвижные игры). Использование подобного рода средств позволяет обеспечить формирование физической базы для последующей углублённой специализации. Специальные упражнения с гирями применяются в меньшей степени, основной упор в их применении делается на освоение техники

соревновательных упражнений. С ростом уровня подготовки занимающихся увеличивается доля специальных упражнений, возрастает интенсивность нагрузки, наблюдается направленность тренировочного процесса на углублённую специализацию, доля ОФП сокращается. Основным средством тренировки в гиревом спорте являются упражнения, которые можно условно разделить на соревновательные, специально-подготовительные и общеразвивающие.

Общеразвивающие упражнения представлены как средствами для развития аэробной выносливости, так и средствами силовой тренировки. Для тренировки выносливости в подготовку гиревика включают бег на средние и длинные дистанции. В рамках силовой тренировки применяются упражнения с различными отягощениями на основные мышечные группы, предпочтение отдаётся базовым упражнениям (жимы, тяги, приседания, подтягивания, наклоны и т.д.), Соревновательные и специально-подготовительные упражнения с гирями применяются для совершенствования специфического для гиревого спорта комплекса двигательных способностей. Соревновательные упражнения представлены рывком гири, толчком гири по длинному и короткому циклу. Специально-подготовительные упражнения включают в себя различные варианты подъёмов гирь схожих с соревновательными по технике выполнения, ритму и темпу работы, чередованию напряжения и расслабления различных мышечных групп.

В гиревом спорте, в рамках специальной работы, применяют следующие методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный. Выбор определенного метода зависит от запланированного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации организма спортсмена к физической нагрузке.

Организация исследования. Особенность применения методов аналитического и вариативного воздействия при развитии силы, силовой выносливости заключается в следующем. При аналитическом воздействии на развитие силового компонента необходимо преодолевать сопротивление в пределах соревновательного. Однако очень важно варьировать его величины - они должны быть не ниже 80 % и не выше 100 % того предельного веса, который позволяет сохранить специфическую структуру движения. То же самое необходимо делать при аналитическом воздействии на развитие скоростного компонента. В этом случае вес сопротивления должен позволять сохранять и внешнюю, и внутреннюю структуру движения. Эти упражнения способствуют росту и скоростных качеств, но только в отдельных мышцах, поскольку в одновременную работу включается большое количество двигательных единиц с большим напряжением; тем самым повышается и градиент силы отдельных

специфических мышц. В тренировочном процессе проявляется закономерность общебиологического характера. Это подтверждают результаты исследований в различных видах спорта [4].

**Выводы.** Упражнения, используемые в гиревом спорте, на первый взгляд позволяют развивать лишь физическое качество силы и силовую выносливость. Однако анализ развития физических качеств у гиревиков, начиная уже от спортсменов 1-го спортивного разряда, позволяет сделать вывод о том, что кроме силовых качеств, средствами гиревого спорта развиваются также общая и специальная выносливость и ряд других качеств. В процессе долговременных тренировок у спортсменов формируются морфофункциональные признаки улучшения функциональных возможностей систем обеспечения работоспособности и экономизации функций. Гиревой спорт имеет прикладное и оздоровительное значение, оказывает неопределимую роль в формировании гармоничного развития личности.

#### **Список литературы**

1. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, Воропаев В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
2. Баранов В.В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов: методические указания / В.В. Баранов. – Оренбург: Изд-во ОрГУ, 2005. – 37 с
3. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений / А.И. Воротынцев. – Липецк. МФГС, 2003. – С. 26-28.
4. Попрцкий В.С. Гиревой спорт: метод. рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований в вузе / В.С. Попрцкий. – Могилев: Изд-во ММИ, 1998. – 32 с.

УДК 796.952

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОБСЛЕЮ**

*Чернышов Сергей Михайлович,*

*Брюковкин Павел Алексеевич, Борзых Сергей Эдуардович*

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ

**Введение.** Бобслей является сложно-техническим, высоко координационным зимним видом спорта, в связи с этим, на каждом этапе спортивной подготовки необходимо строго соблюдать технику безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Анализ литературы [1, 2, 3] позволил выявить, что с учетом специфики вида спорта

«бобслей» определяются следующие особенности спортивной подготовки: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; в зависимости от условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бобслей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Основная часть.** Бобслей – зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях – бобах. Спортсмен-бобслеист должен быть смелым и обладать хорошим чувством равновесия. Но, чтобы съехать на бобе вниз, требуется больше, чем просто координация движений и самообладание.

Для участия в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах «двухместный экипаж», «четырёхместный экипаж» вида спорта «бобслей», спортсмен должен достичь возраста 14 лет до дня начала проведения спортивных соревнований. Спортсмен может быть допущен к тренировкам и спортивным соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации, указанной в Положении о спортивном соревновании.

В спортивных дисциплинах возрастной группы без ограничения возраста (мужчины, женщины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 15 лет, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы.

При этом, каждый спортсмен должен предоставить письменное подтверждение тренера о физической и технической готовности спортсмена.

Для проведения спортивных соревнований необходимо иметь следующее техническое оборудование: голосовая связь между стартовой и финишной зонами, а также всеми судьями, проводящими соревнования; голосовая связь между главной судьей спортивных соревнований; большое количество громкоговорителей на трассе; достаточное количество транспортных средств; пункт оказания скорой помощи; наличие одной машины скорой помощи с оказанием медпомощи; аппаратура видеонаблюдения за трассой; помещение для технических проверок бобов и полозьев; оптические и звуковые устройства для осуществления старта.

Состояние трассы во время тренировок и соревнований. Трасса считается готовой при наличии акта приемки трассы подписанного, главным судьёй,

техническим делегатом и заместителем главного судьи по трассе. Необходимо удостовериться, что погодные условия позволяют проводить тренировки и спортивные соревнования в соответствии с графиком.

Рассматривая общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий (летняя подготовка: легкоатлетические стадионы, тренажерные залы), следует обратить на следующие.

Общие меры безопасности: не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей); внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи – устранить их; изучить упражнение и соразмерить его со своими возможностями; контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать. Существует несколько групп причин возникновения травм: неправильная методика проведения занятий; несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей; несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.; недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т.д.; неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов; неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха); нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены; нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписания

учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и об этом тренеру. С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**Выводы.** Требования безопасности перед началом занятий: надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями; провести разминку.

Требования безопасности во время занятий: четко выполнять все требования и распоряжения тренера; выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях: при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру; при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий: снять спортивную форму и обувь; принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом; убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место [3].

Таким образом, рассматривая специфику вида спорта «бобслей», учитывая сложность управления снарядами (боб, скелетон), всем участникам тренировочного процесса необходимо неукоснительно следовать требованиям безопасности при проведении тренировочных мероприятий и участии в соревнованиях.

### **Список литературы**

1. Правила вида спорта «Бобслей» – Министерство спорта Российской Федерации, 2020 – С. 7-8; 16-18.
2. Данилов В.Н. Программа спортивной подготовки по виду спорта бобслей / В.Н. Данилов. – Уфа: ГБУ СШОР по биатлону РБ, 2018. – С. 24.
3. Чудагашева А.Г. Бобслей / А.Г. Чудагашева. – Новосибирск: ГАПОУ НСО НУ(К)ОР, 2021. – С. 19-21.



## **РАЗДЕЛ III. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

УДК 796.011.5

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

*Брюковкин Павел Алексеевич,*

*Чернышов Сергей Михайлович, Борзых Сергей Эдуардович*

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ

Спорт и физическая культура – социальное явление с сильным влиянием, они способны сформировать, как личность, так и социальную реальность, начиная с детства, формируют не только физическое, но и психическое здоровье.

Анализ научных исследований и литературы позволил выяснить, что недостаточная физическая активность приводит к снижению защитных сил организма, неустойчивости к воздействию неблагоприятных условий и в общем к ухудшению здоровья.

Глядя на статистику, можно понять, что идет ухудшение общего состояния здоровья детей. Большое влияние на это оказывают следующие факторы:

1. Влияние гаджетов.

2. Употребление алкоголя. По статистике 13-14-летние подростки чаще впадают в пагубные зависимости. В возрасте 10-16 лет активно развивается организм [3]. Вредное воздействие алкоголя обусловлено его токсическим действием на все жизненно важные органы организма подростка: а) головной мозг – этанол разрушает клетки серого вещества, снижает интеллект; б) сердечно-сосудистая система - стенки сосудов в молодом возрасте очень чувствительны и быстро истончаются под воздействием алкоголя, сердечная мышца постепенно ослабевает и не сможет нормально функционировать; в) печень – не переработанный этанол будет накапливаться в организме, вызывая гибель клеток и замещение их жировой тканью, что приведёт к торможению выработки необходимых ферментов; г) пищеварительный тракт – алкоголь обжигает слизистую оболочку желудка и кишечника, вызывает воспалительные процессы, кроме того, алкогольные напитки с очень большим количеством сахара негативно влияют на поджелудочную железу.

3. Употребление табака. Каждый десятый подросток в возрасте 13-15 лет употребляет табачные изделия [1]. В первую очередь это сказывается на нервной

и сердечно-сосудистой системе. Подростковое курение вызывает дисфункцию щитовидной железы. Этот орган очень важен и проблемы с ним могут вызвать гормональный спад. При курении у подростков развивается патология зрительной коры. У молодого курильщика цвета могут бледнеть, тускнеть из-за изменения зрительного цветовосприятия, может уменьшиться общее разнообразие восприятия. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, что приводит к снижению чувствительности к свету.

4. Малоподвижный образ жизни. Чрезмерные физические нагрузки или малоподвижный образ жизни являются причиной многих заболеваний. Малоподвижный образ жизни детей имеет довольно серьезные долгосрочные последствия для здоровья. В результате они склонны к диабету, различным переломом из-за хрупкости костей, нарушением сна или сердечным заболеваниям. Родители также играют немаловажную роль в борьбе с малоподвижным образом жизни своего ребенка. Физические упражнения в детстве приносят много физических, психических и рациональных преимуществ в будущем взрослым. Поэтому родители должны с раннего возраста приучать детей активно отдыхать и заниматься спортом.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на организм детей и подростков, положительно влияет на развитие и рост детского организма. Занятия физической культурой помогают укрепить: работу органов дыхательной системы, метаболизм, опорно-двигательный аппарат, нервную систему, функцию сосудов и сердца.

Медики и тренеры считают, что занятия физической культурой нужно начинать, как можно раньше. Например, плавание можно начинать заниматься уже детям до года под руководством мамы и инструктора [2]. При проблемах со здоровьем, рекомендуется занятия лечебной физкультурой. Лечебная физкультура – это физические упражнения, которые подразделяются на гимнастику, спорт и подвижные игры. Для детей с ОВЗ существует адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Положительное влияние спорта на жизнь подростков. Если человек занимается спортом: более вынослив, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы, укреплен иммунитет, ускорен метаболизм, ведёт здоровый образ жизни, укреплен мышечный каркас, развита ловкость, быстрота реакции, улучшается мозговая деятельность.

Исследования, проведенные в разных городах России, показали, что участие подростков в спортивных секциях приносит положительные результаты:

снижается энтузиазм и тревожность на 50%, снижается негативное отношение к школьной работе на 70%, количество неэффективных людей уменьшилось с 46% до 7%, уменьшилось количество подростков, конфликтующих с родителями [1].

Заниматься спортом следует, соблюдая рациональный умеренный подход. Недопустимы перегрузки во время тренировок. Также существует риск получения травм, поэтому помните о мерах предосторожности.

Что такое гигиена детей и подростков? Это очень важная дисциплина, так как её существование и формирование зависят от активности организма в момент контакта с чем-либо. Общеизвестно, что большинство патологий формируются в раннем возрасте.

На сегодняшний день существуют детские проблемы, среди них распространение болезни, называемой школьной: близорукость; анемия; нарушение осанки; неврологические заболевания.

И это далеко не все болезни. Заболевания нервной системы, пищеварительной системы, кровообращения и других органов или их систем переходят в хроническую форму. Все эти проблемы, полученные в детстве или в подростковом возрасте, влияют на счастье, трудоспособность и даже на продолжительность жизни в будущем.

Эта наука изучает охрану и укрепление здоровья. Гигиена подразделяется на разделы: детская гигиена (дошкольного и школьного возраста); подростковая гигиена (в эту группу входит молодёжь, обучающаяся в общеобразовательных учреждениях от младших классов средней школы и выше).

Очень важно создать среду, в которой дети могут жить, учиться и в дальнейшем работать с наименьшей угрозой или внешним воздействием для их здоровья, развития и трудоспособности.

Важным аспектом является разработка хорошего плана дня, графика, позволяющего чередовать физическую активность с умственной. В случае создания такого графика можно решить некоторые проблемы и исключить их повторение.

Питание очень важно, нельзя себя ограничивать в выборе продуктов, нужно есть разнообразную пищу, содержащую разнообразные витамины, полезные вещества. Именно в процессе обмена веществ мы получаем жизненную энергию.

Отдельно можно подчеркнуть свежесть воздуха. Циркуляция кислорода снижает риск проникновения вирусов в квартиру, повышает иммунитет и насыщает организм веществами, необходимыми для его правильного развития.

Ежедневное принятие душа или купание со специальными средствами способствует удалению излишков кожного сала и пота, которые не только вызывают неприятный запах, но и могут способствовать размножению болезнетворных микроорганизмов на коже. Температура воды не должна быть

горячей. Также можно принять контрастный душ, он помогает снять усталость и повысить жизненный тонус. Много зависит от образа жизни, ежедневных привычек, продолжительности сна и отсутствия вредных привычек.

**Выводы.** Таким образом, дети с раннего возраста должны понимать значение физической культуры и, что употребление алкогольных напитков и табачных изделий, а также проводя всё своё время в гаджетах, может пагубно отразиться на их здоровье.

### **Список литературы**

1. Геппе Н.А. Курение табака у детей и подростков: влияние на состояние здоровья и профилактика / Н.А. Геппе // Атмосфера. Пульмонология и аллергология. – 2007. - № 3. – С. 15-18. (Дата обращения: 11.03.2023).
2. Гурьев С.В. Современный взгляд на физическое воспитание детей дошкольного возраста // С.В. Гурьев. – NovaInfo.Ru. – 2016. Т. 2. – № 51. – С. 246-259. (Дата обращения: 11.03.2023).
3. Иванов А.Г. Некоторые аспекты употребления алкогольных напитков подростками и молодёжью / А.Г. Иванов // Рос.мед.журн. – 2004. – № 2. – С. 12-14. (Дата обращения: 11.03.2023).

УДК 615.81:616.8-009-057.87

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ**

*Бятенко Светлана Александровна,  
Десятерик Людмила Анатольевна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

**Введение.** В последние годы существует тенденция к увеличению количества студентов ДОННУ, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это связано с большим количеством факторов, среди которых выделяются: стрессовые условия жизни, гиподинамия, а также отсутствие адекватной физической нагрузки в школьном возрасте. У студентов также наблюдается невысокий уровень физкультурной образованности, что негативно сказывается на состоянии здоровья и развитии личности. Проводя анализ заболеваемости студентов ДОННУ за последние пять лет, необходимо отметить, что по результатам медицинского осмотра на первом месте находятся заболевания сердечно-сосудистой системы, среди которых лидирует ВСД. Психоэмоциональное напряжение и малоподвижный образ жизни – вот наиболее весомые причины возникновения ВСД. При всех формах ВСД максимально полезна АФК, оказывающая общеукрепляющее воздействие на организм, повышающая его работоспособность. Основными задачами занятий являются

тренировка сердечной мышцы, повышение тонуса и саморегуляции сосудистых центров, повышение адаптационных возможностей к физическим нагрузкам различного характера, формирование навыка произвольного расслабления мышц. Регулярное и систематическое применение физических упражнений в комплексе восстановительного лечения при ВСД интенсифицирует все вегетативные функции организма [1].

В условиях дистанционного обучения особое значение приобретают именно самостоятельные занятия физической культурой, как наиболее доступный вид двигательной активности, направленной на улучшение состояния здоровья студентов.

**Основная часть.** Для достижения положительного эффекта от занятий АФК рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю по 30-50 минут. При ВСД необходима дозированная физическая нагрузка, интенсивность и объём которой зависят от общей физической подготовленности занимающегося и функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Тренировка сердечной мышцы и улучшение эластичности сосудов происходит за счет упражнений циклического характера с включением в работу крупных мышечных групп, с контролируемым равномерным дыханием и без резкого изменения интенсивности нагрузки. Это, прежде всего медленный бег, спортивная ходьба, плавание, езда на велосипеде, занятия на тренажёрах с циклическим видом нагрузки.

Ходьба и бег являются наиболее доступными и простыми в исполнении видами тренировочной деятельности, не требующие каких-либо специальных навыков и в которых участвует большинство мышц, связок, суставов, происходит укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При ходьбе происходит естественный массаж стоп, раздражение находящихся «активных» точек. Оздоровительная ходьба является основным средством повышения общей работоспособности у студентов с вегетососудистой дистонией. Оптимальная продолжительность занятия при адекватно подобранной скорости в соответствии с уровнем физического состояния 40-60 минут, величина дистанции от 1,5 до 10 км, со скоростью 4-6 км/ч. Дыхание при ходьбе должно быть свободным, равномерным. Для контроля и оценки эффективности выполняемой нагрузки можно применять тест в ходьбе на 1000м и применять его 1 раз в 2 недели. Оздоровительная ходьба наиболее эффективна при прохождении дистанции по пересеченной местности. Для дальнейшего увеличения интенсивности нагрузки ходьбу необходимо чередовать с лёгким бегом. Во время бега при приземлении на пятку происходит реакция опоры «противоудар», которая способствует улучшению эластичности сосудов. Начинать можно с бега на отрезках 50-100 метров, постепенно увеличивая

беговые отрезки и уменьшая отрезки, преодолеваемые ходьбой. По характеру дыхания можно судить о величине нагрузки, если во время бега дыхание свободное, через нос, то это свидетельствует об аэробном характере нагрузки, именно такая нагрузка наиболее полезна для студентов с вегетососудистой дистонией [2].

Перед началом занятия необходимо выполнить легкую разминку продолжительностью 10-15 минут, включающую упражнения для разогревания и растягивания мышц и разминания суставов. В конце занятия необходимо выполнить упражнения для восстановления дыхания и лёгкую растяжку. Бегать лучше всего по просекам в хвойном лесу, земляным дорогам, парковым аллеям, покрытым кирпичной крошкой и песком, земляным обочинам асфальтовых шоссе. Бег и ходьба в любую погоду оказывают также закаливающий эффект на студентов, занимающихся лечебной физической культурой.

Наиболее доступными и показательными критериями адекватности физической нагрузки является изменения ЧСС под воздействием нагрузки циклического характера и измеряется в течении 10 секунд непосредственно после выполнения упражнений и на 10 минуте восстановления. Заниматься упражнениями циклического характера желательно индивидуально, для того чтобы избежать «навязывания» чужого темпа выполнения упражнений. Длительная монотонная нагрузка может вызвать излишнюю нервную усталость занимающихся студентов, эту проблему можно решать при помощи музыкального сопровождения занятия. Музыка должна быть приятной, лёгкой, спокойной без навязывания жесткого ритма.

Обязательными формами АФК при вегетососудистой дистонии являются утренняя гигиеническая гимнастика, оказывающая возбуждающее действие на ЦНС и тонизирующая весь организм, а также общеукрепляющая и дыхательная гимнастики. При вегетососудистой дистонии следует избегать упражнений с очень низким положением головы и большой амплитудой движений головы и туловища, упражнений с длительным статическим усилием, нельзя резко менять положение тела. Занятия рекомендуется начинать с выполнения дыхательных упражнений статического и динамического характера, которые выполняются плавно, с постепенным углублением вдоха, обязательно применяется диафрагмальное дыхание.

Целесообразно вести дневник самоконтроля, в котором фиксируется выполняемая физическая нагрузка и субъективная реакция на неё, а также объективные показатели нагрузки. Урежение ЧСС в состоянии покоя, свидетельствует о развитии благоприятных изменений в деятельности сердечно-сосудистой системы, её экономизацию. После занятия АФК занимающиеся студенты должны ощущать бодрость, повышение работоспособности и

улучшение настроения. Важными и необходимыми являются упорядочение общего режима дня, рациональная смена физической и умственной деятельности, своевременность принятия пищи и её качество, полезны также вечерние оздоровительные прогулки перед сном.

**Выводы.** Для эффективной борьбы с ВСД существует острая необходимость в дополнительных самостоятельных занятиях ЛФК, что требует от студентов сознательного и ответственного отношения к решению задач оздоровления.

#### **Список литературы**

1. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова // Под общ. ред. проф. д-ра мед. наук Т.А. Евдокимовой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 326 с.
2. Рыбковский А.Г. Педагогические основы физического воспитания: учебное пособие / А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонНУ, 2010. – 161 с.

УДК 612.176:796.015

## **СТРЕСС КАК МЕХАНИЗМ АДАПТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ**

*Гречка Инна Николаевна,*

*Макарова Юлия Юрьевна, Тарасенко Валерий Федорович*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

*kf.pphysical\_education@donnu.ru*

**Введение.** Способность приспосабливаться к изменениям внешней и внутренней среды, является уникальным свойством организма человека. Биологическая адаптация представляет собой динамический колебательный процесс, сопровождающийся перестройкой функциональной системы гомеостаза на новый уровень регулирования. Вместе с тем, для проявления устойчивой адаптации необходимо, что бы и в органах и системах, образующих ее, возникли структурные изменения, увеличивающие ее физиологический потенциал.

Тем не менее, если раздражитель имеет чрезмерную силу или окружающая среда слишком сложна, приспособительная реакция не осуществляется и процесс из физиологического переходит в паталогический. Такой переход целесообразно называть стрессом или общим адаптационным синдромом.

**Основная часть.** Теория адаптации связана с работами Г. Селье, посвященными изучению неспецифических адаптационных реакций организма

на чрезмерные по силе воздействия (стресс-реакции) и возникающих при этом функциональных изменений (стресс-синдром) и состояний (стресс).

Г. Селье предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию [1]. Первая доступна извлечению “по первому требованию” и восстанавливается за счет второй – «глубокой». Последняя мобилизуется путем адаптационной перестройки механизмов, отвечающих за гомеостаз организма. При постоянном действии стрессогенного фактора проявление адаптационных реакций изменяется по интенсивности.

Первая стадия «тревоги» характеризуется оперативной мобилизацией адаптационных возможностей организма.

Вторая стадия “резистентности”, как правило наступает через 1-2 суток после воздействия стресс-фактора и осуществляет сбалансированный расход адаптационных резервов. При этом поддерживается работоспособность организма в условиях повышенных требований к адаптационным системам.

Если же стрессор оказался слишком мощным или организм недостаточно устойчивым наступает третья стадия – «истощения». На этой стадии, так же, как и на первой, в организме возникают сигналы о несбалансированности стрессогенных воздействий и ответных реакций организма на эти требования. В отличие от первой стадии, когда эти сигналы раскрывают потенциальные резервы организма, в третьей стадии эти сигналы – «призыв о помощи», когда работоспособность организма может сохраниться при использовании внешней дополнительной поддержки (повышенная калорийность питания, витаминизация, фармакологические средства и др.) или устранения стрессорного воздействия, вызывающего истощение организма спортсмена.

Экстремальные ситуации делятся на кратковременные, когда активизируются оперативные программы и длительные, которые требуют долговременной адаптационной перестройки функциональных систем организма спортсмена.

Кратковременный стресс – это интенсивный расход «оперативных» адаптационных резервов и одновременно начало мобилизации более «глубоких». Если оперативных резервов недостаточно для ответа на экстремальный запрос воздействия, а темп мобилизации более «глубоких» недостаточен для возмещения расходуемых адаптационных резервов, может наступить резкое истощение при неизрасходованных «глубоких» адаптационных резервов.

Длительный стресс – это постепенная мобилизация и использование оперативных и «глубоких» адаптационных резервов. Адаптация к таким воздействиям возникает при условии, что организм спортсмена успевает



мобилизовать глубокие адаптационные резервы, приспосабливаться к длительным экстремальным раздражителям.

Проблема адаптации в тренировочном процессе должна учитывать индивидуальные возможности организма спортсмена к критическим уровням воздействия. Несмотря на то, что процесс адаптации протекает по общим законам, он находится в прямой зависимости от генотипа того или иного индивидуума и реализованного в рамках этого генотипа в соответствии с условиями прежней жизнедеятельности данного организма фенотипа [2, 3].

В тренировочном процессе на начальных этапах целесообразно использовать первую стадию стресса – мобилизацию адаптационных резервов, на протяжении которой заканчивается формирование новой “функциональной системности” организма, адекватной новым требованиям среды [4]. Продолжительность этого периода исчисляется минутами, часами и сопровождается повышением работоспособности. При длительном использовании стрессорных воздействий и обеспеченности адаптационной энергией происходит перестройка функциональных систем адекватной требованиям воздействий. На этой стадии может наблюдаться снижение работоспособности, при сохранении высоких результатов за счет психологических факторов (мотивация, установка и др.). «Сверхмобилизация» возможна у хорошо подготовленных спортсменов, способных на высокую мотивацию в тренировочном процессе.

**Заключение.** Таким образом, тренировочная нагрузка будет являться стрессорной в том случае, если интенсивность превышает функционально возможную реакцию организма. Стрессорная реакция со стороны систем организма спортсмена возникает, если органы и системы, участвующие в адаптации, не готовы к интенсивному воздействию. Постепенное повышение нагрузки – залог формирования такого диапазона адаптационных реакций, которые приобретают не только функцию развития, но и функцию защиты при стресс-воздействиях. По мере изменения тренировочных средств, их характера, динамики нагрузки, спектр адаптационных реакций меняется – на смену старому постепенно приходит новый набор. Это происходит через процесс адаптации, в ходе которого стираются ранее сложившиеся «следы». Стрессовый синдром составляет начальное звено любой новой адаптации за счет интенсивного расхода энергоресурсов, способного вызвать утрату ранее сложившихся функциональных механизмов. Следовательно, стресс не просто обеспечивает передачу ресурсов из неактивных систем в активные, а является аппаратом, одновременно катализирующим формирование одних структурных следов и исчезновению других.

## Список литературы

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 167 с.
2. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С.Е. Павлов // Теория и практика физ. культ. 1999. – № 1. – С. 12-17.
3. Павлов С.Е., Кузнецова Т.Н. Адаптация и стресс в спорте / С.Е. Павлов, Т.Н. Кузнецова. – М., 1999. – С. 307-312.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.

УДК 796.005.591.6

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

<sup>1</sup>*Ершов Евгений Николаевич,*

<sup>2</sup>*Орлов Сергей Владиславович, <sup>3</sup>Сакулин Михаил Германович*

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко», г. Воронеж, РФ,

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», г. Воронеж, РФ,

<sup>3</sup>ФГКВООУ ВО «Новосибирское высшее военное командное ордена Жукова училище» МО РФ, г. Новосибирск, РФ

**Введение.** По сей день здоровье студента является основой его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Здоровье молодежи отражает уровень жизни и благосостояния нации и оказывает значительное влияние на производительность труда, экономику страны, ее обороноспособность, моральные принципы общества и настроения людей.

Цель работы – формирование у студента стремления к восстановлению и улучшению функционирования всех систем организма, социальной и психологической реабилитации с использованием средств культуры тела. Создает благоприятные условия для студентов с ограниченными возможностями в учебной деятельности.

**Основная часть.** Актуальность: констатировать тот факт, что в настоящее время в России в связи с ухудшением экологической и экономической ситуации растут заболеваемость и уровень жизнедеятельности. Проблема их здоровья и социальной адаптации в обществе очень актуальна. Однако, несмотря на это сложной ситуации в нашей стране, которая доминирует и по сей день, в последнее время растет интерес молодежи, которые хотят и имеют возможность проявления физической активности в своей жизни, довольно сильно увеличился к занятиям физической культурой. Это очень тесно связано с образом жизни и выраженным в жизни современного человека уровнем физической активности,

что представляется одним из важных приоритетов физически активной части населения страны.

Методы и организация исследования. Анализ литературы и научных исследований определил, что физическая культура, то есть формы, средства и методы физкультурной деятельности, предполагающие комплекс упражнений для укрепления здоровья, а в дальнейшем гарантированно улучшающая состояние. А так же способствует здоровью, его сохранению и формированию подходящего фона для последующей жизни человека. Адаптивная физическая культура помогает восстановить физическую и умственную работоспособность, интерес для восстановления здоровья и повысить физическую работоспособность.

Результаты работы и их обсуждение. Физическая культура является важным аспектом взросления и становления человека как личности. Этот вид обучения учит движению, выносливости и позволяет приобрести знания по физическому воспитанию. Физическое воспитание и спорт в целом имеют большое значение как для обычных, так и для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к стандартной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, тормозивших чувству полноценной жизни, а также пониманию потребности своего личностного вклада в социальное развитие общества. Постоянные занятия физической культурой акклиматизированного тела значительно расширяют спектр функциональных возможностей студентов с инвалидностью, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата и положительно влияют на психику. Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) – это организованная двигательная активность, направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с помощью физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность так же важна, как трудовая или учебная. По сути, это один из видов деятельности человека, который гарантирует улучшение физического состояния и здоровья и способствует продлению жизни. Оздоровительная физическая культура как совокупность тематических ценностей представлена материальными и духовными ценностями, созданными для обеспечения эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности. Итак, каковы основные задачи оздоровительной и адаптивной физической культуры? Сегодня это общее оздоровление организма человека, повышение сопротивляемости вредным воздействиям внешней среды, профилактика различных заболеваний и так далее. Проблем в достижении спортивных результатов при занятиях оздоровительной

и адаптивной физической культурой не возникает. Адаптивные и оздоровительные виды спорта помогают отвлечься от болезней и проблем в процессе деятельности, связанной с общением, развлечениями и активным отдыхом [1, с 20].

На практике, характеризуют физкультурно-оздоровительную и адаптивную технологии как один из возможностей реализации подобной деятельности, которая будет ориентирована на приобретение и, непосредственно, поддержание физического благополучия человека, а так же на снижение возникновения риска формирования каких-нибудь еще заболеваний в организме, путем занятий физической культурой и оздоровлением. Сюда входят специальные знания, умения, основные правила применения организационных методов и выполнения определенных действий, необходимых для выполнения спортивно-оздоровительной деятельности [5, с. 125].

Государство понимает, что адаптивная физкультура помогает людям с ограниченными возможностями быть такими же как и все. Ярким примером являются Паралимпийские игры, которые начались в 1960 году и в настоящее время распространились на другие части страны. Но, несмотря на это, медленно отрабатывается физическая, социальная и психологическая реабилитация. Отсутствие профессиональной спортивной культуры и санитарно-спортивного строительства является основным фактором слабого развития физической культуры и спорта. На сегодняшний день, в нашем обществе, технологии физкультурно-оздоровительной направленности, нельзя назвать достоянием личного навыка редких специалистов, так как они постепенно разрабатываются в согласовании с достижениями в современной медицинской науке. Каждая технология физкультурно-оздоровительной направленности сегодня содержит в себе постановку определенных целей и задач по оздоровлению в соответствии с настоящим физически активным состоянием организма человека и готовностью к тренировочному процессу, а так же готовность к самой реализации человеком физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме [2, с. 210]. Предоставленная технология включает в себя не только использование на деле оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

**Выводы.** Таким образом, теоретический анализ современной литературы по физическому воспитанию показал, что сохранение и укрепление здоровья – одно из важнейших направлений развития оздоровительной и адаптивной физической культуры. Его формы с каждым годом улучшаются и, главное, внедряются в современный педагогический процесс.

## Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Проблема адаптации и здоровье студентов / Н.А. Агаджанян // Научные основы охраны здоровья студентов: Сборник научных трудов. – М.: Изд-во УДН, 1987. – С. 3-13.
2. Степичева Н.В. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов / Н.В. Степичева // В сборнике: Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», 2017. – С. 210-212.
3. Физическая культура: типовая учебная программа для вузов (для групп специального учебного отделения) / сост.: Т.А. Глазко. – Минск: РИВШ, 2003. – 45 с.
4. Физическая культура: типовая учебная программа для высшего учебного заведения / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под редакцией В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
5. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза / Н.В. Рыжкин // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. – 2011. – № 4. – С. 125-131.

УДК 796.015

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

<sup>1</sup>*Жеребченко Виктор Иванович*, канд.хим.наук, доцент  
<sup>2</sup>*Жеребченко Наталья Григорьевна*, <sup>1</sup>*Чабанов Андрей Иванович*.

<sup>1</sup> ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

<sup>2</sup> МБОУ «Школа № 9 г. Донецка», ДНР, РФ

**Введение.** Оздоровительная тренировка используется в целях повышения или поддержания уровня физического здоровья. Повышение функционального состояния организма и физической подготовленности является основной целью оздоровительной физической культуры. Именно у студенческой молодежи здоровье имеет тенденцию к ухудшению. У 80-85% студентов отмечаются отклонения в состоянии физического здоровья. Поэтому данной социальной группе необходимо заниматься оздоровительными тренировками, как в учебное, так и во внеучебное время. В настоящее время необходимость разработки физкультурно-оздоровительных технологий обусловлена тенденциями значительного ухудшения состояния здоровья населения, так нарушения опорно-двигательного аппарата выявлены у 60% взрослого населения, повышение артериального давления у 40%, избыточная масса тела у 30-50%, заболевания суставов у 15-20% (Т.В. Колташова, 2013), а также увеличивается число специальных медицинских групп среди студентов с 10 до 30-40% (Р.М. Баевский, Н.А. Агаджанян, 2006), при этом отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы наблюдаются у 22%, нарушения осанки у 20-38%. На

кафедре Физвоспитания и спорта Донецкого Национального Университета проводились исследования по определению состояния здоровья студентов, результаты которых вполне коррелируются с литературными данными. Помимо этого, увеличивается число респираторных заболеваний, которое составляет 29%, избыточный вес характерен для 12% студентов, заболеваемость гриппом возросла на 40-50%, инфекционными болезнями на 20-30%, так по официальным данным органов здравоохранения, образования, физической культуры, исследования ученых, врачей, уровень заболеваемости среди студентов в России очень высок. Многие студенты и представители зрелого возраста не способны выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки, такие как в беге, функциональном тренинге, степ-аэробике, единоборствах, легкой атлетике, спортивных играх [1, 2].

**Основная часть.** Проблема ухудшения состояния здоровья связана со снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, неправильным питанием, высокими учебными нагрузками, вредными привычками. Поэтому организация модели оздоровления, внедрения физкультурно-оздоровительных технологий для студентов и сотрудников в условиях вуза является актуальной и социально востребованной.

Основной задачей оздоровительной физической тренировки студентов является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, которые гарантируют стабильное состояние здоровья человека [1]. Также к задачам относится улучшение функционального состояния студентов, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, регуляция обменных процессов, повышение устойчивости организма студентов к неблагоприятным факторам внешней среды и т.п.

Приоритетными задачами оздоровительного физического воспитания студенческой молодежи является направленность учебно-тренировочных занятий на сохранение и коррекцию здоровья, повышение функциональной и двигательной подготовленности, формирование здорового стиля жизни.

Принципы оздоровительной тренировки имеют много общего со спортивными тренировками, но также включают принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Его суть заключается в достижении оздоровительного эффекта от физической нагрузки на человека. Кроме того, существует ряд других принципов оздоровительных тренировок, из которого можно выделить *принцип «не навреди»*. Он заключается в том, что физические упражнения не должны отрицательно сказываться на здоровье человека. Особенно внимательно должны быть подобраны оздоровительные нагрузки тем

лицам, у которых имеются противопоказания к занятиям спортом, хронические болезни или иные отклонения в состоянии здоровья.

Следующий *принцип - индивидуализация*, при котором физическая нагрузка должна соответствовать индивидуальным возможностям организма человека. Оздоровительные тренировки должны быть составлены так, чтобы соответствовать физическим и функциональным способностям организма, определенных путем специальных тестирований и показателями уровня здоровья человека.

*Принцип повторности и постепенности* основан на регулярном повторении упражнений оздоровительных тренировок, с учетом физических способностей занимающегося и если наращивать нагрузку, то конечно, постепенно. Дозирование физической нагрузки является основным фактором, который определяет эффективность оздоровительных тренировок. Существуют несколько способов дозирования нагрузки по мощности (интенсивности).

Одним из них является *способ по относительной мощности в процентах к максимально достигнутому уровню физической работоспособности*. Этот способ предусматривает углубленное обследование занимающегося в специальных лабораториях, на основании чего определяется тренировочный уровень нагрузки (он должен составлять 50-70% от максимальной физической работоспособности) Этим методом обычно пользуются спортсмены для контроля своего состояния [1].

Следующий *способ по частоте сердечных сокращений*, который основан на линейной зависимости между мощностью нагрузки и сдвигами, возникающими в организме под ее влиянием. При определении мощности нагрузок по частоте пульса используют три показателя. Первым является пороговый (наименьший) ЧСС – ниже данного показателя не возникает тренировочного эффекта.

Вторым рассматривают пиковый (наибольший) показатель ЧСС, который нельзя превышать в процессе тренировки. Рассчитывается он по формуле:  $220 \text{ (уд/мин)} - \text{возраст} = \text{пиковая ЧСС}$ . Однако следуют учитывать индивидуальные особенности и уровень физического развития тренирующегося, от которых будут зависеть зоны колебания показателя.

Третий способ – выделяют средний ЧСС, который соответствует средней интенсивности нагрузки. Определяется рабочий уровень ЧСС по формуле Карвонена:

$$\text{ЧСС}_{\text{раб}} = [(220 \text{ уд/мин} - \text{возраст}) - \text{ЧСС}_{\text{п}}] * \text{ИТН} + \text{ЧСС}_{\text{п}}$$

где  $\text{ЧСС}_{\text{раб}}$  – рабочий уровень ЧСС;  $\text{ЧСС}_{\text{п}}$  – ЧСС покоя; ИТН – интенсивность тренировочной нагрузки (50-85% от максимальной ЧСС)

Еще одним способом дозирования нагрузки по мощности является *способ по числу повторений физических упражнений*, который используется при гимнастических упражнениях или круговой тренировке. Предварительно проводится проба на максимальное количество повторов (ПМ) за определенное время (до 30 с) [1, 2]. Ещё один способ, на наш взгляд, наиболее подходящий для оздоровительных тренировок – это эмпирический способ, который основан на анализе субъективных ощущений тренирующихся. Признаками хорошей переносимости нагрузок являются: свободное дыхание, отсутствие неприятных ощущений и т.д. Важной характеристикой интенсивности нагрузки в оздоровительной тренировке является степень усилий – занятие должно проходить с интенсивностью 50-75% усилий. Чтобы добиться заметного оздоровительного эффекта от тренировок, физические упражнения должны давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям. Эффективность оздоровительных тренировок определяется периодичностью, интенсивностью и длительностью физических занятий, совмещением работы и отдыха.

В оздоровительных тренировках, как правило, выполняют циклические упражнения – это упражнения, направленные на повторяющиеся двигательные движения в течение длительного периода времени. Они направлены на развитие аэробной мощности и общей выносливости и влияют, прежде всего, на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, обеспечение кислородом тканей, а также запускают механизмы сжигания жиров [1, 2].

В практике физического воспитания студентов выделяют следующие циклические упражнения: оздоровительная ходьба (40-60 минут), оздоровительный бег (30-40 минут), ходьба на лыжах (40-60 минут), аэробные движения (аэробика) не более 30 минут. Восприятие нагрузки необходимо периодически контролировать, измеряя ЧСС.

Также практикуют и *ациклические упражнения*, которые направлены на опорно-двигательный аппарат с изменяющимися движениями и имеют четкую последовательность, начало и завершение на протяжении временного периода. В основном данные упражнения выполняются в анаэробном режиме и направлены на повышение мышечной силы, скорости реакции и подвижности суставов. Примерами ациклических упражнений являются: прыжки в длину с места, метание мяча/гранаты в длину, поднимание тяжести, гимнастические и акробатические упражнения, подвижные игры.

Есть также *смешанные упражнения*, в которых сочетаются свойства циклических и ациклических упражнений. В основном они используются для развития общей и специальной выносливости. К примеру: прыжки в длину с разбега, метание мяча/гранаты с разбега.



Для того, чтобы упражнения с оздоровительной направленностью давали нужный эффект, необходимо соблюдать ряд методических правил. Самым главным является правило постепенного увеличения длительности и интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка должна иметь нарастающую динамику, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с более сложными задачами.

Необходимо разнообразить физические упражнения и через 6-8 недель менять выполняемые комплексы. Тренировки должны включать в себя упражнения: силовые, на выносливость, на координацию движения, на скорость, на разные группы мышц. Конечно, занятия должны быть регулярными и систематичными. Приведем пример проведения оздоровительной тренировки для студентов в течение академического занятия. В первую очередь необходимо провести разминку на все группы мышц (10 минут). Затем может следовать оздоровительный бег в медленном темпе (30 минут), аэробные движения (20 минут). Также допускается включить в тренировку прыжковые упражнения: прыжки на месте разными способами, прыжки в длину с места и с разбега (20 минут). В конце оздоровительной тренировки студентам можно предложить спортивные игры (20 минут).

**Вывод.** В результате проведенной работы по изученной научной литературе, можно сделать вывод о том, что оздоровительные тренировки играют важную роль в жизни студенческой молодежи. Изучив данные, можно говорить о том, что здоровье студентов чаще всего имеет тенденцию к ухудшению. В ходе работы, были выделены основные цели и задачи физических оздоровительных тренировок. Главная цель данных занятий – это сформировать физическую культуру здоровья у молодого поколения.

### **Список литературы**

1. Бровиков Д.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Д.В. Бровиков, А.А. Косяченко. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-imetodika-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury/viewer/>.
2. Климущкина Ю.Н. Виды оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Ю.Н. Климущкина. Режим доступа: [https://spravochnick.ru/fizicheskaya\\_kultura/vidy\\_ozdorovitelnoy\\_fizicheskoy\\_kultury/](https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/vidy_ozdorovitelnoy_fizicheskoy_kultury/).

## ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

*Ильин Владимир Александрович,  
Обидин Вадим Вячеславович, Чернышов Александр Викторович,  
Бычков Вячеслав Анатольевич, Кондратенко Дмитрий Владимирович*  
ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Цель работы** – рассмотреть основные факторы риска, которые могут угрожать здоровью молодежи, а также технологии, направленные на их устранение.

**Метод исследования** – анализ источниковой базы. Анализ литературных и научных исследований [1, 3, 4] позволил выявить, что факторы риска, угрожающие здоровью молодежи, несут большую опасность, чем мы могли себе представить. Однако при помощи здоровьесберегающих технологий, как в учебных учреждениях, так и в семейном кругу процент этого риска можно снизить.

**Результаты работы и их обсуждение.** Всемирная ассоциация здравоохранения в 1946 году дала следующее определение термину здоровье: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Но стоит отметить, что данное понятия является очень сжатым и не раскрывает его в полной мере. По этой причине в 1975 году В.П. Казначеев дает свое определение: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни». И если сделать короткий вывод из данного определения, то можно сказать следующим образом: «Здоровье – есть обеспечение максимальной продолжительности активной жизни».

Так же В.Д. Жирнов выявил связь между здоровьем и свободой: «Перспективными следует считать те определения здоровья, в которых оно связывается с возможностью или способностью активной жизнедеятельности» [3]. Валентин Данилович считает, что «свобода целеполагающей деятельности» есть «неотъемлемый атрибут здоровья». Если обобщить, то В.Д. Жирнов определяет здоровье как «состояние деятельности, осуществляющей всю полноту развивающихся атрибутов человеческой жизни».

Согласно мнению некоторых ученых, единое средство не является залогом для достижения здоровья, поскольку не сможет охватить все то многообразие

функциональных систем, которые есть в нашем организме, и которые окружают нас извне.

Некоторые исследования предоставили показатели студентов, относящихся к специальной медицинской группе, т.е. той категории студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Их показатель со временем может достигнуть 50% от общего количества. Так же статистика показывает, что общие потери рабочей силы за 2010-2020 гг. составил более 10 млн чел. (в среднем по 1 млн чел. ежегодно) [4].

К отдельной категории граждан относят молодежь, включая студентов, здоровье которых неразрывно связано с «риском». Данная проблема относится наиболее обсуждаемой темой среди множества людей.

Среди всего многообразия критериев, которые необходимо учитывать, являются финансы, жилищные условия, питание, медицинское обслуживание. Все эти критерии относят к факторам риска, которые влияют на здоровье и социальную адаптацию молодежи. Немало важным критерием является образ жизни и взаимоотношения семьи, а также их медицинская грамотность, режим дня, наличие вредных привычек. К критериям семейно-бытового риска относят социально-экономическое и психосоциальное неблагополучие. К первому критерию относят низкое финансовое благосостояние и отсутствие финансовой грамотности, низкое качество питания, жилищные условия, которые не удовлетворяют нормам. Ко второму критерию относятся семьи с выраженным неблагополучием в медико-социальном аспекте, это неполные семьи, многодетные, с напряженными внутрисемейными отношениями и неблагоприятным микроклиматом.

Огромное потребление алкогольной продукции также занимает особую медико-социальную значимость в ухудшении состояния здоровья. Данная проблема приводит к снижению численности трудоспособной молодежи путем приобретения механических повреждений, а также увеличению смертности. Доля лиц молодого возраста умерших в результате острого отравления за последние 30 лет составляет почти 20%, при этом реальные «скрытые» потери населения, сопряженные с приемом алкоголя, намного выше. Также на фоне употребления этилового алкоголя развиваются соматические патологии [2].

На уровне госуправления пытаются решить данную проблему путем ограничения потребления алкогольной продукции и ее содержания, жесточайший контроль выпуска, а также стремление не допускать к выпуску и продаже некачественной продукции.

Не стоит недооценивать такой фактор, как питание. Согласно статистике за период 2020-2020 гг. значительно снизилось потребление продуктов, богатых белком животного происхождения, на фоне производства более дешевой

продукции ее качество значительно снизилось и появилась новая проблема, которая выражалась в увеличении калорийности рациона, снизилось потребление микронутриентов. Культура питания в целом снизилась. Населению с низким доходом приходилось наиболее тяжело, рацион их питания оказался совсем беден и не разнообразен, что выражалось в дефиците энергии и белка на 15-20 %. Со временем рацион населения менялся, но проблема не ушла, а видоизменилась. Она выражается в избытке жира, холестерина и сахара, и недостатке сложных углеводов в рационе нынешней молодежи. Следствием данной тенденции становится увеличение процента молодежи с ожирением. Крупномасштабное исследование, которое проводилось в России, позволило выявить, что среди трудоспособного населения доля лиц с избыточной массой тела составляет 30%, с ожирением 25%. У большинства лиц, которые страдают ожирением, наблюдаются психологические формы пищевого поведения, не исключением являются и лица молодежного возраста. Учитывая условия воздействия высокого уровня стрессовых ситуаций во время учебы, особенно в периоды сессии, у студентов формируются различные нарушения психоэмоциональной сферы, усиливается риск развития нарушений пищевого поведения [1].

Негативные факторы внешней среды совместно с некачественным питанием будут негативно влиять на функциональные системы организма, а также снижает адаптационные резервы [5].

В Уральском федеральном университете был проведен интересный опыт, в ходе которого в учебно-воспитательный процесс было добавлена программа адаптации студентов и формирование здорового образа жизни. На основе личностно-ориентированного подхода реализуются здоровьезберегающие технологии, которые в свою очередь осуществляются на основе ситуаций, относящихся к жизненно важным факторам, благодаря которым студенческая молодежь учится жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Первый структурообразующий компонент проявляется в необходимости вести ЗОЖ у учащихся, а также в привитии ценности самого здоровья. Второй компонент связан с теоретическим ознакомлением о понятии здоровья. И непосредственно к здоровьезберегающему компоненту относится физкультурно-оздоровительная деятельность, соблюдение режима дня, качество питания и чередование труда и отдыха [4].

**Выводы.** Таким образом, роль здоровьезберегающих технологий заключается в сохранении, поддержании и обогащении здоровья всех субъектов образовательного процесса, что в дальнейшем приводит к увеличению численности здоровых людей.

## Список литературы

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 281 с.
2. Гордеев К.С. Влияние алкоголя на мозг и нервную систему человека / К.С. Гордеев, М.Е. Кокарева, А.С. Пасечник, А.А. Жидков // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 11 (79). – С. 73.
3. Зими́на Л.А. Характеристика некоторых факторов, влияющих на здоровье молодежи / Л.А. Зими́на, А.В. Боева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 1-3. – С. 347-351; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8508> (Дата обращения: 13.11.2022).
4. Тимошилов В.И. Наркопредрасположенность молодежи: актуальные проблемы, факторы риска и профилактика: учебно-методическое пособие. – Курск, 2017. – 64 с.
5. Холодов О.М. Безопасность жизнедеятельности / О.М. Холодов, В.И. Дуц, А.М. Кубланов, Т.А. Куликова, И.И. Шуманский. – Воронеж: Элист, 2020. – 208 с.

УДК 796.01

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ: МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

*Кулемзина Татьяна Владимировна*, д-р мед. наук, профессор,  
*Криволап Наталья Викторовна*, канд. мед. наук,  
*Красножен Светлана Владимировна*, канд. мед. наук, доцент  
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет  
имени М. Горького», г. Донецк, ДНР, РФ  
*medrevital@rambler.ru*

**Введение.** В XXI проводятся многочисленные исследования в области прогнозирования здоровья молодежи, качества жизни, так как информация об ожидаемом уровне здоровья населения и отдельных его групп составляет основу формирования национальной безопасности и государственной социальной политики [2]. Системный подход, лежащий в основе инновационных технологий здоровьесбережения, позволяет объединить различные методы изучения, сохранения, восстановления и превентивной реабилитации [4]. Одним из основных методов прогнозирования является моделирование.

**Основная часть.** Как основу при моделировании прогноза мы предлагаем использовать «Экспресс-систему оценки уровня здоровья», предложенную Г.Л. Апанасенко [1], которая была разработана с учетом физиологических закономерностей, проявляющихся в зависимости от степени развития физического качества общей выносливости (экономизация функций и расширение физиологических резервов). Она состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий

балл. Для оценки уровня здоровья, измеряются в состоянии покоя: жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), масса тела, рост (стоя), динамометрия кисти.

Общая оценка здоровья определяется суммой баллов и позволяет распределить всех практически здоровых лиц на 5 уровней здоровья, соответствующих определенному уровню аэробного энергетического потенциала. Затем выполняется функциональная проба (проба Мартинета). На основании полученных данных рассчитываются необходимые индексы и определяется уровень здоровья человека. Чем выше уровень здоровья, тем реже выявляются признаки хронических неинфекционных заболеваний и эндогенных факторов риска [5].

**Заключение.** Прогнозирование индивидуального здоровья на основе превентивного подхода должно иметь персонифицированный характер, но с обязательным учетом особенностей влияния различных чрезвычайных факторов на организм человека, что может быть широко использовано в клинической практике [3]. Кроме того, конституциональный подход может быть востребован в определении профессиональной специализации. Среди маркеров, влияющих на состояние здоровья молодого поколения в перспективе (таких как возраст, пол, регион проживания, род и специфика деятельности, анамнез жизни) важно учитывать конституциональные особенности личности, а именно: тип телосложения, склонность к определенной патологии, наличие семейной патологии, особенностей течения заболеваний, вегетативный статус, тип темперамента и психологические характеристики индивидуума. В процессе проведения профилактического медосмотра тщательный сбор анамнеза жизни, проведение дополнительных клинических исследований позволяет определять предрасположенность к возникновению определенной патологии с учетом такого маркера возникновения заболеваний как индивидуальные конституциональные особенности.

### Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Санология. (медицинские аспекты валеологии): учебник для врачей-слушателей факультетов последипломного образования / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Маглеваний. – Львов: ЧП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М: Мир, 2016. – 368 с.
3. Глушанко В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Гербергер, Р.Ш. Шефиев // Под ред. проф. В.С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
4. Шабунова А.А. Здоровье и здравоохранение [Текст]: учебное пособие для вузов / А.А. Шабунова, К.Н. Калашников, М.В. Морев, О.Н. Калачикова, Н.А. Кондакова // Под ред. А.А. Шабуновой. – Вологда: ИСЭРТ РАН, 2014. – 154 с.
5. Шальнова С.А. Эпидемиологический мониторинг как инструмент планирования программ профилактики хронических неинфекционных заболеваний и их факторов риска / С.А. Шальнова, А.В. Концевая, Ю.А. Карпов [и др.] // Профилактическая медицина. - 2012. – Т.15. - № 6 – С. 64-68.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Ломако Екатерина Анатольевна,  
Авдьян Рубен Рубенович, Романов Михаил Владимирович,  
Тихончук Аркадий Андреевич*, канд. пед. наук,  
*Егоров Виктор Юрьевич*, канд. пед. наук., доцент  
ФГКВБОУ ВО «Военный институт физической культуры» МО РФ,  
г. Санкт-Петербург, РФ,  
*vifk\_14@mil.ru*

**Введение.** В настоящее время очень актуальна тема здорового образа жизни молодого поколения. Укрепление здоровья молодого поколения – это приобщение его к систематическим занятиям физической культуры и спорту. Который является одним из основных приоритетов и направлений деятельности развития Российской Федерации. Здоровый образ жизни – это физическая культура и спорт, которая является социальным феноменом объединяющей силой и национальной идиллией, которая способствует развитию сильного государства и здорового общества. К занятиям физической культуры и спорту нужно приучать с самого детства. Необходимо сформировать у детей базовые знания и практические навыки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематическом физкультурном воспитании. На сегодняшний день приоритетным является повышение уровня здоровья детей, потребность к регулярным физическим нагрузкам, а так же формирование у них привычек здорового образа жизни.

**Основная часть** Цель работы – изучить особенности формирования здорового образа жизни школьников средствами физической культуры. Методы и организация исследования. Анализ литературных и научных исследований [1, 3, 4] позволил выявить, что средства физической культуры способствуют формирования здорового образа жизни школьников.

Здоровье детей является одной из главных стратегических задач развития страны. Для поддержания и укрепления здоровья были придуманы такие обеспечения как: оздоровительные санатории, бесплатная медицина, различные спортивные секции, спортивные лагеря и т.д. Здоровье человека – это его универсальная ценность. То, что было упущено в детстве, трудно наверстать. Секрет долголетия состоит в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. А.Г. Щедрина понятие здоровья тракту как целостное динамическое состояние, позволяющее человеку в различной степени осуществлять

биологические и социальные функции при реализации его генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды [5].

Способность поддерживать определенный уровень работоспособности, биологической и социальной активности человека в каждый конкретный период времени является, по ее мнению, основной характеристикой здоровья. Главными задачами по укреплению здоровья школьников является формирование у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Основными средствами поддержания здорового образа жизни школьников является [2]: физические упражнения; правильное питание; личная гигиена; закаливание; отказ от употребления спиртных напитков и курения. Физические упражнения представляют собой выполнение различных двигательных действий, выполняемых в обычной повседневной жизни, а так же в самостоятельных занятиях физической культуры и спортом. Научные исследования показали (Г.Л. Соколова), что отсутствие двигательной активности является опасным антифизиологическим фактором, приводящим к ранней нетрудоспособности [4]. При снижении физической активности происходит изменения, которые влекут за собой к нарушению слаженности в работе всего организма как единое целое. Отсутствие сниженной активности ведут к таким заболеваниям как: старение организма, ожирение, нарушение работы сердца, патологии ОДА и т.д. [3]. Малоподвижный человек – это больной человек, или человек, который неизбежно станет больным.

Правильное питание – это один из важнейших факторов здоровья. Правильная организация питания играет большую роль для работы организма. Для нормального развития организма школьников большое значение имеет режим питания, то есть, прием пищи в строго определенные часы. Еда – это топливо, она снабжает наш организм различными питательными веществами необходимыми для жизнедеятельности. От того насколько правильной и полезной едой мы питаемся, зависит состояние нашего организма как внутренне, так и внешне. Последствия от не правильного и не сбалансированного питания бывают следующие: аллергия, ожирение, гастрит, язва, ослабление иммунитета и т.д. Правильное питание школьниками необходимо для формирования здорового организма. Правильно питаясь, школьник обеспечивает себе бодрость на целый день, энергию, сопротивление к различным инфекциям, стабильный рост организма и т.д. [5].

Личная гигиена играет не маловажную роль в формирование здорового образа жизни школьника. Личная гигиена – это залог крепкого здоровья. Личная



гигиена необходима для устранения бактерий и избежание инфекционных заболеваний. Не соблюдение личной гигиены приводит к ОРВ, чесотка, экзема, фурункулёз, острые кишечные инфекции, грипп, пневмония и т.д. Под личной гигиеной мы рассматриваем: мытье рук в течение дня и перед едой, утренние и вечерние процедуры, использование различных антисептических средств, смена постельного белья, одежды, чистой обуви и т.д.

Закаливание относится к одним из важных средств физической культуры. Оно способствует повышению устойчивости организма человека на природно-климатические факторы. Использование естественных сил природы приводит к тому, что человек становится закаленным. Приспосабливается к переохлаждению и перегреву. Закаливание холодом способствует активации иммунных механизмов. Закаливание перегреву способствует к образованию дополнительного тепла в организме. Закаливание является одним из эффективных средств укрепления здоровья. Успешность закаливания эффективна при применении ряда принципов [1]: постепенность; систематичность; комплексность; учёт личных особенностей.

Отказ от вредных привычек. Прежде всего, это отказ от того, что идёт в ущерб организму человека. К самым распространенным вредным привычкам относятся: курение, распитие спиртных напитков, наркотики [4].

**Выводы.** Таким образом, от того насколько правильно мы ведем свой образ жизни в школьные годы зависит наше дальнейшее состояния здоровья. Придерживаться здорового образа жизни должен не только школьник, но и каждый человек. Чтобы быть здоровым необходимо придерживаться определенным нормам: вести активную двигательную деятельность; питаться здоровой едой; соблюдать правила гигиены; закаливать организм; отказаться от вредных привычек.

### Список литературы

1. Буйлова Л.А. Методические особенности закаливания детей младшего школьного возраста / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 75-81.
2. Гордеев К.С. Влияние алкоголя на мозг и нервную систему человека/ К.С. Гордеев, М.Е. Кокарева, А.С. Пасечник, А.А. Жидков // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 11 (79). – С. 66.
3. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. / Г. Доман – М.: АСТ, Аквариум, 2019. – 233 с.
4. Копосова Е.А. Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников / Е.А. Копосова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2017. – №1. – С. 18-21.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 95 с.

## ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

<sup>1</sup>*Люгайло Светлана Станиславовна*, д-р наук по физ.воспит. и спорту,

<sup>2</sup>*Найденев Павел Константинович*<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Донецкий врачебно-физкультурный диспансер,

<sup>2</sup> ГОУ ВПО «Донецкий Национальный университет», «Институт физической культуры и спорта», Донецк, ДНР  
*ramoshkaite@bk.ru*

**Актуальность темы.** Комплексное использования средств и методов физической реабилитации (ФР) в многолетней спортивной подготовке эффективно внедряется в тренировочный процесс в виде авторских программ, схем и технологий, предложенных для спортсменов детско-юношеского возраста, которые имеют патологические отклонения в деятельности некоторых соматических систем (преимущественно сердечно-сосудистой (ССС), опорно-двигательного аппарата (ОДА), пищеварительной) [1, 2, 3]. Проблема превентивного использования средств и методов ФР, для коррекции предвестников патологии (донозологических и преморбидных состояний), которые могут развиваться у юных спортсменов под действием факторов тренировочной деятельности, изучена меньше, но находится в стадии активного развития [4, 6]. С учетом современного концепта здоровьесбережения спортсмена, превентивная ФР – является частью тренировочного процесса, поэтому должна соответствовать задачам его этапов и обосновываться с учетом негативных тенденций в состоянии здоровья конкретного контингента спортсменов (пол, возраст, специализация) [6]. Для нас, как специалистов, обеспечивающих подготовку сборных команд ДНР по боксу, интерес представляет анализ негативных тенденций в состоянии здоровья юных боксеров, которые активно участвуют в соревновательном процессе и составляют будущий резерв спорта высших достижений.

**Цель исследования** – путем анализа учетно-отчетной медицинской документации по диспансеризации юных боксеров, тренирующихся на первом – третьем этапах многолетней подготовки, выявить негативные тенденции в состоянии их соматического здоровья.

**Материал и методы исследования.** Согласно научному мнению, боксеры составляют «группу риска» развития соматических дисфункций (преимущественно ССС, ОДА и системы пищеварения) [6]. Контингент занимающихся в секциях по боксу, ввиду популярности и демократичности вида спорта на территории Республики, является многочисленным и достаточным для

сбора эпидемиологических данных. А плотный график соревнований обязывает спортсменов-единоборцев к регулярному прохождению медицинских осмотров в централизованных условиях Донецкого врачебно-физкультурного диспансера (ДВФД), что позволяет получить достоверную информацию о состоянии их здоровья и проанализировать негативные тенденции для разработки стратегии превентивной ФР.

Методы исследования: анализ и систематизация научно-методической литературы и информационных ресурсов сети Интернет; контент-анализ данных нормативно-отчетной документации по заболеваемости боксеров (329 спортсменов (возраст – 8-17 лет)).

**Результаты и их обсуждение.** Рассмотрение данных диспансеризации 329 боксеров (в возрасте 8-17 лет), которая проводилась в 2022 году, в условиях ДВФД, позволило установить, что в структуре общей соматической патологии диспансерного контингента на долю этого вида приходится 27,86% случаев диагностики соматических заболеваний с острым и хроническим течением. Функциональные расстройства отмечены специалистами даже у представителей младшей возрастной группы, что на наш взгляд, обусловлено факторами наследственности и не связано с тренировочной деятельности.

Углубленная специализация подготовки по боксу предполагает увеличение основных параметров тренировочных воздействий (объем и интенсивность), уплотнение графика соревновательных стартов и усложнение технико-тактических элементов тренировочной деятельности боксера, что является фактором риска развития соматических заболеваний (травм) [5, 6]. Ситуация усугубляется тем, что интенсификация тренировочного процесса происходит на фоне процессов физиологического роста и созревания организма спортсмена, которым присуща гетерохронность и функциональная несогласованность деятельности ведущих систем организма. Это создает условия для развития у боксеров острых и манифестации скрытых (врожденных и генетически детерминированных) патологий, негативной прогрессии случаев обострения хронических форм (на момент отбора детей в группы начальной подготовки – стадия стойкой ремиссии) [5].

Из результатов системного анализа, нами определен ряд негативных тенденций в состоянии здоровья юных боксеров, в процессе периодов онтогенеза и этапов спортивного становления: физические нагрузки специфичные для процесса подготовки в боксе (необходимость постоянного контроля массы тела, особенности биомеханики движений и т.п.) являются факторами возникновения дисфункций в соматических системах организма спортсменов; юные боксеры составляют «группу риска» развития дисфункций ССС, респираторной и пищеварительной систем, которые являются «слабыми звеньями» процесса

адаптации их организма к тренировочным нагрузкам процесса спортивной подготовки; по мере роста спортивного мастерства у юных боксеров увеличивается вероятность развития острых, обострения хронически и манифестации скрытых патологий (различных нозологических групп), так негативная динамика показателей распространенности от первого к третьему этапам подготовки составляет для ССС – увеличение показателя в 31 раз; респираторной системы – в 6 раз; пищеварительной – в 4,5 раза; в структуре патологии преобладают острые формы патологий, при этом в процессе спортивного становления боксеров отмечено смещение патогенетических акцентов развития острых форм заболеваний: на первом этапе преобладает воспалительный генез развития дисфункций; на третьем – преимущественно функциональное происхождение нозологий; наличие у юных боксеров хронических заболеваний лимитирует эффективность тренировочного процесса. У спортсменов групп начальной подготовки хронические формы представлены врожденными патологиями. В группах специальной подготовки хронические заболевания являются приобретенными, их развитие прямо или косвенно опосредовано спецификой тренировочной деятельности.

**Вывод.** Вышеизложенное, в своей совокупности, обосновывает целесообразность обоснования стратегии процесса превентивной ФР в практике подготовки по боксу, что позволит рационально выбрать формы интеграции немедикаментозных средств в программы спортивной подготовки на первом – третьем этапах, которая должна осуществляться с учетом выявленных негативных тенденций в состоянии здоровья юных боксеров.

### Список литературы

1. Дубровская А.В. Оценка эффективности применения физических методов профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.51 / ФГУ «Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии». – М., 2007. – 130 с.
2. Журавлева М.А. Физическая реабилитация спортсменов с заболеваниями органов пищеварения в процессе поэтапного обследования / М.А. Журавлева, И.Б. Исхаков, Ш.Б. Робиддинов // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 113.
3. Кашуба В.А. Профилактика и реабилитация в современном спорте: проблемы и пути их решения / В.А. Кашуба, С.С. Люгайло/ Методология, теория и практика в современной медицине, биологии, фармацевтике: материалы междунар. научн.-практич. конф. – Новосибирск: ООО агентство «Сибпринт», 2013. – С. 47-56.
4. Комолятова В.Н. Электрокардиографические особенности у юных элитных спортсменов / В.Н. Комолятова, Л.М. Макаров, В.О. Колосов, И.И. Киселева, Н.Н. Федина // Педиатрия. – 2013. – Т. 92. – №3. – С. 136-140.
5. Луцкан И.П. Проблемы медицинского обеспечения детей, занимающихся спортом в России / И.П. Луцкан, Н.В. Савина, Л.А. Степанова // Российский педиатрический журнал. – 2012. – № 5. – С. 39-42.
6. Люгайло С.С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматичних систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки: монография / С.С. Люгайло. – Луцьк.: Вежа-Друк, 2016. – 244с., с ил. и табл.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*Минаков Сергей Иванович,*

*Брюковкин Павел Алексеевич, Чернышов Сергей Михайлович*

ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ

Актуальность здоровой пищи очень важна в современных условиях постоянных инфекций и заболеваний, вирусов и прочих болезней, которые за крайнее десятилетие получили мощное развитие и выкашивают множество людей по всему миру. Статистика доказывает, что только благодаря хорошему питанию многие болезни минуют человека или же переносятся им гораздо легче. И тут тоже с логической точки зрения всё ясно и понятно – ведь поскольку организм чрезвычайно насыщен различными полезными веществами и ингредиентами, он имеет максимально стойкий иммунитет и вся его иммунная система прекрасно справляется с любыми неприятностями, даже очень сложными заболеваниями и инфекциями.

Пауэрлифтер – это человек, который регулярно сталкивается с поистине запредельными нагрузками. Для того, чтобы полноценно справляться с этими нагрузками, необходимо не только усердно тренироваться, но и правильно организовать свое питание. Диета пауэрлифтера отличается от обычной здоровой диеты, однако в ней нет ничего особенно сложного. Вместе с тем, правильный выбор режима питания обеспечивает до 70% (по мнению западных экспертов) успеха в пауэрлифтинге. Недостаток питания легко может привести к перетренированности и другим проблемам организма. Достаточно уяснить несколько простых правил и строго придерживаться их [2].

Исследователями было отмечено, что уважающий себя пауэрлифтер должен питаться каждые три часа. Это не значит, что нужно потреблять несусветное количество калорий, просто нужно есть небольшими порциями, но часто. Это поможет поддерживать метаболизм на высоком уровне. Дело в том, что если за один раз принять большое количество калорий, лишь часть из них уйдет на обеспечение нужд организма в энергии, остальные отложатся в виде жировых запасов. А если подпитывать «топку» регулярно, лишнего жира не будет.

В результате психолого-педагогического исследования выделено основополагающие содержательные и деятельностные положения правильного питания. Жиры делятся на три основные категории: насыщенные, полиненасыщенные и мононенасыщенные. В диете должны грамотно сочетаться

все три вида, чтобы не было дисбаланса. Грамотный баланс ненасыщенных жиров к насыщенным должен составлять 2 к 1. Лучшие источники жиров – это рыба, орехи и подсолнечное масло. А самый важный источник жира для человека – жирная кислота омега 3. Она не производится нашим организмом в отличие от очень многих полезных элементов, поэтому необходимо обеспечивать стабильный ее приток извне. К сожалению, продукты питания, в которых она содержится, обычно проходят термическую обработку, которая разрушает структуру Омега-3, поэтому есть смысл приобрести пищевые добавки на основе этой жирной кислоты. Омега-3 улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы, укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи [3].

В результате исследования также было выявлено, что для повышения качества жизни и результативности выполнения физических нагрузок необходим белок. Белок нужен для роста мышц и силы во время тренировок – это раз. Усвоение белка требует большого количества энергии, а значит, калории горят эффективнее – это два. Белок – самый питательный макроэлемент в природе – это три. Таким образом, с его помощью можно насыщать организм, давая ему меньшее число калорий. При этом потребляемые белки должны быть преимущественно животного происхождения (растительные содержат крайне небольшое количество аминокислот). В идеале источниками белка должны быть нежирная говядина, обезжиренные молочные продукты, птица, рыба и, конечно, спортивные коктейли на основе протеина [1].

В теории основы правильной диеты знают многие, на практике придерживаются ее единицы. Дело в том, что соблюдение диеты подразумевает, что есть нужно в определенное время и определенные продукты. Если не приготовить их заранее, то есть риск, что вы от голода сорвете диету, перекусив в фаст-фуде или съев что-то быстро приготовляемое, но совершенно не полезное. Всегда нужно в точности знать, что вы будете есть и когда пора принимать пищу. Заранее нужно посещать магазины, и заранее нужно готовить еду. Если вы куда-то уезжаете, берите еду с собой. Правильное питание – основа силы. Даже если ради него приходится идти на некоторые жертвы.

Один из самых простых способов снизить существенное количество калорий в суточном потреблении пищи – сделать замену некоторых ключевых напитков. Американское общество помешалось на напитках в последние 25 лет, и этот тренд оказал значительное влияние на наши тела. Скромное количество напитков в магазинах радикально увеличилось, и порции также значительно подросли. В настоящее время одна из пяти калорий в рационе статистического американца содержится в напитках.

Замена калорийных напитков питьем с нулевым содержанием калорий (предпочтительно простой водой) позволяет существенно улучшить строение

тела без каких-либо других изменений в рационе питания. Такая стратегия была продемонстрирована исследованием, проведенным в Бостонской детской больнице. Исследователи предложили 103 подросткам выбрать безалкогольные напитки, которые им понравились, и затем доставили запас этих напитков в их холодильники дома. Очевидно, что дети на самом деле выпили их, поскольку потребление подслащенных напитков увеличилось на 82% за шесть месяцев. Объекты исследования также теряли один фунт массы тела в месяц в среднем за период эксперимента [2].

Так сложилось эволюционно, что организм лучше всего реагирует на цельные продукты: фрукты, овощи, постное мясо, морепродукты. Все возможные заменители воспринимаются значительно хуже и тяжелее. Из заменителей стоит обратить внимание лишь на протеиновые коктейли и батончики, которые обеспечивают прирост мышечной массы. Дело в том, что если вы работаете на мышечную массу, вам нужно большое количество белка. С продуктами питания поддержать этот необходимый уровень почти невозможно.

Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что овощи – настоящий клад полезнейших элементов. Витамины, минералы, углеводы, клетчатка. Кроме того, они прекрасные антиоксиданты. Считается, что для здоровья организма нужно принимать в день пять овощных блюд. Как достичь этой немалой цифры? Очевидно, потреблять овощи с каждым приемом пищи. Овощей не должно быть много, но есть их надо часто.

Если бы существовал овощ, который содержал бы в себе все необходимые человеку микроэлементы, было бы отлично. Но пока о таком овоще ничего не известно, спортсмену приходится добирать нужные вещества из самых различных продуктов питания, и это значит, что рацион должен быть очень разнообразен. Постарайтесь получать белок из разных источников, широко варьируйте овощи, словом, проявляйте фантазию и не концентрируйтесь на чем-то одном.

Придерживаться здорового питания непросто, и время от времени у любого человека бывает срыв, отход от жесткого рациона. Не стоит себя в этом случае винить и бросаться во все тяжкие. Редкие нарушения правил допускаются, главное, чтобы такие случаи происходили не чаще, чем в 10% случаев [1].

Таким образом, питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. С помощью здорового питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, бросить курить) можно: предупредить возможные заболевания, сохранить

здоровье и привлекательную внешность, оставаться стройными и моложавыми, быть физически и духовно активными.

### Список литературы

1. Амбросьева, Е.Д. Физиология питания / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. – М.: КноРус, 2018. – 192 с.
2. <https://hudeysam.ru/pitanie/vse-o-pravilnom-pitanii.html> (Дата обращения 15.03.2023).
3. <https://power35.ru/biblioteka/pitanie-v-pauerliftinge/> (Дата обращения 15.03.2023).

УДК 796.012.412.5

## ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ И ХОДЬБОЙ

*Павельчак Светлана Васильевна,  
Недашковская Альбина Геннадьевна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

**Введение.** Длительный легкий равномерный бег и ходьба по своему благоприятному воздействию на здоровье и работоспособность человека превосходят другие виды физических упражнений. Они не требуют предварительного обучения, не зависят от наличия спортивных баз, инвентаря и оборудования.

Лица, занимающиеся оздоровительным бегом и ходьбой, реже простуживаются, у них исчезают головные боли и неприятные ощущения в области сердца, нормализуются функции желудочно-кишечного тракта и других систем, улучшается настроение.

**Основная часть.** При ряде заболеваний бег категорически противопоказан (злокачественная гипертония, аневризма аорты, резкое нарушение кровоснабжения органов на почве ревматического порока сердца и тяжелого миокардиосклероза). Нельзя заниматься бегом во время всех острых (в том числе простудных) заболеваний, а также при обострении хронических болезней. Поэтому в каждом конкретном случае консультация со специалистом является обязательной.

Нагрузка во время ходьбы и бега должна быть оптимальной и строго индивидуальной – только тогда, когда будет достигнут наилучший оздоровительный эффект.

Очень важно подобрать удобный беговой шаг. В таком случае отсутствует излишнее напряжение, вертикальные колебания минимальны, а ноги не испытывают перегрузок. Как правило, это шаг длиной 30-80см (1-3 ступни). С



увеличением тренированности длина шага постепенно и непроизвольно увеличивается.

Целесообразно бежать за счет активных движений бедер, а голень пронести вперед расслабленной. Ногу на дорожку следует ставить на всю стопу движением сверху вниз, как при ходьбе по лестнице. Бег должен быть легким, естественным, не напряженным, доставлять удовольствие, иначе тренировка теряет смысл.

Нагрузка при ходьбе и беге не должна вызывать выраженного утомления, особенно при начальном этапе тренировок. Если после занятий появляются вялость, сонливость – нагрузку нужно уменьшить. О переносимости бега можно судить по восстановлению пульса. В первую минуту после пробега частота сердечных сокращений (ЧСС) должна уменьшиться на 20%, через 3 минуты – на 30, через 5 минут – на 50 и через 10 минут – на 70-75% от наивысшего показателя. Это указывает на хорошую реакцию организма. Если же через 10 минут ЧСС снизилась всего на 20%, значит реакция плохая, и нагрузку необходимо снизить.

В первые месяцы занятий увеличивают только объем бега (время и дистанцию). После адаптации организма к длительному и медленному бегу можно переходить к постепенному увеличению скорости.

*Советы занимающимся оздоровительным бегом:*

техника при оздоровительном беге и ходьбе не играет решающей роли, главное это естественность и свобода движений;

дышать во время бега и ходьбы лучше через нос, если это вызывает затруднения – тогда через нос и полуоткрытый рот;

бегать можно независимо от времени суток, но не раньше чем через 2 – 2,5 часа после еды. Принимать пищу через 40 минут после бега;

бегать можно везде, но лучше в парке; бегать по асфальту не рекомендуется;

заниматься бегом или ходьбой нужно ежедневно или не менее 3 раз в неделю;

одежда должна быть легкой и не стеснять движений. Лучшей обувью для бега являются кроссовки. Можно бегать в кедах или полукедах;

чтобы бег приносил пользу, им следует заниматься круглый год и на протяжении длительного времени.

## **Список литературы**

1. Пономарев В.С. Оздоровительный бег: учебно-методическое пособие / В.С. Пономарев. – Самара: СГАУ, 2003. – 36 с.
2. Рыбковский А.Г. Педагогические основы физического воспитания: учебное пособие / А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонНУ, 2010. – 161 с.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ЛФК

*Репневская Майя Станиславовна,  
Алексеева Ольга Вячеславовна, Алексеев Юрий Владимирович*  
ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»,  
г. Донецк, ДНР  
*mayarepnev@gmail.com*

**Введение.** В нашей работе мы рассмотрим методику проведения занятия по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы и ЛФК. Данная публикация поможет преподавателям, работающим с группами ЛФК и специальной медицинской группой.

Одной из актуальных проблем современного образования является изучение состояния здоровья студентов путей его сохранения и укрепления. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. Типичная для учащихся гиподинамия, с каждым годом растущая учебная нагрузка, нерациональное питание, большой объем работы с компьютером, социальный дискомфорт, действие различных психоэмоциональных факторов вызывают напряжение систем адаптации [1, 4].

Все это приводит к тому, что с каждым годом увеличивается количество студентов, испытывающих трудности обучения, связанные с ухудшением физического и функционального состояния организма в процессе адаптации к учебным нагрузкам [4, 5].

**Основная часть.** На данный момент здоровье студентов специальной медицинской группы ВУЗов находится в плачевном состоянии, одной из важнейших проблем работы со студентами специальной медицинской группы – является разноплановая подготовленность студентов. Если студенты имеют хорошую физическую форму и имеют высокую подготовленность, то обязательно имеют серьезные травмы, или хронические заболевания, которые приводят к пропуску занятий по причине болезни [2, 3]. Также имеются студенты с очень слабой физической подготовленностью, или нулевой подготовленностью, которые не занимались в школах физическим воспитанием или были полностью освобождены ВКК. Эти студенты не имеют даже выработанного двигательного навыка в выполнении простых движений: наклоны, махи, повороты, круговые вращения и т.д. Положение усугубляется еще отсутствием у большинства студентов с ослабленным здоровьем необходимого интереса к физической культуре [4, 1].

Задачами физического воспитания студентов, которых мы относим к специальной медицинской группе и ЛФК, являются улучшение общего состояния здоровья, обучение двигательным умениям и навыкам, восстановление нарушенных функций организма, компенсация отдельных утраченных функций, обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки, восстановлению функциональных возможностей организма [2, 3]. Делая статистику заболеваний нашего ВУЗа наиболее распространенные заболевания среди студентов (2017-2018 учебного года) Дон НТУ I-го и II-го курса специальной медицинской группы: желудка и кишечника; эндокринной системы; половой системы и репродукции; вегетососудистая дистония; заболевания печени и желчевыводящих путей; почек; костно-мышечная система; заболевания органов дыхания; заболевания сердца и сосудов; нарушение осанки и сколиоза I-й и II-й степени; плоскостопие I-й и II-й степени.

Что же нужно учитывать преподавателям, сталкиваясь с разноплановой подготовленностью студентов, планируя занятия с группами здоровья? Необходимо на данном этапе планирование средств физической культуры с учетом определенных форм занятий, а также учитывая особенности занимающихся студентов, определенной методики занятий.

Все сводится к разделению учебной программы на 4 этапа, каждый из которых имеет свои особенности [4, 3].

Задачи первого этапа занятий – адаптация сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а также опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке. Это в основном достигается с помощью элементарных физических упражнений. (Общеразвивающие, гимнастические упражнения и дыхательные.)

На втором этапе занятий происходит подбор методических приемов, которые должны быть направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, на подготовку нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма посредством увеличения объема и повышения интенсивности выполнения упражнений. Работа на данном этапе повышается над выносливостью студентов. (Применяется больше бега, ходьбы в разных темпах – средний, медленный, начинается обучение упражнениям с большей интенсивностью.) [4, 5].

К началу третьего этапа занятий занимающиеся чувствуют повышение физической подготовленности, хорошие показатели физиологических функций, чувствуют себя физически окрепшими, уверенными в своих силах. (Применяются упражнения с разными предметами – гимнастическая палка, медицинболы, различные резиновые эспандеры (Рис.1.). Упражнения с гантелями небольшого веса 2-3кг, а также применяются упражнения на

гимнастическом ковре или в борцовском зале. И.п. – лежа, сидя на полу, на боку, на четвереньках.)



*Рис.1.*

Четвертый этап – период стабилизации физиологических функций и физической подготовленности. Основная задача четвертого этапа – сохранить на возможно длительный срок хорошее состояние здоровья, высокий уровень трудоспособности. Количество занятий, число упражнений, их амплитуда и темп выполнения, нагрузка в целом остаются примерно такими же, как в конце третьего этапа.

### **Список литературы**

- 1.Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» / В.А. Ананьев // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб.,1996. – С. 16-17.
- 2.Генш Н.А. Справочник по реабилитации» / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. - 348.
- 3.Головин В.А Физическое воспитание: учебник / Под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. шк., 1983. - 391с.
- 4.Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пос. / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко; подбщ.ред.Б.В. Кабарухина. - Изд.5-е. - Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 475 с.
5. Лейзерман В.Г. Восстановительная медицина.: учеб. пос / В.Г. Лейзерман, О.В. Бугрова, С.И. Красиков. – Ростов н \Д.: Феникс, 2008. – 411 с.-

## ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ЛФК ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

*Репневская Майя Станиславовна*

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»,

г. Донецк, ДНР

*mayarepnev@gmail.com*

**Введение.** Специалисты по лечебной физической культуре ведут настойчивый поиск по подбору методики и средств для проведения занятий на дистанционном обучении. Множество причин, мешающих заниматься физической нагрузкой, а особенно в домашних условиях с отсутствием спортивных сооружений и нехватке инвентаризации, все в комплексе ведет к недостаточному уровню физической подготовленности студентов специальной медицинской группы и ЛФК [5]. Но проведение разработанных спортивных комплексов для специальной медицинской группы и ЛФК требует всего лишь мотивации, быть здоровым членом общества.

**Основная часть.** В ускоренном ритме нашей жизни физическая нагрузка на студента все уменьшается, а психическая – все возрастает. Поэтому необходимо планомерное выполнение двигательной нагрузки с учетом заболевания студента. Для реализации данных задач необходимо выработать ежедневную привычку и потребность в физических упражнениях и в двигательной активности. Великий врач, философ и общественный деятель Авицена говорил: «Захочешь – найдешь время. Не захочешь – найдешь причину» [3]. Это актуально для студентов нашего Университета. Старая фраза не меняет смысла и в наше время.

Основной задачей нашего исследования является подбор средств и методов для студентов ВУЗа, находящихся в помещении дома или офиса, на дистанционном обучении [2]. Закончив с подбором инвентаря, нам нужно подобрать упрощенные комплексы упражнений для дома или офиса. Главными задачами исследования являются: преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной и учебной деятельностью в условиях замкнутого пространства с помощью подручных средств и спортивного инвентаря; содействие повышению производительности труда для работающего и обучающегося населения в возрастной категории от 17 лет и

старшего возраста; способствовать развитию и закреплению двигательных умений и навыков в домашних условиях и рабочего офиса; создавать условия для активного отдыха средствами физической культуры и спорта для работающего и обучающегося населения в возрастной категории от 17 и старшего возраста.

В настоящее время физическое воспитание в ВУЗах нуждается в менее унитарном подходе, требуется учитывать как различную заинтересованность и замотивированность к каждому студенту, так и привлечение к занятиям физической культурой, не только студенческой молодежи, но и более взрослого, работающего населения (родителей, родственников, друзей, знакомых). Таким образом привлекая население различных слоев к физкультурно-оздоровительному направлению, происходит мотивация к занятиям массовым спортом [1, 3].

Понятие «массового спорта» для разных категорий населения включает и спорт, и здоровое питание, в данном случае диеты при различных заболеваниях, и двигательную активность в течение дня, такую как пешие прогулки, терренкуры, велосипедные прогулки, а также спортивный туризм. (Рис. 1)



*Рис. 1.*

Методы исследований включают в себя: переработку специальной медицинской, физкультурно-оздоровительной, а также спортивной литературы; изучение и подбор спортивного недорогого инвентаря, а также разработку и подбор специальных комплексов упражнений; подбор методики ЛФК будет осуществляться для студенческой молодежи и более взрослого населения в возрастной категории от 17 лет и старшего возраста; методика для студентов

ВУЗов, находящихся на дистанционном обучении, как в домашних условиях, так и в условиях офиса, т.е. замкнутого пространства; заинтересовать и замотивировать каждого студента, а также привлечение к занятиям физической культурой, не только студенческой молодежи, но и более взрослого работающего населения (родителей, родственников, друзей, знакомых).

Физическому воспитанию в ВУЗе уделяется недостаточное внимание, особенно форме внеучебных занятий, то есть самостоятельной работе студента. И сейчас в условиях карантина эта форма занятий становится самой актуальной, а для многих категорий населения – необходимой [2, 4].

**Выводы.** Поэтому переработав литературу, хотим предоставить комплексы упрощенных упражнений в условиях дома или офиса, т.е. замкнутого или ограниченного пространства. Предполагаемыми результатами реализации учебной программы студентов по дистанционному обучению физической культуре в ВУЗах и результатами ее практического применения, являются новые формы внеучебных занятий с помощью средств сети Интернет. Это заставляет педагогов искать новые формы и методы организации занятий по физическому воспитанию студентов, в том числе СРС [4, 5]. Привлекая студенческую молодежь, а также более взрослое работающее население (родителей, родственников, друзей, знакомых) к физкультурно-оздоровительному направлению, мы развиваем массовый спорт.

Развитие массового спорта подразумевает популяризацию физической культуры и спорта среди работающего и обучающегося населения в возрастной категории от 17 лет и старшего возраста, что повлечет общий рост вовлеченности молодежи и даст положительную динамику популяризации здорового образа жизни и отказ от вредных привычек.

### **Список литературы**

1. Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» / В.А. Ананьев // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 16-17.
2. Генш Н.А. Справочник по реабилитации / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 348 с.
3. Головин В.А. Физическое воспитание: учебник / Под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.
4. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учебное пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов // под общ. ред. Б.В. Кабарухина. – Изд. 5-е. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 475 с.
5. Лейзерман В.Г. Восстановительная медицина: учебное пособие / В.Г. Лейзерман, О.В. Бугрова, С.И. Красиков. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 411 с.

## О НЕОБХОДИМОСТИ ОБУЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НАВЫКАМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.

*Романова Лилия Борисовна,  
Власенкова Любовь Николаевна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

В обычной повседневной жизни любой из нас может оказаться в ситуации, когда рядом произошел несчастный случай или у человека развилось угрожающее жизни состояние. Во время проведения Россией специальной военной операции по освобождению Донбасса, когда украинскими войсками осуществляются массированные артиллерийские обстрелы мирных населенных пунктов и участились случаи диверсионных террористических актов, количество таких ситуаций значительно увеличилось. Пропорционально этому увеличивается значение своевременного и правильного оказания первой медицинской помощи обычными людьми, оказавшимися рядом с пострадавшим. Однако эта помощь может оказаться запоздалой, если эти люди не умеют оказать ее. Поэтому важно обучить по возможности все население правилам оказания первой помощи, начиная со школьной скамьи, оканчивая студентами и сотрудниками любого предприятия. Правилам оказания первой медицинской помощи в обязательном порядке обучают пожарных, сотрудников милиции, военных, водителей транспорта.

**Первая медицинская помощь** – комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему человеку на месте происшествия и во время доставки его в медицинское учреждение. В зависимости от того, кто ее оказывает, различают: первую неквалифицированную медицинскую помощь; первую медицинскую квалифицированную (доврачебную) помощь, которую оказывает медицинский работник, прошедший специальную подготовку по оказанию первой помощи (медицинская сестра, фельдшер); первую медицинскую врачебную помощь, оказываемую врачом, имеющим в своем распоряжении необходимые инструменты, аппараты, медикаменты, кровь и кровезаменители и пр. В первой медицинской помощи нуждаются лица, с которыми произошел несчастный случай или у которых внезапно возникло тяжелое, угрожающее жизни состояние. **Несчастливым случаем** называется повреждение органов человека или нарушение их функции при внезапном воздействии окружающей среды, поражающих факторов, применяемого террористами оружия. Нередко это происходит в условиях, когда нет возможности быстро обеспечить доставку



пострадавшего в медицинское учреждение. В подобной обстановке чрезвычайно важное значение приобретает первая медицинская помощь, оказанная на месте происшествия до прибытия врача.

Первая неквалифицированная медицинская помощь включает **три группы мероприятий**:

1. Немедленное прекращение воздействия внешних повреждающих факторов и удаление пострадавшего из неблагоприятных условий, в которые он попал (извлечение из воды, огня, помещения, где скопились отравляющие газы и пр.).

2. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему – остановка кровотечения, наложение повязки на рану, искусственное дыхание, массаж сердца и др.

3. Организация скорейшей доставки заболевшего (пострадавшего) в лечебное учреждение [1].

4. Транспортировать пострадавшего надо не только быстро, но и правильно, в положении, наиболее безопасном для больного, в соответствии с характером заболевания или видом травмы.

5. Например, в положении на боку, если у пострадавшего рвота и он находится без сознания; при переломах костей – после неподвижной фиксации поврежденного органа и т.д. Необходимо правильно перенести больного. Все эти аспекты изложены в учебном пособии и сопровождаются наглядными иллюстрациями. Своевременно и правильно оказанная помощь подчас не только спасает жизнь человеку, но и обеспечивает дальнейшее успешное лечение, предупреждает развитие тяжелых осложнений (шок, нагноение раны и др.), исключает потерю трудоспособности. Существуют общие принципы оказания первой медицинской помощи, так как несчастный случай, внезапное заболевание часто происходят в условиях, когда нет необходимых медикаментов, перевязочного материала, помощников, отсутствуют средства иммобилизации и транспортировки. Поэтому, особенно важны собранность и активность оказывающего первую помощь человека, позволяющие ему выполнить комплекс максимально доступных и целесообразных мер по спасению жизни пострадавшего [1].

При оказании первой медицинской помощи следует придерживаться **следующих правил**:

1. Действовать целесообразно, обдуманно, решительно, быстро и спокойно.

2. Прежде всего следует оценить обстановку и принять меры к прекращению воздействия повреждающих факторов – извлечь пострадавшего из воды, огня, завала, погасить горящую одежду и др.

3. Быстро оценить состояние пострадавшего, определить тяжесть травмы, наличие кровотечения и др.

4. Осмотреть пострадавшего, определить способ и последовательность оказания первой медицинской помощи.

5. Решить, какие средства необходимы для оказания первой медицинской помощи, исходя из конкретных условий, обстоятельств, возможностей.

6. Оказать первую медицинскую помощь и подготовить пострадавшего к транспортировке.

7. Организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

8. Первую медицинскую помощь в максимально доступном объеме оказать на месте происшествия и по пути следования в лечебное учреждение.

9. Осуществлять присмотр за пострадавшим или внезапно заболевшим до отправки его в лечебное учреждение [2].

Если придерживаться перечисленных выше мероприятий и правил, действовать собрано, без суеты, слаженно и быстро, то в большинстве случаев можно добиться хороших результатов и сохранить жизнь и здоровье пострадавшего во время несчастного случая человека.

#### **Список литературы**

1. Бубнов В.Г. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000. – 48 с.
2. Бутт С.И. Первая медицинская помощь / С.И. Бутт. – М.: Эксмо, 2007. – 768 с.

УДК 796:005.591.6

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ**

*<sup>1</sup>Сакулин Михаил Германович,*

*<sup>2</sup>Борзых Сергей Эдуардович, Выхованец Иван Александрович*

<sup>1</sup>ФГКВОУ ВО «Новосибирское высшее военное командное ордена Жукова училище»  
Министерства обороны Российской Федерации, г. Новосибирск, РФ,

<sup>2</sup>ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ

**Введение.** Как гласит русская пословица: «В здоровом теле – здоровый дух». Со временем данная фраза не теряет своей актуальности, так как здоровье является центральным аспектом в жизни любого человека. Качество собственного здоровья

человека оказывает прямое влияние на решение им различных задач, достижение целей и преодоление трудностей. В связи с этим была поставлена цель исследования – рассмотреть физическую культуру как неотъемлемую часть жизни студентов и адаптивную культуру как важную сферу жизни и спорта людей, нуждающихся в особой форме спортивной физической деятельности.

К сожалению, большинство людей, в том числе и молодежь, к числу которой можно отнести и студентов, пренебрегают даже элементарными требованиями для соблюдения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни представляет собой совокупность принципов поведения, установок и привычек, которые способствуют укреплению организма и иммунитета человека, улучшают течение процессов его жизнедеятельности, а также влияют на другие направления деятельности людей [3]. Здоровый образ жизни – это суждение комплексное, которые включает в себя ряд следующих элементов: сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, соблюдение режима дня. Особую роль в данном перечне отводят двигательной активности.

**Основная часть.** На данный момент среди студентов получило широкое распространение такое явление, как гиподинамия, то есть нарушение функций организма, вызванное ограничением двигательной активности, снижением силы сокращения мышц. Данное понятие по отношению к развивающемуся организму может сказаться на многих сферах жизни студента. Ухудшается его умственное, физическое, психическое и психологическое созревание. Наносится вред здоровью в целом.

Во имя предотвращения всех вышесказанных отрицательных последствий, в образовательных учреждениях введена такая дисциплина как физическая культура. Как учебный предмет, физическая культура является общеобязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, упорядочить физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе приобретения ими образования.

Роль занятий физической культурой невозможно переоценить. Учёными не раз было доказано, что спорт является отличной профилактикой различного рода заболеваний [4].

Касательно адаптивной физической культуры, с приростом процента инвалидности в множестве стран современного мира, что взаимосвязано с модернизацией производственных процессов, возрастанием числа транспортных потоков, появлениям новых военных столкновений, ухудшением ситуации в мире природы и иными причинами, все это стало причиной возникновения новейших областей знаний, учебных и научных дисциплин, новых

квалификаций в системе высшего профессионального образования. В соответствии с приказом Межведомственного экспертного совета по государственным образовательным стандартам Госкомвуза России от 13.06.96 была создана и зарегистрирована в Классификатор направлений и специальностей высшего профессионального образования абсолютно новая специальность № 022500 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (приказ № 1309 от 24.07.96).

Вследствие целого перечня объясняемых обстоятельств и объективных требований люди с ограниченными возможностями появились в области работы медицины, где относительно недавно появилось независимое направление – реабилитация. В энциклопедическом словаре медицинских терминов она определяется как «комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (как компенсацию) нарушенных и измененных функций организма, также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов».

Адаптивная физическая культура – как вид адаптивного спорта, создан для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, инвалидов. Он направлен на возмещение нужд и необходимостей в состязательной и когнитивной деятельности, для наибольшей самореализации личных талантов, соотнесении их с возможностями других людей за счет участия и развития в спортивной культуре, освоения ими техник, тактики и иных составляющих выбранного вида спорта.

Адаптивная физическая культура не ограничивается исключительно стремлением к выздоровлению и медицинской реабилитацией. Она в полной мере направлена на адаптацию и принятие человеком его нового положения, состояния получившимся в результате заболевания или травмы. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и иные виды адаптивной физической культуры имеют целью максимально возможное отвлечение от собственных недугов и сложностей, возникающих в процессе состязательной или рекреационной деятельности, предполагающей коммуникацию, способы развееется, активный и даже пассивный отдых, а также остальные аспекты нормальной и, главное, качественной человеческой жизни.

Адаптивная физическая рекреация. Основные положения адаптивной физической рекреации нацелены на активацию, поддержание в норме или привод в норму физических сил, способностей, потраченных лицом с ограниченными возможностями во время какого-либо вида деятельности (работа, обучение, занятие спортом, активный отдых) [5].

Адаптивная мышечная реабилитация. Положения адаптивной двигательной реабилитации ориентированы на восстановление у инвалидов временно

утраченных или порушенных функций (не говоря о тех, которые вовсе утеряны или не могут быть восстановленными долгое время из-за некорректируемого заболевания, являющимся причиной инвалидности), которые возникли после приобретения различных болезней, травм, физических и моральных психологических нагрузок, появляющихся вследствие тех или иных жизненных обстоятельств.

**Заключение.** Главная цель адаптивной двигательной реабилитации содержится в становлении правильных в общепринятом смысле психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на применение естественных, экологически обоснованных средств, подстёгивающих скорое восстановление организма; в обучении их знаниям о корректном использовании специальных комплексов физических упражнений, закаливающих и термических процедур.

Также стоит заметить, что процесс обучения и классической физической культуре и адаптивной состоит из методики занятий различными физическими упражнениями. Без знания этих методик нельзя чётко и правильно выполнять их. Не соблюдая данные требования, можно судить об уменьшении эффекта от выполнения упражнений, в нередких случаях идёт речь и о возможном причинении вреда здоровью.

Основываясь на вышесказанном, можно сформулировать вывод, согласно которому физическая культура в жизни студентов выступает необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста в любом роде деятельности, а адаптивная физическая культура является необходимой составной частью образовательной программы для любого квалифицированного специалиста.

### **Список литературы**

1. Данилов В.А. Влияние физической культуры на жизнь студентов [Текст] / В.А. Данилов, А.Е.Безбородова // Научный аспект. – 2019. – Т.11. – № 2. – С. 1391-1393.
2. Захватов Д.Е. Физическая культура в жизни студентов [Текст] /Д.Е. Захватов, И.Ф. Ибрагимов // Научный лидер. – 2021. - № 13 (15). – С. 120-125.
3. Качанова Е.Е. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов и студентов-инвалидов[Текст] / Е.Е. Качанова // Молодежь И XXI век – 2021. – 2021. – С. 156-158.
4. Ярлыкова О.В. Физическая культура в жизни студентов [Текст] / О.В. Ярлыкова, Е.В. Сапронова, В.В. Сапронова // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 1. – С. 141-145
5. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. – М.: Спорт, 2020. – 164 с.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

*Шамарин Александр Александрович,*

*Ветохин Александр Николаевич, Сысоев Роман Алексеевич*

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,

г. Воронеж, РФ

**Введение.** Здоровый образ жизни – это не только диета и физические упражнения. Сегодня мы переходим к компонентам ведения здорового образа жизни и тому, как важно вести сбалансированную жизнь. В целом, большинство согласится, что здоровый человек не курит, имеет здоровый вес, ест сбалансированную здоровую диету, мыслит позитивно, чувствует себя расслабленным, регулярно занимается спортом, имеет хорошие отношения и извлекает пользу из хорошего баланса жизни.

**Основная часть.** Может быть, мне следует начать с того, чтобы попытаться посмотреть на несколько определений для слова – образ жизни.

В словаре американского наследия английского языка дается следующее определение: «образ жизни или стиль жизни, который отражает отношение и ценности человека или группы» [3].

Окончательное определение образа жизни звучит так: «совокупность решений индивидов, которые влияют на их здоровье и над которыми они в большей или меньшей степени имеют контроль» [1].

Всемирная организация здравоохранения в 1946 году определила здоровье как «полное состояние психического, физического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».

Википедия определяет образ жизни как образ жизни человека. Это включает в себя модели социальных отношений, потребления, развлечения и одежду. Образ жизни, как правило, также отражает отношение, ценности или мировоззрение человека. Здоровый образ жизни обычно характеризуется как «сбалансированная жизнь», в которой человек делает «мудрый выбор».

Фактическое определение здорового образа жизни – это шаги, действия и стратегии, которые предпринимаются для достижения оптимального здоровья.

Здоровый образ жизни – это принятие ответственности за свои решения и принятие разумных решений в отношении здоровья на сегодняшний день и на будущее. Таким образом, здоровый образ жизни будет состоять из [2]:

*Эмоционального (умственного) здоровья:* позитивные мысли; поддержание социальных отношений; позитивный образ жизни.

*Физического (телесного) здоровья:* качественное, правильное питание; адекватный отдых; получение физической формы, полезные упражнения; управление стрессом.

*Духовного здоровья:* внутреннее спокойствие; стремление к творчеству; опора на свое внутреннее знание.

И все аспекты своего Я, должны работать в гармонии, чтобы достичь хорошего самочувствия, поэтому вам нужно создать сбалансированную жизнь.

Здоровый образ жизни является ценным ресурсом для снижения заболеваемости и воздействия проблем со здоровьем, для восстановления, для преодоления жизненных стрессоров и для улучшения качества жизни. Существует все больше научных доказательств того, что наш образ жизни играет огромную роль в том, насколько мы здоровы. От того, что мы едим и пьем, до того, сколько упражнений мы делаем, и курим ли мы или принимаем наркотики, все будет влиять на наше здоровье.

Такие заболевания, как болезни сердца, рак, диабет, болезни суставов и психические заболевания, являются причиной огромного числа смертей и инвалидности. В настоящее время мы полагаемся почти исключительно на оказание клинической помощи высококвалифицированными медицинскими работниками в качестве нашей основной стратегии борьбы с этими заболеваниями. Многие проблемы со здоровьем можно предотвратить или, по крайней мере, отложить их возникновение, ведя здоровый образ жизни.

Часто все задают себе вопрос о том, почему же они не ведут здоровый образ жизни.

Это напряженная жизнь для большинства из нас. И поддержание себя здоровым слишком редко находится в верхней части нашего списка «вещей, которые нужно сделать». Удобство часто побеждает – мы все так заняты, что удобство стоит на первом месте.

Очень важно сделать «поддержание здоровья» частью наших повседневных жизненных привычек. Ваше здоровье зависит от того, что вы делаете в течение дня, каждый день. Здоровый образ жизни абсолютно необходим. Вот действительно простое решение-медленно улучшайте свой образ жизни шаг за шагом. Если вы будете делать один новый шаг в области здоровья каждые два месяца, например, через два-три года вы будете в числе самых здоровых десяти процентов людей в западном мире. И вы увидите и почувствуете преимущества.

**Заключение.** Улучшения не должны быть большими шагами; сделайте один маленький шаг для вашего здоровья сегодня, продолжайте этот шаг и добавляйте еще один каждые два месяца. Есть план – может быть, ввести 6 улучшений в течение года.

Составляющие здорового образа жизни [1]: здоровое питание; активный образ жизни; управление стрессовыми ситуациями; дружба с самим собой; питание ума и тела; баланс жизни.

Каждый человек, чтобы сохранить своё здоровье, должен научиться ценить его и беречь. Для этого необходимо постоянно следовать правилам здорового образа жизни, приобретать и расширять свои индивидуальные возможности в сохранении и укреплении здоровья.

Таким образом, хочется сделать вывод, что никогда не поздно начать менять свой образ жизни, конечно, чем раньше, тем лучше, но независимо от того, каковы ваши обстоятельства сегодня, просто помните, что всегда есть улучшение, которое нужно сделать для завтра.

### **Список литературы**

1. Холодов О.М. Безопасность жизнедеятельности / О.М. Холодов, Г.В. Бугаев и др. – Воронеж: ВГИФК, 2015. – 96 с.
2. Волков В.Ю. Физическая культура: учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. – СПб.: Питер, 2009. – 224 с.
3. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Владос, 2017. – 169 с.



## **РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

УДК 796.011.5

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Бычков Вячеслав Анатольевич,*

*Ильин Владимир Александрович, Обидин Вадим Вячеславович,  
Чернышов Александр Викторович, Кондратенко Дмитрий Владимирович*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ

*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** Цель работы – рассмотреть: физическую культуру и спорт в учебно-воспитательном процессе, аспекты образования, а также проблемы преподавания физической культуры в учебных заведениях. Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что средством физической культуры в образовании являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы [1, 2, 3]. Физическая культура представляет собой совокупность ценностей и знаний, созданных и используемых обществом с целью физического развития человека. Она формирует здоровый образ жизни и совершенствует двигательную активность путем физического воспитания, подготовки и развития.

**Основная часть.** В настоящее время в системе образования уделяют достаточно большое внимание физической культуре и спорту. Главной целью физической культуры является создание качественных, доступных и эффективных условий для развития личности человека. Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт [3]. Согласно мировоззренческим представлениям современности, физическая культура рассматривается как уникальное средство поддержания и укрепления здоровья молодёжи. Поэтому развитие взаимосвязи в сфере физической культуры и спорта непременно должно перейти от признания потребностей физической культуры и спорта к созданию возможностей для применения их потенциала. Для осуществления этой задачи необходимо сформировать у подрастающего поколения постоянную необходимость в совершенствовании физической культуры и здорового образа жизни, учить жизненно важным двигательным

навыка и умениям, повышать их знания в сфере физической культуры и уметь применять их в условиях всевозможных трудностей, совершенствовать основные двигательные навыки, которые значительно улучшат качество процесса физического воспитания подростков [2]. Необходимо изменить само отношение людей так, чтобы занятия физической культурой стали потребностью самого человека. Основная структура использования физической культуры как отдельными людьми, так и обществом в сфере семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего и специального образования осуществляется в соответствии с принципами и требованиями, содержащимися в педагогическом процессе и специальных законах.

Важность физического воспитания проявляется возрастанием и изменением характера нагрузки на организм в связи с осложнениями общественной жизни, что инициирует негативные сдвиги в состоянии здоровья. Задачей системы физического воспитания является комплекс организационных, методических, пропагандистских и воспитательных мер, которые смогут обеспечить совершенствование студентов посредством физической культуры и спорта. Образование в сфере физической культуры осуществляется всего в трех аспектах.

Первым аспектом является общее «двигательное образование» или базовое физкультурное образование, в основе которого лежат естественные физические способности, такие как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Оно осуществляет развитие новых физических качеств и двигательных навыков. Минимума знаний вполне достаточно для укрепления своего здоровья и повседневной жизни. Базовыми движениями служат ходьба, прыжки, бег, плавание и другие.

Вторым аспектом служит профессионально-прикладное образование, в состав которого входят методы и средства укрепления здоровья. Это образование направлено на то, чтобы человек смог экономно и эффективно длительное время сохранять высокую работоспособность.

Третий аспект – образование. Это очень сложный аспект образовательной программы, который имеет направленность не только на владение определенными знаниями, но и на решение «сверхзадач» в двигательной деятельности человека. Комплекс наук более шире, и сами знания о закономерностях воздействия двигательной деятельности на развитие физических качеств более глубже.

Основными средствами физической культуры являются основные физические упражнения, оздоровительные силы природы, а также гигиенические факторы. Физическими упражнениями служат двигательные действия, которые соответствуют задачам физического воспитания. Они могут

существенно отличаться друг от друга по ряду критериев. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы воздушной и водной среды могут служить средствами укрепления здоровья.

Физические упражнения положительно влияют на работу дыхательной системы, увеличивается жизненная емкость легких, более продуктивно используется кислород из вдыхаемого воздуха. Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека.

Если организациями, руководителями, специалистами избрана правильная стратегия действий, то развитие физической культуры и спорта будет проходить успешно. Спорт и физическая деятельность служат необходимым составляющим здоровья, развития ума и особенно тела, снижению большого веса. Часто физическая активность улучшает работоспособность человека, снимает его стрессовое состояние. По мнению О.В. Масияускене и Ж.Г. Муравянникова, в системе образования основополагающими задачами в области развития физической культуры и спорта признаны: формирование навыков организации регулярного двигательного режима студентов; развитие ведущих двигательных качеств студентов; обучение студентов двигательным умениям и навыкам, и их применению в сложных условиях; повышение уровня образованности студентов в сфере физической культуры и спорта; формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании [1].

**Заключение.** Преподаватель физического воспитания, который может формировать практические навыки у студентов, играет достаточно большую роль в формировании их здоровья. Преподаватели физической культуры проводят комплекс воспитательных, пропагандистских, методических мер, которые способствуют обеспечению оздоровления студентов. Задачей обучения физической культуры подразумевается создание комплекса условий для успешного внедрения мотивационно-ценностного подхода учащихся к физической культуре и спорту.

Основные мотивы, влияющие на отношение студентов к занятиям по физической культуре это:

- 1) оздоровительный;
- 2) двигательно-деятельностный;
- 3) соревновательно-конкурентный; 4) эстетический; 5) административный;
- 6) коммуникативный [3].

Таким образом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью в сфере образования, культуры и нашей жизни в целом. Формирование

эффективной системы здорового образа жизни должно существенным образом способствовать оздоровлению молодого поколения и развитию страны.

### **Список литературы**

1. Ежова А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.
2. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе. / В.А. Масляков, В.С. Матяжов // Учебное пособие. – М.: «Высшая школа», 2015. – 240 с.
3. Сырвачева И.С. Квалиметрия образовательной деятельности высшего учебного заведения в области физической культуры / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев // Вестник спортивной науки. – 2014. – 135 с.

УДК 796.011.3

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Войтова Валентина Анатольевна,  
Бешевли Александр Павлович*

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»  
г. Донецк, ДНР, РФ  
*voytova59@mail.ru, beshevialecsander@mail.ru*

**Введение** В последние годы большие потенциальные ресурсы студенческого организма используются нецеленаправленно и нерационально. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Студенческая молодёжь вынуждена работать в жёстких рамках, определяемых учебными планами и программами, когда чрезмерные нагрузки приводят сначала к формированию дисфункций, а затем к стойким нарушениям различных физиологических показателей. Умственный труд студентов сопровождается необходимостью переработки большого объёма информации. Если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, то в отношении здоровья и психофизической подготовки молодёжи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики и ограниченностью исследовательских возможностей.

**Основная часть.** Большой интерес представляет вопрос соотношения психофизической подготовки, физического развития и успеваемости. Однако ясности в этом вопросе до сих пор нет. Многие авторы находят связь между нарушением геодинамики студентов и ухудшением успеваемости. На успеваемость могут сказываться и другие недостатки физического развития. Так, Б.Г. Ананьев и его исследования показали, что психические особенности неуспевающих студентов возникают на фоне нарушений центральной нервной системы и ослабленного соматического статуса [1]. Другие же авторы связывают успеваемость студентов в основном с индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности студентов и указывают на то, что физическая культура и спорт не просто основные элементы развития, социально значимые конструкты [3, 4]. М.Я. Виленский заявляет, что повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры непосредственно влияет на формирование личности специалистов всех профилей [2]. На сегодняшний день роль физической культуры и спорта в оздоровлении общества признаётся всеми государственными органами, и физическая культура присутствует во всех учебных планах образовательных учреждений Донецкой народной республики. Роль прикладной физической культуры во всестороннем развитии личности студентов проявляется по двум основным направлениям. Во-первых, оно обеспечивает сохранение и укрепление здоровья студентов, высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успеха в будущей профессиональной деятельности; во-вторых, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни. Основными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях, а также психофизической подготовки являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительно-педагогическая деятельность. Собственно, здоровьесберегающие технологии включают в себя систему ценностей и установок, которые формируют потребность в повышении двигательной активности, предупреждении гиподинамии и приобретении гигиенических навыков. Особая роль отводится физкультурно-оздоровительной деятельности, соблюдению режима дня, качеству питания, чередованию труда и отдыха, что способствует предупреждению возникновения вредных привычек и различных заболеваний. При целесообразном подборе средств и методов физического воспитания возможно повысить оздоровительный эффект прикладной физической культуры. Для успешного решения задач оздоровительной составляющей прикладной физической культуры необходимо определить основные аспекты этого процесса,

к которым могут относиться следующие: профилактика неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм учащихся; развитие физических качеств, составляющих основу здоровья.

Ещё одной серьёзной проблемой неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм студента является патология опорно-двигательного аппарата, выраженная в основном, в нарушениях осанки. Это связано с длительным удержанием вынужденной позы в течение учебного дня. Поэтому, занятия прикладной физической культуры должны быть направлены на формирование и коррекцию правильной осанки учащихся. В этой связи занятия по прикладной физической культуре имеют все необходимые условия, а именно: обязательное выполнение общеразвивающих упражнений на каждом занятии; возможность использования фронтального метода организации занимающихся при выполнении упражнений для профилактики нарушений осанки; возможность осуществления целенаправленной работы по профилактике нарушений осанки; наличие необходимой материально-технической базы.

Средствами решения задач формирования правильной осанки являются физические упражнения, которые в физической культуре принято называть «упражнениями на ощущение правильной осанки». Это могут быть разнообразные упражнения, внутренняя структура которых направлена на такое выполнение упражнений, при котором осуществлялось бы активное «вытягивание» позвоночного столба, препятствующее уплощению межпозвоночных дисков. Эти упражнения являются развивающими и специально-подготовительными, и выполнение их подразумевает сохранение правильной осанки. Такие упражнения в совокупности с упражнениями на ощущение правильной осанки могут оказать существенное влияние на решение проблемы патологии опорно-двигательного аппарата учащихся. Для формирования здоровья и совершенствования психофизической подготовки приоритетным является развитие собственно-силовых способностей и общей выносливости. В качестве средств воспитания собственно-силовых способностей могут использоваться общеразвивающие упражнения, объединённые в комплексы, а также упражнения с отягощениями, в том числе с отягощением собственного веса или веса партнёра.

**Выводы.** Основополагающей целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих совершенствованию психофизической подготовки субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности. Эти технологии позволяют

параллельно решать задачи охраны здоровья студентов, как в психологическом, физиологическом, так и в физическом аспектах. Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать не только как охрану здоровья студентов, но и как психофизическую подготовку, где формируется культура и стремление грамотно заботиться о своем здоровье.

### **Список литературы**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд. – М.: КноРус, 2016. – 240 с.
3. Ирхин В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза / В.Н. Ирхин. – Белгород: Политерра, 2009. – 202 с.
4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 192 с.

УДК 37.013

## **СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖЬЮ.**

***Жир Владислав Владимирович,  
Корневская Елена Николаевна***

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»,  
г. Донецк, ДНР, РФ  
*zhirvlad@rambler.ru*

**Введение.** В современных реалиях во главу угла при оценке личностных качеств человека ставятся его неординарность и индивидуальность, способность общения и взаимодействия с окружающим миром на всех уровнях: от уровня исполнителя до уровня руководителя. Такие приоритеты предъявляют особые требования к подрастающему поколению: необходимость быть активным и проявлять инициативу, стремиться к ответственности и быть самостоятельным, развивать в себе творческие качества, дружелюбие к окружающим, быть готовым к действиям и уметь владеть собой в любых ситуациях [2].

**Основная часть.** Особое внимание следует уделять физической культуре и спорту как одному из эффективных средств формирования психологического здоровья человека. Одной из главных задач преподавателя физической культуры является обеспечение того, чтобы занятия использовались не только для физического развития обучающихся, но и для формирования положительных черт личности, твердости характера и интеллекта, а психологическая атмосфера

занятий способствовала подавлению отрицательных черт – эгоизма, лени, нечестности и т.д. В то же время необходимо акцентировать внимание учащихся на их индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания – основы образования и воспитания [1].

Дисциплина физическая культура в Вузах является обязательной частью учебной программы и это очень важно, так как это способствует формированию интеллектуальной, эмоциональной и волевой сферы, развитию мировоззренческой среды учащейся молодёжи. Ведь современное представление личности о физической культуре связано не только с развитием качества занятий спортом, но и познанием человека, его мотивацией и перспективами роста в области физического воспитания и физической активности [4]. Процесс физического воспитания оказывает прямое влияние на формирование внутреннего мира человека, его характер, сознание и поведение. Самопознание через физическую активность обусловлено существованием тесной связи между активностью мышц, состоянием внутренних органов и психического состояния. Под влиянием физических упражнений и двигательной активности происходят положительные изменения во всех системах организма: улучшается их структура и функция, увеличивается устойчивость к заболеваниям и воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье. Таким образом, преподавателям важно как обучать студентов технике выполнения упражнений и развивать двигательные качества, так и объяснять обучающимся механизмы воздействия физических упражнений на организм в целом, что будет способствовать осознанному отношению обучающихся к здоровью и совершенствованию первоначальных знаний. Увеличение физических ресурсов тела создает возможность для более успешной социализации, что особенно важно в подростковом возрасте [3].

Эффект физического воспитания заключается в том, что оно помогает сформировать здоровые привычки, закаляет характер, повышая возможность самоконтроля над стрессовыми ситуациями и отказа от агрессивного поведения. В процессе физического воспитания развивается имидж студента, создается чувство уверенности в себе. Моторная активность должна включать не только разработку конкретного движения и навыков, но и когнитивные и личные аспекты. Известно, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения моторным навыкам, так и для развития двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При организации работы по физической культуре с целью достижения воспитательного эффекта должен быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, имеющий значение при выборе средств физических упражнений для формирования психического здоровья обучающихся. Самым эффективным из психологических



и педагогических методов, реализованных в процессе физической активности, является комплексный метод управления поведением, состоянием и деятельностью учащихся на основе принципа сопряженных влияний. Этот принцип заключается в том, что используемые средства позволяют достичь конкретных изменений в физической сфере, что, в свою очередь, способствует направленным изменениям в ментальной сфере. В этом случае эффект сопряжения используется как последовательно, так и параллельно.

Приобретение знаний, навыков и способностей, развитие здоровой мотивации и активного образа жизни приводит к улучшению культуры здоровья обучающихся. Для решения этой проблемы необходимо тщательно разрабатывать индивидуальные и коллективные программы для улучшения здоровья молодёжи. Эти программы должны быть разработаны с учетом психофизического развития и личных способностей. Согласно проведенным исследованиям стало известно, что подростки очень ценят роль физической культуры и спорта в своей жизни [3]. Возможность увеличения их собственного статуса из-за укрепления здоровья считается предпочтительной у 80% подростков. Тем не менее, большинство из них не рассматривают уроки физического воспитания в учебных заведениях, как средство для достижения этой цели, а считают необходимым занятия спортом в секции или в клубе.

Необходимо прививать любовь к занятиям спортом, которые являются одной из основных возможностей формирования характера и личности. Ведь по результатам опроса среди обучающихся на тему: «Как часто вы занимаетесь спортом», чуть более 4% ответили – занимаются спортом ежедневно, 38% – занимаются несколько раз в неделю, немногим более 25% – занимаются только на занятиях физической культурой, и лишь 32% – занимаются спортом изредка.

**Заключение.** Воспитательная работа, сосредоточенная на физической культуре и спорте, может стать позитивной альтернативой возникновению зависимостей, в том числе от наркотиков и других вредных привычек. Следует обращать особое внимание на влияние чрезмерной рекламы экстремальных видов спорта и, как следствие, увлечение опасными для здоровья видами спорта, что требует особого контроля и может приносить определённый вред обществу. Таким образом, занятия физической культурой и спортом являются одним из эффективных средств формирования психологического здоровья учащейся молодёжи, так как в современном обществе здоровый, социально адаптированный и активный человек пользуется огромным спросом. Выработка и закрепление этих положительных качеств характера зависит от образа жизни, который следует постоянно формировать во время обучения, включая, время занятий физической культурой.

## Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: монография / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Исаев И.Ф. Проблема критериев становления будущего специалиста как субъекта культуры здоровья / И.Ф. Исаев, Е.И. Ерошенкова, И.Г. Комарова, Е.Н. Кролевецкая // Современные проблемы науки и образования. – 2011. - № 6. – С. 181.
3. Вылканова Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Вылканова Янина Харитоновна. – М., 2006. – 27 с.
4. Корневская Е.Н. Формирование социально-духовных ценностей средствами физического воспитания/ Е.Н. Корневская, В.В. Жир, О.В. Алексеева // Современное состояние и пути совершенствования образовательного процесса: Материалы IX Республ. науч.-метод. конф., г. Донецк, 02 февраля 2023 г. – Донецк: ГОУВПО «ДОННТУ», 2023. – С. 75-78.

УДК: 378.011.3:17.023.31+378.4:61

## ЛИЧНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ, КАК ОСНОВА КАЧЕСТВА УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

*Калиновская Тамара Николаевна,*

*Бережная Светлана Евгеньевна, Годз Лилия Алексеевна*

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»,  
г. Донецк, ДНР, РФ  
*fizvospitanie@dnmu.ru*

**Актуальность.** В медицинском ВУЗе педагогический процесс осуществляется врачами – лицами, имеющими медицинское образование. И при этом, все свое мастерство, в обеспечении студентам искусства врачевания, врач-педагог в определенной степени приобретает на обязательных курсах «педагогике» в своем ВУЗе, используя методические разработки и другой «обучающий» вопросам педагогики высшей медицинской школе материал [1]. «Педагогическое мастерство» преподаватель – врач приобретает и формирует одновременно и параллельно своему врачебному профессионализму. Это не только эмоционально напряженный труд, но и труд, требующий педагогического мастерства, таланта. Это труд в обязательном обеспечении единства в обучении одинаковой ответственности, с одной стороны, и того, кто обучает, и с другой – обучающегося [2]. Такая атмосфера требует творческого подхода к педпроцессу, требует от каждого преподавателя высоких моральных качеств, высоких профессиональных знаний, а также высокой педагогической компетентности.

Педагогическое мастерство преподавателя должно проявляться и в его умении организовать процесс обучения, понимая, что именно «организация» в первую очередь определяет успешность обучения: дисциплина, создание

условий формирования у студентов в освоении данного материала, его осмыслении [5]. При этом, преподаватель должен и помочь студенту в вопросах освоения темы занятия, результативности ее освоения.

Изложенное требует достаточности времени, исключения перенапряжения, утомляемости, необходимости исключения рутинности и т.д., что в огромной степени зависит и определяется учебным расписанием. Его разработка, составление требует только творческого подхода, полного исключения «штампов» переноса из года в год одних и тех же его параметров, что не допустимо, т.к. разработка расписания, его составление еще зависит и от многих постоянно меняющихся обстоятельств.

**Цель:** изучить и оценить деятельность преподавателя в обеспечении им качества успешности обучения и место в этом учебного расписания – основы организации педпроцесса, как условий, необходимости творческой, высоко педагогической деятельности преподавателя.

**Методика.** В основу изучения вопроса по поставленной цели были положены следующие документы:

- «Положение об особенностях режима образовательных учреждений» утвержденное приказом Министерства образования и науки РФ от 27 марта 2006 года №69 [6];

- Приказ Министерства образования и науки РФ №1601 от 24 декабря 2010 года «О продолжительности рабочего времени (норме часов педагогической работы на ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников [7].

В разработку были включены следующие общие требования к учебным занятиям: 1) объем, содержание и вид занятия должны соответствовать учебному плану, сроком обучения в аспекте календарного учебного графика, утвержденному на учебный год; 2) обеспечение, заложенных в учебном плане преемственности, систематичности и непрерывности процесса обучения; 3) гарантирование выходных дней для обучающихся и преподавателей по воскресениям общероссийским и общегосударственным праздникам; 4) обеспечение равномерной нагрузки студентов в течение учебного года аудиторными занятиями и самостоятельной работой; 5) обеспечение, а в плане реформирования высшей школы, обязательности опережения чтения лекций практических занятий; 6) обязательный учет принципа чередования по характеру и сложности учебных дисциплин; 7) учет ограничений, связанных с переходами-переездами из одного учебного корпуса в другой; 8) учет индивидуальной загруженностью профессорско-преподавательского состава; 9) обязательность полного наименования дисциплины в точном соответствии с учебным планом, с

указанием на вид занятия (лекция, семинар, лабораторное занятие и т.д.) с обозначением его места проведения, фамилией и инициалами преподавателя.

Для доказательства силы и направления связи между продуманностью, грамотностью учебного расписания и условиями работы для преподавателя был применен «статистический метод» - альтернативный метод [5]. Обязательное условие – ведение педпроцесса одним и тем же преподавателем работающего в одну и две смены. Для статистической обработки этих данных применен метод «средних величин» с оценкой достоверности результатов исследования.

**Результат исследования.** Для того, чтобы из стен высшей школы выходили специалисты, обладающие собственным мировоззрением, специалисты, способные критически взглянуть на регалии сегодняшнего времени, увидеть необходимость их реформирования вся учебно-педагогическая деятельность высшей школы должна в корне измениться и при этом радикально: освобождением от «болонского» обучения, широкого предоставления к творческим отношениям [2]. И это должно быть задачей каждого преподавателя кафедры физического воспитания.

Следует отметить, что даже при расписании, составленном с соблюдением практически всех требований, не исключена работа в две смены для исключения потери педчасов. Это «блочная» система, как порождение «болонского обучения» [1].

**Заключение.** Работа преподавателя, как творческий процесс – не только высоко профессионально, но и требующая ежедневной подготовки к педпроцессу и сопровождающая высокой степенью эмоциональной нагрузки. Это труд, требующий не только большого профессионализма в знаниях, но и в умении заинтересовать студента в учебном материале, умению помочь студенту в его освоении, оценки результатов этого «освоения» [3]. Труд преподавателя требует постоянного совершенствования и своих знаний, обеспечения «обратной» связи в комплексе «преподаватель – студент» [4]. Все указанное не может реализовываться при отсутствии достаточного времени в подготовке к педпроцессу. Отсюда огромная роль творческого подхода к составлению расписания учебных занятий в пределах каждой кафедры, грамотного распределения групп между преподавателями кафедры и, прежде всего, соблюдение нормы педнагрузки, согласно трудовому законодательству, с учетом занимаемых должностей. Отсюда необходимость равномерного распределения педчасов между семестрами учебного года во избежание двухсменного режима работы, формирующего высокую степень переутомления преподавателя, условий для собственной самоподготовки, а значит и снижения уровня профессионализма.

**Выводы.** Составление учебного расписания – это сложный творческий процесс, разработка которого должна в медицинском ВУЗе проводиться высококвалифицированным опытным специалистом. Возможность сечения «цикловой» и «ленточной» систем должна быть аргументирована и обеспечена массой требований, предъявляемых к необходимости такого сочетания. Необходимо «единство в процессе обучения одинаковой ответственности и обучаемого, и обучающегося».

### **Список литературы**

1. Гомозова Е.А. Педагогика в медицинском образовании / Е.А. Гомозова // Проблемные вопросы педагогики и медицины. – Донецк, 2015. – С. 51-53.
2. Дунгэрорж Д. – К проблеме повышения эффективности педагогической деятельности / Д. Дунгэрорж, Э.Г. Бадамамцэц. // Тезисы научной конф.: Монгольский государственный медицинский институт. – Москва, 1990. – С. 13-15.
3. Амелина Т.Л. Технологии в социальной сфере. / Т.Л. Амелина, В.А. Оноприенко // Труды государственного социального университета. – Москва, 2014. – С. 80-84.
4. Смирнов С.А. Педагогика: Педагогические теории, системы, технологии / С.А. Смирнов. – М. Академия, 2000. – 510 с.
5. Лисицын Ю.П. Методика социально-гигиенических исследований. / Ю.П. Лисицын // Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения. – М.: Медицина, 1987. – С. 200-234.
6. Положение об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и других работников образовательных учреждениях. – Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 марта 2006. – № 69.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ №1801 «О продолжительности рабочего времени педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников».

УДК 796.011.3

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Капачына Татьяна Владимировна,  
Зубко Ирина Васильевна*

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»,  
г. Донецк, ДНР, РФ  
*ckjdfhm122@gmail.com, irusikzubko23@gmail.com*

**Введение.** Адаптивная физическая культура как средство восстановления здоровья студентов. Термин «адаптивная физическая культура» возник в России в 1995 году. С тех пор в России началась подготовка по адаптивной физической

культуре. Это отрасль физической культуры, которая изучает воздействие физических упражнений на лиц с ограниченными физическими возможностями, инвалидов или лиц, которые имеют отклонения в здоровье с соматическим характером [1]. Адаптивная физическая культура – то, что сопровождает человека в процессе его естественной жизненной активности. Развитие адаптивной физической культуры в России произошло 13 декабря 2006 года, генеральная ассамблея приняла конвенцию о правах инвалидов, документ вступил в силу в 2008 году, в нем закреплены основные правила и свободы личности по отношению к лицам с ограниченными физическими возможностями. Конвенцию называют первым всеобъемлющим договором в области человека XXI столетия [3].

Специалисты по адаптивной физической культуре задействованы в 4 сферах деятельности: физической культуры и спорта, образование и науки, здравоохранения, в сфере социального обслуживания населения. [2]

**Основная часть.** Целью адаптивной физической культуры может быть определена как максимальное возможное развитие жизнеспособности человека, который имеет устойчивое отклонение в состоянии здоровья, обеспечение оптимального режима, его функционирование при собственных двигательных возможностях [4].

На пути к этой цели специалисты по АФК решают следующие задачи: коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительно-воспитательные, развивающие. Коррекционная и компенсаторная работа проводится с имеющимися физическими отклонениями (основное заболевание и сопутствующие), профилактическая работа направлена на повышение иммунитета, укрепление здоровья и физических сил, улучшение общего состояния. Воспитательная и образовательная работа направлена на социализацию людей с АФК, повышение уровня уверенности в себе, обучение взаимодействию с другими людьми и т. д. [6].

Адаптивная физическая культура является новой сферой для активно развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры и социальной практики [1].

Адаптивная физическая культура включает в себя как минимум 3 области знания: физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин.

В АФК можно выделить 4 группы функций: 1) реабилитационная функция включает в себя коррекционную, компенсаторную и профилактическую деятельность; 2) педагогическая функция включает в себя образовательную, воспитательную и профессионально-подготовительную деятельность; 3)

функция физического воспитания и спорта включает в себя развивающую, соревновательную и творческую деятельность; 4) социальная функция включает в себя гуманистическую, социализирующую и коммуникативную деятельность [4].

В отличие от АФК, ЛФК – больше оперирует как «лечение» и физическая реабилитация, выведение в «ремиссию», тогда как АФК – «социальная реабилитация», «компенсация» утраченных функций, самореализация [6].

Задача – коррекция «дефекта», который может быть у занимающегося, развитие остальных возможностей, имеющихся у студентов. Методы «инклюзии», накопленный опыт, он позволяет взаимодействовать, развивать лучшие личностные качества занимающегося в особом кругу.

Основные направления физического восстановления: 1) формирование жизненно важных двигательных умений; 2) коррекция и компенсация нарушений в двигательной сфере; 3) предупреждение возникновения вторичных отклонений; 4) коррекция психических нарушений; 5) развитие сохранных анализаторов; 6) воспитание личности [2]. АФК как средство восстановления здоровья. Люди, которые недостаточно развиты физически (плохое зрение, слух, нарушение осанки, недоразвитие речи), чтобы прийти к базовой нагрузке необходим комплексный подход лечения (медикаментозное и физиотерапевтическое лечение, занятие по лечебной физической культуре, гидрореабилитация (плавание, купание, хвойно-солевые ванны, гидроаэробика) мануальная терапия, лечебный массаж, фитотерапия) [5]. Программа по физическому воспитанию включает в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, корригирующую гимнастику, прогулки с подвижными играми. Самостоятельная двигательная активность, дни здоровья, соревнования и походы. Целенаправленные дозированные физические нагрузки с четким подбором средств и методов являются мощным фактором коррекции и компенсации недостатков в физической подготовленности студентов с тем или иным нарушением состояния здоровья [2]. Важными волевыми качествами, формирующимися в процессе занятий адаптивным спортом, является группа качеств, интегрированных в понятие «целеустремленность», а именно: инициативность, самостоятельность (самоконтроль), настойчивость, терпеливость, упорство. В качестве основных классификационных признаков при разделении спортсменов на группы, классы были выбраны признаки, раскрывающие особенности самого спортсмена. К таким особенностям человека (спортсмена) – классификационным признакам – относятся: пол, возраст, вес, наличие и тяжесть поражения или наличие оставшихся функциональных возможностей и др. [3].

Адаптивное физическое воспитание – наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период жизни, поэтому является основой приобщения к ценностям физической культуры [1].

**Заключение.** Адаптивная физическая культура и спорт: организация и проведение практических занятий и тренировок с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Адаптивный спорт дает возможность как бы побывать в тех жизненных ситуациях, в которых присутствуют и дружба, и взаимопонимание, и объединение в единый сплоченный коллектив, и соперничество, и борьба [4]. К ценностям всестороннего развития личности относятся: физическое совершенство, а также способность максимально использовать наличный физический потенциал в случае инвалидности или отклонений в состоянии здоровья; нравственные чувства (честь, долг, справедливость, милосердие, дружелюбие), позитивное отношение к людям, в том числе к лицам с отклонениями в состоянии здоровья. Этот метод физической культуры в нашей стране очень полезен, с новыми технологиями прогрессирует и движется вперед, становится легче оказывать помощь инвалидам.

Проблема физического воспитания приобретает в настоящее время особую актуальность, так как наблюдается ухудшение социально-экономических, экологических, бытовых, психологических и гигиенических условий [2].

### Список литературы

1. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник Введение в специальность. Характеристика адаптивной физической культуры / С.П. Евсева. – М.: Советский спорт, 200. – 296 с.
2. Шапковой Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. – 464 с.
3. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010 – 316 с.
4. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
6. Электронный ресурс: [<https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-prepodavaniya-kursa-korrekcionnorazvivayushey-oblasti-adaptivnaya-fizicheskaya-kultur-1258361.html>].



## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Осиченко Елена Демьяновна*

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет  
имени М. Горького», ДНР, г. Донецк, РФ  
*elenaosich@mail.ru*

В последние годы, из-за сложившейся ситуации в стране (эпидемия COVID-19, проведение специальной военной операции), процесс обучения в ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького был переведен в онлайн режим, с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ)

Одним из важных вопросов обучения в условиях дистанционного режима стоит вопрос о налаживании взаимосвязи (общения) между преподавателем и студентом [1]

Для решения этой задачи преподаватели кафедры физкультуры используют следующие сайты и информационные платформы:

-Distance.dnmu.ru;

-Modex.dnmu.ru

-Телеграмм

-Яндекс Телемост

Работа на вышеперечисленных ДОТ, дает возможность совмещать в себе три основные составляющие дистанционного обучения: - технологичность, содержательность, организационность.

Также, стоит отметить, что проведение учебного процесса с использованием данных сайтов и платформ, включает в себя следующие методы дистанционного обучения: информационно-рецептивный, исследовательский, эвристический, репродуктивный, проблемный.

Используется метод демонстрации, иллюстрации, объяснения, рассказа, беседы, упражнения, решение задач, заучивания учебного материала, письменные работы, повторение.

На сайте Distance.dnmu.ru студенты имеют возможность общаться с преподавателем, задавать вопросы и получать консультации через форум или личные сообщения. На данной платформе студентам также предоставляется возможность получать базовые и дополнительные материалы для подготовки к занятиям.

На сайте Modex.dnmu.ru студенты работают во время сессии, проходя тестовые и письменные итоговые контроли

В социальной сети Телеграмм и на платформе Яндекс Телемост еженедельно проводятся беседы и консультации на различную спортивную тематику (о видах спорта, их истории и важной роли в жизни каждого человека) Для специальной группы и группы лечебной физкультуры проводится демонстрация различных коррекционных упражнений, выдаются методические рекомендации [2, 3, 4]

Таким образом, исходя из практики преподавателя, можно сделать вывод, что дистанционная форма обучения курсу физическая культура является достаточно полезной и имеет свои плюсы. Для улучшения эффективности взаимосвязи преподавателя и студента в рамках данной формы обучения следует использовать психолого-педагогическую диагностику (через тестирования и беседы), учитывать эмоциональное состояние студентов, их индивидуальные особенности и возможности реализации, готовность к процессам самообучения, самовоспитания, самоуправлению, самоконтролю уделять отдельное внимание их творческому потенциалу

#### **Список литературы**

1. Гурьянова, Е.Н. Особенности взаимодействия «преподаватель – студент» в условиях дистанционного обучения / Е.Н. Гурьянова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. - № 3. – С. 142-151. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-3-142-151
2. Токарь Е.В. Организация занятий по физической культуре в вузе со студентами спецмедгруппы: учебное пособие / Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2019. – 96 с.
3. Боброва Г.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, О.В. Андронов. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 73 с.
4. Ермакова Е.Г., Сбитнева О.А., Паршакова В.М. / Проведение занятий со студентами специальной медицинской группы (Текст): методические рекомендации / Е.Г. Ермакова, О.А. Сбитнева, В.М. Паршакова. – Пермь: Изд-во ФГОУ ВПО «Пемская ГСХА», 2009. - 45с.

## ПРОЦЕСС ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА

<sup>1</sup>*Переславцев Андрей Викторович,*

<sup>2</sup>*Ершов Евгений Николаевич,* <sup>3</sup>*Орлов Сергей Владиславович*

<sup>1</sup>ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ,

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко», г. Воронеж, РФ

<sup>3</sup>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», г. Воронеж, РФ

**Введение.** Глубокие политические и социально-экономические преобразования, характерные для всех сфер жизни современной России, развитие рынка труда определяют необходимость совершенствования системы высшего образования на основах интенсификации учебно-воспитательного процесса. Сегодня, с точки зрения своевременного удовлетворения потребностей социума, на первый план выдвигаются вопросы повышения эффективности высшего профессионального образования, а так же адекватных изменений, происходящих в нём. Интенсификация образования диктует необходимость полноценного включения студентов в учебно-воспитательный процесс с первого дня их пребывания в вузе. И здесь особенно важен начальный период обучения, отличающийся своей напряжённостью и важностью для личностного и профессионального становления будущего специалиста.

**Основная часть.** Проблема адаптации студентов младших курсов к обучению в вузе в педагогической теории и вузовской практике является частным и наглядным примером многогранного феномена адаптации.

С биологической точки зрения адаптация характеризуется приспособлением организма к устойчивым или изменяющимся условиям среды.

Психология рассматривает социальную адаптацию, как способность человека как личности к приспособлению и существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными мотивами, потребностями и интересами.

Психологическая адаптация осуществляется путём усвоения ценностей и норм данного общества и ближайшего социального окружения (общественной группы, трудового коллектива, семьи и т.д.).

В.В. Лагерев определил основные признаки процесса и понятие адаптации студентов как динамичный и интенсивный, комплексный и многосторонний процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих специфических реакций вырабатывает устойчивые навыки

выполнения тех требований, которые предъявляются к нему в ходе воспитания и обучения. Адаптация, как педагогический процесс, подчиняется специфическим закономерностям, вместе с тем, в своей основе она носит сугубо индивидуальный характер. Последнее определяет её интенсивность, динамику и глубину воздействия на личность [1].

Различают три формы адаптации студентов к условиям вуза [2]:

- адаптация социальная, то есть процесс внутреннего объединения (интеграции) групп студентов-первокурсников и объединения этих же групп со студенческим сообществом в целом;

- адаптация формальная, касающаяся информационно-познавательного приобщения студентов к целостной структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, её требованиям к своим обязанностям, к новому окружению;

- адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым методам и формам учебной работы в высшей школе.

Для успешной адаптации, на наш взгляд, необходимым компонентом является проявление активной позиции, которая должна быть не только у преподавателя, но и у студента, то есть должна быть совместная образовательная деятельность. Студент должен сам находить и выбирать для себя пути и способы достижения той или иной образовательной цели, а преподаватель – грамотно направляет его и создает для этого благоприятные условия.

Именно на первом курсе формируется отношение молодого человека к учёбе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя». Даже отлично окончившие среднюю школу, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности.

Адаптация студентов спортивного вуза заслуживает особого внимания. Проблема адаптации молодёжи более актуальна, когда речь идёт о будущих специалистах в области физической культуры. Именно от того, как подготовлен молодой специалист, зависит уровень его профессиональной-педагогической деятельности, а, следовательно, уровень подготовки и развития его учеников.

В настоящее время проблема адаптации студентов на начальном этапе профессионально-педагогической подготовки занимает одно из значимых мест в педагогической науке и практике. Это обусловлено тем, что система образования высшей школы оказалась не подготовленной к трансформациям общественно-политической жизни, когда одни знания в традиционном понимании не могут выступать в качестве средства успешной адаптации вчерашних школьников.

Также проблема адаптации может быть обусловлена тем, что мотивы выбора профессии тренера будущими студентами были случайные и не продуманные до конца. Адаптация проходит наиболее успешно у студентов

первого курса, мотивами выбора профессии которых были профессиональные мотивы.

В связи с такими причинами адаптация первокурсников может вызывать множество трудностей у студентов непосредственно спортивного вуза как общего характера (трудности, одинаковые для студентов разных факультетов – физической культуры, адаптивной физической культуры), так и трудности, характерные по своей специфике конкретно для какого-то одного факультета.

Замечено, что чем лучше студент понимает, зачем и для чего ему могут понадобиться знания для будущей работы, тем лучше он учится. Результаты исследований свидетельствуют о том, что уровень представления студента о профессии непосредственно соотносится с уровнем его отношения к учёбе: чем меньше студент знает о профессии, тем ниже у него положительное отношение к учёбе.

Недостаточная информированность студентов о содержании их будущей профессии связана с тем, что:

во-первых, недостаточно внимания уделяется необходимости и потребности общества в работниках сферы физической культуры;

во-вторых, низкий социальный уровень (статус) тренеров и специалистов в области физической культуры;

в-третьих, невысокий престиж самой профессии в современных социально-экономических условиях.

Содержание процесса адаптации студентов в спортивном вузе включает следующие составляющие [1]:

- деятельную – приобщение к учебно-познавательной деятельности, учебному труду, приспособление к новым учебным и психофизиологическим нагрузкам;

- социально-психологическую – вживание в новую социальную роль студента, корректировку его потребностей и системы ценностей, уточнение уровня его самоактуализации, самооценки и необходимости проявления жизненной позиции.

**Выводы.** Проведенное исследование позволяет заключить, что в целом психолого-педагогическую адаптацию можно рассмотреть, с одной стороны, как результат приспособления организма индивида и его психики к условиям профессиональной деятельности и общения в социуме, а с другой стороны, как особый этап жизненного пути молодого человека, совпадающий по времени с обучением и профессиональной трудовой деятельности.

Таким образом, успешная психолого-педагогическая адаптация является предпосылкой активной профессиональной деятельности и необходимым

условием её эффективности. В этом и заключено положительное значение адаптации в процессе социализации личности.

### Список литературы

1. Ежова А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.
2. Савинкова О.Н. Система психологической подготовки стрелка к соревнованиям / О.Н. Савинкова, А.В. Ежова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта [Текст]: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции на базе ВГИФК. – Воронеж: Издательство «Элист», 2017. – С. 58-62.

УДК 796.062.4

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе

*Пидлубный Роман Анатольевич,  
Мельничук Юрий Викторович,*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ  
*r.pidlubnyi@donnu.ru; yu.melnichuk@donnu.ru*

**Введение.** Прошедшие в последнее время изменения в высшем образовании, связанные с вынужденным переходом на дистанционное обучение, вызвали острую потребность и дали возможность анализа результативности такого обучения. Требуется обобщение полученного опыта, накопление фактического материала, анализ произошедшего для того, чтобы найти оптимальные способы организации обучения в будущем. Такой анализ необходим также в сфере спортивно-массовой работы, как части учебно-педагогического процесса. С учетом того, что спортивно-массовая работа, кажется, более других претерпела в период дистанционного обучения.

**Основная часть.** Рассмотрим факторы, оказавшие влияние на проведение спортивно-массовой работы в период дистанционного обучения: 1. Главный фактор – прохождение учебного процесса, и спортивно-массовой работы, как части одного в условиях боевых действий. Этот фактор оказывает наибольшее влияние на проведение спортивных соревнований, остальные факторы, в сущности, прямо или косвенно вытекают из него. Этот фактор довлеет над всеми остальными. 2. Отсутствие регулярного водоснабжения делает невозможным проведение каких-либо спортивно-массовых мероприятий, кроме тех, которые возможны в дистанционном – электронном или видеоформате, при отсутствии условий соблюдения санитарно-гигиенических норм. 3. Наложение ограничений

самого дистанционного формата обучения на проведения спортивно массовой работы – как на возможность проведения соревнований только в формате использования информационных технологий (видеоформат, интернетпорталы, электронная среда), применение которых выходит на первый план, так и на ограничение спортивно-аппаратной базы (как организаторов соревнований, так и участников). [1, с.219]. 4. Ограничение проведения соревнований определенными видами спорта либо определенными видами деятельности. 5. Значительно увеличение степени самостоятельности студентов как в организации занятий физической культурой [4, с.137], так и в принятии участия в соревнованиях, поскольку изменился баланс мотивации студентов со стороны преподавателя в сторону снижения личностного влияния преподавателя (вплоть до того, что со студентами первого курса преподаватели непосредственно не знакомы)

Все это выдвигает использование информационных технологий обучения при проведении спортивных соревнований на первое место.

Информационные технологии – система методов и способов сбора, накопления, хранения, поиска, обработки и выдачи информации... [3, с.4]

Информационные технологии, применяемые в физической культуре и спорте – это углубленное изучение процессов накопления, передачи, преобразования физической культуры и спорта; аппаратное и программное обеспечение компьютерных технологий;... моделирование и прогнозирование подготовленности спортсменов, построения тренировочного процесса соревновательной деятельности; оптимизацию физкультурно-спортивной соревновательной деятельности и используемых технических средств и экипировки; современные интерактивные базы данных для извлечения и использования научно-практической информации в области физической культуры и спорта.

Информационная технология обучения (ИТО) – это педагогическая технология, использующая специальные способы, программные и технические средства (аудио- и видеосредства, компьютеры) для работы с информацией. ИТО следует понимать, как приложение информационных технологий для создания новых возможностей передачи знаний, восприятия знаний, оценки качества обучения и, безусловно, всестороннего развития личности обучаемого в ходе учебно-воспитательного процесса [2, с.7].

**Заключение.** Учитывая все вышесказанное, при проведении спортивных соревнований (которые были ограничены следующими видами: шахматы, шашки, ОФП (в рамках тех частей комплекса ГТО, которые было возможно применить в условиях ДО) были выявлены следующие особенности проведения

спортивных соревнований в период дистанционного обучения, которые условно можно разделить на 2 категории:

№ п/п	Плюсы	Минусы
1.	Доступность, возможность задействовать большое количество участников	Отсутствие/нестабильность интернет связи
2.	Гибкие условия проведения, не привязанность к спортивным объектам и наличию спортивного инвентаря, возможность участия студентов не зависимо от расстояния	Невозможность непосредственного подтверждения личности участника соревнований(в определенной степени такая невозможность нивелировалась различными способами – регистрация на онлайн портале, режим видеоконференции), что однако не давало 100% гарантии
3.	Возможность дифференцировать нагрузку и упражнения в зависимости от медицинской группы	Недостаточное техническое обеспечение кафедры и студента аппаратными средствами.
4.	Возможность проведения оценивания результатов непосредственно в электронной среде самой средой	Недостаточная квалификация педагогов в владении компьютером
5.	Прием готовых заявок в электронном варианте	Отсутствие единой электронной среды для ВУЗов для проведения спортивных соревнований онлайн
6.	Видеозапись	Отсутствие взаимосвязи спортивных клубов ВУЗов
7.		Отсутствие своевременной возможности корректировки участников в случае непредвиденных обстоятельств.(Рушится таблица участников)
8.		Отсутствие непосредственного общения участников соревнований
9.		Большие временные затраты на просмотр видеозаписи выполнения упражнений в случае видеоучастия.

### Список литературы

1. Милехина И.А. Самостоятельная работа студентов в условиях самоизоляции: трудности и дополнительные возможности / И.А. Милехина, А.В. Милехин, О.В. Панина, М.В. Беглов, Т.Н. Суркова. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 218-221.
2. Петров П.К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта /П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2021. - № 12. – С. 6-8.
3. Рязанова З.Г. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие [Электронный ресурс] / З.Г. Рязанова, В.В. Янов. – Красноярск, 2015. – 194 с.
4. Смирнова Е.И. Результаты дистанционного обучения физической культуре в ВУЗе / Е.И. Смирнова Е.И. // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2020. - №3(28). – С.137-140.



## **РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

УДК 796.03

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Агишева Екатерина Владимировна*

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк, ДНР, РФ  
*borisfen.72@mail.ru*

Воспитание молодежи неразрывно связано с его физическим совершенствованием. Улучшение здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся всегда являются одной из главных государственных задач, для решения которой привлекаются большие силы и средства. Правильно организованное физическое воспитание позволяет заложить основы гармоничного физического развития и способствовать формированию всесторонне развитой личности.

Физическая культура в образовательном учреждении является обязательной для всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения. Включение в процесс физического воспитания обучающихся занятий профессионально-прикладными видами спорта, подбор их с учетом избирательного воздействия на физические качества и психофизиологические параметры организма студентов, составляют основу функциональной направленности профессионально-прикладной физической подготовки [1].

Применение спортивных игр и специальных игровых упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) позволяет создать широкую базу для освоения и дальнейшего совершенствования разнообразных двигательных умений и навыков. Они используются в ППФП вместе с другими средствами в целях развития наиболее значимых физических качеств для конкретной профессии. Вместе с тем, при выборе игр обязательен учет профессиограммы труда будущих специалистов в целях достижения соответствия формируемых навыков требуемым физическим качествам и психофизиологическим функциям организма, что позволяет осуществить профилактику заболеваний. Также в процессе игры приобретаются навыки выработки коллективных решений, которые будут востребованы в последующей трудовой деятельности [2].

Спортивные игры имеют большое значение в воспитании, обучении и развитии молодежи как средство психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям. В игровых условиях разворачиваются учебная и трудовая деятельность, назначение которых – становление обучаемых как субъектов осуществляемой ими деятельности, развитие личностных характеристик, воссоздание предметного и социального содержания. Игру можно рассматривать как своеобразную модель элементов реальной жизни, воспроизводящую практическое поведение студента в границах заранее определенных условий. Включение студента в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие. Игровая деятельность имеет цель, которая задается заранее. Цель подразумевает игровое действие, заканчивающееся результатом. Предвидение результата игры определяет выбор способа игрового действия. В ходе конкретного игрового действия используются механизмы контроля и коррекции, позволяющие сравнивать достигнутый результат с моделью будущего и вносить в игровое действие необходимые изменения. Участники игры одновременно осуществляют вероятностное прогнозирование имеющейся ситуации, программирование игрового действия и стремятся к запланированному результату. Игровое действие требует от студента использования усвоенных знаний в новой ситуации. Именно усвоение знаний в различных меняющихся ситуациях делает игры наиболее результативной формой образования. Направленность и содержание игры определяют ее основные функции:

- подготовительную функцию (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества);
- развлекательную функцию (модель использования свободного времени);
- функцию формирования отношений (между людьми, между людьми и окружающей средой).

Спортивные игры представляют собой бесконечное разнообразие двигательных комбинаций, отличаясь этим от узкого, определенного круга действий, характерных для большинства процессов. Кроме того, не следует забывать, что игры являются одним из активных методов обучения. В образовательном процессе по физической культуре спортивные игры используются как средство физической культуры и как форма организации занятий.

Спортивные игры – система характерных физических упражнений, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на

организм в целом, по конечному результату двигательных действий и имеют ряд характерных признаков, отличающих их от других средств физического воспитания [2]: 1) яркая выраженность элементов соперничества и эмоциональности в игровых действиях, что позволяет воспроизводить сложные взаимоотношения между студентами; 2) чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, выполнения двигательных действий. Игроки должны владеть многообразными способами решения возникающих задач, а сформированные у них качества – отличаться гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям; 3) высокие требования к творческой инициативе: вариативность игровых ситуаций требует активной самостоятельности в выборе наиболее результативных действий; 4) комплексное проявление разнообразных психофизических качеств.

Спортивные игры позволяют оптимально развивать психофизические качества игроков, формируют их конкурентоспособность, мобильность и коммуникативность – наиболее востребованные качества личности в социальной и профессиональной деятельности.

Физическая культура в отличие от многих дисциплин предоставляет студенту возможность сделать самостоятельный выбор для занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Данный выбор способствует формированию субъектных качеств, повышает мотивацию учения, социальную активность и ответственность, способствует улучшению психофизической подготовленности. Ежегодный опрос 1-2 курса очной формы обучения ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» показал, что более 55% обучающихся отдают предпочтение спортивным играм (волейбол, баскетбол), из них 15% – настольному теннису. Следовательно, спортивные игры для юношей и девушек 17-19 лет должны быть направлены на развитие и совершенствование физических и координационных качеств, закрепление определенных навыков прикладного характера. Игра выступает одновременно и средством, и методом развития не только физической природы человека, но и формирования его как социально активной личности.

Результаты проведенного нами исследования показали, что двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 54–60% от необходимой активности, при этом в сессионный период (декабрь, июнь) она снижается почти в два раза. Низкая двигательная активность вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма.

Таким образом, игры занимают ведущее место среди других средств физического воспитания в силу своего происхождения, специфики, потребности человека в подготовке к предстоящей профессиональной деятельности [3].

## Список литературы

1. Агишева Е.В. Развитие координационных способностей для проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке [Текст] / Е.В. Агишева // Научные и организационно-методические основы физического воспитания. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2021. – С. 168-171.
2. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 103 с.
3. Попови, А.П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента [Текст]: учебное пособие / А.П. Попович, Г.И. Мехович, О.В. Прохорова; науч. ред. Е.С. Набойченко; Министерство образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 92 с.

УДК 796.015.82

## СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, ЕГО СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА

*<sup>1</sup>Борзых Сергей Эдуардович,*

*<sup>1</sup>Выхованец Иван Александрович, <sup>2</sup>Сакулин Михаил Германович*

<sup>1</sup>ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ,

<sup>2</sup>ФГКВОУ ВО «Новосибирское высшее военное командное ордена Жукова училище» Министерства обороны Российской Федерации, г. Новосибирск, РФ

Спорт – сложное общественное явление, имеющее свою структуру: массовый спорт, любительский спорт, спорт высших достижений. Массовый и любительский уровни спорта не требуют отбора. А профессиональный спорт, спорт высших достижений обязательно предполагают отбор наиболее одаренных в спортивном отношении людей, и их специальную подготовку к участию в соревнованиях высокого ранга. Если не делать отбора, то тренер, грамотный и умелый специалист, может много лет работать с непригодным спортсменом, и в результате не вырастить из него мастера.

Профессор В.П. Филин [2] предлагает такое определение понятию спортивный отбор – это система организационных и методических мероприятий, которые включают комплекс методов исследования: педагогических, социологических, психологических и медико-биологических, и основываясь на них выявляют способности спортсменов для углубленной специализации.

Сальников В.А. выделяет следующие положения теории спортивного отбора, основываясь на анализе и теоретическом обобщении результатов исследований: этот многолетний процесс продолжается на всех этапах спортивной подготовки; направлен на создание благоприятных предпосылок для

формирования способностей спортсменов в процессе их изучения; разнообразие видов спорта и развитие спорта в целом, расширяет возможности спортсменов достигать высоких результатов в одном из них [1].

Специалисты, проводя отбор делают акцент на первоначальный уровень, изменения показателей медицинских обследований в зависимости от возраста и после тренировочной нагрузки, связь этих показателей со спортивными результатами. Качество отбора – это основное условие высоких результатов в многолетней подготовке спортивных резервов. Комплекс методов отбора совершенствуется в процессе многолетней подготовки, сам отбор становится более специализированным, последствием этого является увеличение количества отсеиваемых спортсменов.

В.М. Волков и В.П. Филин отмечают, что свой оправданный смысл спортивный отбор приобретает тогда, когда решаются проблемы конкурсного комплектования профессионально-ориентированных спортивных учреждений (специализированных школ-интернатов спортивного профиля и т.п.) и аналогичных групп спортсменов, подготавливаемых для пополнения рядов тех, кто посвящает себя спорту высших достижений [3]. Отбор спортсменов оправдан и тогда, когда на спортивно-конкурентной основе комплектуются сборные команды и регламентируется допуск к соревнованиям высокого ранга в прямой зависимости от наличного уровня индивидуальных спортивных достижений.

Единая система отбора предполагает разработку и опытную проверку эффективности различных моделей отбора в рамках рассматриваемых организационных мероприятий. При этом моделирование лишь тогда имеет цену, когда опытная модель воспроизводит основные характеристики планируемой системы, соответствует ее цели, задачам, методам, учитывает особенности этапов многолетней подготовки и предполагает [4]:

1. Обоснование программ тестирования и технологии отбора.
2. Определение рациональных форм организации отбора.
3. Определение механизмов и средств управления системой отбора, включая анализ, контроль и корректировку деятельности.

Методы отбора и их содержание зависят от специфики вида спорта, так как основаны на системе педагогических, медико-биологических и психологических показателей, которые играют большую роль (уровень развития физических качеств, технико-тактических способностей, морфологических данных, функциональных особенностей организма, свойств высшей нервной деятельности, уникальных для определенного вида спорта).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют предпочтения к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Средства же спортивного отбора являются специфическими для каждого вида спорта, но условно их можно разделить на следующие: общего назначения: физические упражнения на материале гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного, велосипедного спорта и др.; специальные: контрольные упражнения на материале данного вида; инструментальные: технические средства для регистрации параметров движений, судейства и т.п.

Таким образом, проблема спортивного отбора является традиционно актуальной и прикладной. Отбор наиболее одаренных спортсменов чаще всего строится на основе медико-биологического и педагогического критериев. Психологическому отбору уделяется недостаточное внимание, хотя его важность сложно переоценить на любом этапе спортивной карьеры. Отбор в спорте имеет свои особенности. В отличие от многих других профессий, где отбор проводится один раз в начале деятельности, спортивный отбор – это многоэтапное мероприятие, проводимое на протяжении всей спортивной карьеры.

#### **Список литературы**

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
2. Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: монография / В.А. Сальников. – Омск: Сибирский автомобильно-дорожный институт, 2003. – 256 с.
3. Серова Л.К. Этапы спортивного отбора / Л.К. Серова, Д.Р. Худайнозарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 52-54.
4. Уголькова Е.Р. Спортивный отбор и его теоретические аспекты, спортивный отбор на этапе углубленной специализации / Е.Р. Уголькова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 36-38.

УДК 796.011.1:612.217-021.412

## **РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

*Карпенко Инна Владимировна,  
Карпенко Евгения Николаевна, Кошкодан Елена Николаевна*  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк, ДНР, РФ

**Введение.** В современном мире сохранение здоровья человека имеет важное значение. Физиологическое состояние нынешней молодёжи определяет здоровье будущего трудового населения, в связи с этим, данная группа наиболее интересна для исследований. Каждодневные физические нагрузки изменяют функциональное состояние дыхательной системы организма, обеспечивающей адаптацию человека к условиям внешней среды [1, 3]. Особенности окружающей

среды и разные уровни физической подготовленности учащейся и студенческой молодёжи определили цель нашего исследования: выявить закономерности функции внешнего дыхания у студентов.

Дыхание – это совокупность постоянно протекающих в организме человека физиологических процессов, поглощения кислорода из воздуха и выделения углекислого газа с помощью чего в организме происходит окисление питательных веществ, нормализация обменных процессов, освобождение энергии, необходимой для жизнедеятельности человека [2].

**Основная часть.** Физические упражнения одна из форм двигательной активности человека, а для выполнения физических упражнений необходима энергия, где правильное дыхание является одной из важных составляющих данного процесса.

Как известно, в процессе дыхания мы постоянно выводим из легких углекислый газ и вдыхаем кислород, на смене этих двух газов построен принцип работы нашего тела. Все химические процессы в организме зависят от усвоения кислорода. В условиях покоя в организме за 1 мин потребляется в среднем 250-300 мл кислорода и выделяется 200-250 мл углекислого газа. При физической работе большой мощности потребность в кислороде существенно возрастает и максимальное потребление кислорода (МПК) достигает у высоко тренированных людей около 6-7 л/мин. Дыхательные пути человека состоят из двух отделов: воздухоносных путей (нос, глотка, гортань, трахея, бронхи, бронхиолы), через которые поступает в организм воздух, и альвеол легких, где происходит обмен газов между воздухом, находящимся в альвеолах, и кровью.

Воздух, попадая в легкие, воздействует на сигналы, идущие от легких к дыхательным центрам мозга. А мозгу нужна стабильность в определенном диапазоне сигналов, характеризующих состав, температуру, влажность воздуха. Когда этот диапазон стойко нарушается, происходит сдвиг в работе многих систем организма. Известно, что человек, не приученный постоянно дышать через нос или имеющий нарушения носового дыхания, подвержен простудным и иным заболеваниям, у него повышенная утомляемость, чрезмерно возбудимая нервная система и другие существенные нарушения.

При выполнении физических упражнений увеличивается потребление кислорода, что связано с увеличением вентиляции легких и достигается за счет более глубокого дыхания или в результате учащения дыхательных движений. Спортсмен с первых шагов тренировки должен научиться правильно дышать. К сожалению, многие не придают значения хорошо и правильно поставленному дыханию. Хотя дыхание – одна из вегетативных функций, которая поддается влиянию нашего сознания, следовательно, дыханием мы можем управлять, так как это полезнее и рациональнее для организма. При интенсивных физических



упражнениях - быстром беге, лыжных гонках, напряженном футбольном или хоккейном матче лучше вдыхать и выдыхать через нос и рот одновременно. А вот при медленном беге, ходьбе и других упражнениях, выполняемых в невысоком темпе, можно вдыхать, не открывая рта. Особенно полезно для совершенствования дыхания плавание, при котором пловцы, вдыхая ртом, выдыхают в воду ртом и носом с сопротивлением, что благотворно сказывается на развитии легких.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта ДонНУ в котором приняли участие 180 студентов первого курса. В начале и в конце учебного года, проводилось тестирование по двум пробам на дыхание. Проба Штанге и проба Генчи. Проба Штанге позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии, отражающую общее состояние кислородо-обеспечивающих систем организма при выполнении задержки дыхания на фоне глубокого вдоха, а проба Генчи – на фоне глубокого выдоха. Используются для суждения о кислородном обеспечении организма и оценки общего уровня тренированности человека.

**Проба Генчи** - выполняется: в положении сидя. Сделав 2–3 спокойных вдоха и выдоха, студент, зажав нос, задерживает дыхание после 3-го выдоха. Время задержки регистрируется м/с по секундомеру.

**Проба Штанге** – выполняется: в положении сидя. Сделав 2–3 спокойных вдоха и выдоха, студент, зажав нос на вдохе, задерживает дыхание. Время задержки регистрируется м/с по секундомеру.

#### Результаты исследования:

Оценка	Проба Штанге		Проба Генчи	
	Начало учебного года	Конец учебного года	Начало учебного года	Конец учебного года
5	90чел.	126чел.	54чел.	108чел.
4	36чел.	36чел.	36чел.	36чел.
3	27чел.	18чел.	72чел.	36чел.
2	27чел.	-	18чел.	-
1	-	-	-	-

По результатам сдачи теста Штанге в начале учебного года, получили следующий результат: отлично – 50%, хорошо – 20%, удовлетворительно – 15%, неудовлетворительно – 15%.

По тесту Генчи: отлично – 30%, хорошо – 20%, удовлетворительно – 35%, неудовлетворительно – 15%

По результатам сдачи теста Штанге в конце учебного года, получили следующий результат: отлично – 70%, хорошо – 20%, удовлетворительно – 10%.

По тесту Генчи: отлично – 60%, хорошо – 20%, удовлетворительно – 20%.

**Выводы:** 1) первоначальные показатели свидетельствовали о низком уровне физической подготовки студентов в виду отсутствия систематических занятий и напряженной обстановки; 2) в течение учебного года студенты регулярно занимались ПФК в дистанционном формате, консультируясь с преподавателем; 3) сравнительный анализ результатов тестирования показал улучшение результатов по пробе Штанге на 20%, а у пробы Генче на 30%. Из чего следует, что физические упражнения положительно влияют на здоровье студентов; 4) в конце учебного года на основании проведенных исследований выявили, что правильное дыхание при выполнении физических упражнений способствует повышению уровня физической подготовленности студентов.

### Список литературы

1. Малахов Г. Лечебное дыхание. Практический опыт / Г. Малахов. – СПб.: Невский проспект, 2006. – 242 с.
2. Милюкова И.В. Лечебная физкультура: Новейший справочник / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова // Под общ. ред. проф., д.м.н. Т.А. Евдокимовой. – СПб.; - М.: Сова ЭКСМО, 2003. – С. 860.
3. Хлебников В.А. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями / В.А. Хлебников // Наука и образование: поиск новых перспектив в условиях пандемии COVID-19: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 сентября 2020г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 77-82.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Лавренчук Светлана Сергеевна,  
Шейкова Марина Ивановна, Чернец Григорий Алесандрович*  
ГБОУ ВО Донбасская юридическая академия, г. Донецк, ДНР, РФ  
*fizivospitanie2015dli@mail.ru*

**Введение.** Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиями, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и её условиям. В трудовом процессе любые рабочие движения связаны с восприятиями, в ответ на которые они совершаются и которыми уточняются. Все, что на рабочем месте определяет ощущения, восприятия, т.е. воздействует на анализаторы и определяет ответные действия, называется сенсорным полем, а все то, на что работающий действует своими рабочими движениями, называется моторным полем.

**Основная часть.** В процессе обучения у студента создается концептуальная модель движения, в которой интегрируется знание о выполняемой двигательной задаче, средствах и способах ее решения, и образ конкретной ситуации реализации движения. На основе этих элементов движения происходит актуализация уже отработанных двигательных навыков, имеющих отношение к данной двигательной задаче. Кроме того, происходит настройка системы восприятия, и формируется комплекс ожидаемых афферентаций, за счет чего повышается чувствительность к определенным элементам внешней и внутренней среды [1]. При освоении моторного поля в конкретных условиях решения двигательной задачи происходит соотнесение этого решения с признаками ситуации.

Связь восприятия и ответного движения в трудовой деятельности может осуществляться в различных формах сенсомоторных процессов, в которых различают четыре психических акта: 1) сенсорный момент реакции – процесс восприятия; 2) центральный момент реакции – более или менее сложные процессы, связанные с переработкой воспринятого, иногда с различием, оценкой и выбором; 3) моторный момент реакции – процессы, определяющие начало и ход движения; 4) сенсорные коррекции движения (обратная связь).

В процессе прикладной физической подготовки студентов, для формирования простой сенсорной реакции используют разные средства: бег по кругу с изменением направления движения, которое происходит по звуковому сигналу преподавателя; бег по кругу с остановками в различных положениях; старты из различных положений [2].

Сложные реакции протекают значительно медленнее, чем простые, из-за переработки воспринятого. Поэтому, если вычесть время простой реакции учащегося из времени его сложной реакции, то можно приблизительно представить себе время, затрачиваемое им на переработку восприятия. Время не только сложной, но и простой реакции уменьшается под влиянием упражнения и увеличивается при утомлении. В процессе оздоровительной физической культуры и прикладной физической подготовки, для совершенствования реакции различения, также используют звуковые сигналы, но при этом они могут повторяться несколько раз и в разном звуке (хлопок, свисток). Например, в беге по кругу, по сигналу свистка, студент должен изменить направление движения, а по хлопку - остановиться и принять положение «упор лежа». Наиболее сложный и вместе с тем наиболее типичный для трудовой деятельности психомоторный процесс – сенсомоторная координация, при которой динамичен не только воспринимаемый раздражитель, как при реакции на движущийся объект, но и сама реализация двигательного действия. Иначе говоря, при сенсомоторной координации непрерывно как восприятие, так и движение, причем движение регулируется восприятием его результатов, результат движения непрерывно сверяется с заданием.

Простейший вид сенсомоторной координации – реакция слежения, заключающаяся в удерживании объекта, имеющего тенденцию к беспрерывным отклонениям, в заданном положении. На первых этапах освоения двигательной задачи, требующей сенсомоторной координации, отмечается дискретность двигательных ответов по механизму цепной реакции, в дальнейшем сменяющейся слиянием отдельных двигательных актов в координированное единое двигательное действие. Качество реагирования путем сенсомоторной координации характеризует следующие показатели: время реакции на пусковой сигнал – от появления двигательной задачи до начала реагирования; общее время реагирования – до конца решения возникшей двигательной задачи, обычно значительно превышающее время реакции на пусковой сигнал; точность реагирования – определяемая как по конечному результату реагирования, так и по числу и характеру поправочных движений, обеспечивающих координированность реагирования.

**Заключение.** Деятельность человека во многих случаях требует согласованных движений двумя руками или движений рук и ног. В этих случаях

к сенсомоторной координации добавляется еще новая психомоторная особенность – координация движений. Быстрая и точная реакция на пусковой сигнал и хорошая координация экономных, точных и соразмерных движений, реализующих двигательные акты, если они не случайны, а проявляются систематически и в различных видах деятельности, определяют ловкость студента. Ловкость или неловкость как черта личности студента обычно проявляется в различных видах деятельности, и обнаружение неловкости в условиях уже производственной работы говорит о недоученности. В процессе оздоровительной физической культуры и прикладной физической подготовки, ловкость совершенствуют путем применения разнообразных упражнений гимнастики (прыжки на скакалке), лёгкой атлетики («челночный бег»), спортивных игр (ведение мяча).

Уровень развития сенсомоторных реакций в процессе прикладной физической подготовки, определяется физическими возможностями организма и умением реализовывать двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач. Целенаправленное использование разнообразных средств и методов для совершенствования сенсомоторных реакций способствует активизации внутренних механизмов психофизической деятельности, что является значимым для совершенствования подготовки студентов в процессе прикладной физической подготовки.

#### **Список литературы**

1. Анохин П.К. Избранные труды. Кибернетика функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1998. – 400 с.
2. Фалькова Н.И. Исследование способностей студенток к дифференцированию пространственных параметров движений с учетом их типов телосложения / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, А.А. Лавренчук // Инновации в науке: научный журнал. - № 3(91). – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2019. – С.8-10.

УДК 796.0

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Ямилова Елена Александровна***

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»,  
г. Донецк, ДНР, РФ  
*negel.ru@gmail.com*

**Введение.** Под профессионально-прикладной физической подготовкой (далее – ППФП) – принято понимать специально направленное и избирательное

использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Любая профессия предъявляет к работнику специфические требования, и часто, довольно высокие к его психо-физическим качествам, прикладным навыкам. В этой связи необходимо профилировать процесс физического воспитания студентов при их подготовке к трудовой деятельности. При этом сочетая общую физическую подготовку и специализированную – ППФП.

**Основная часть.** Когда мы говорим о профессионально-прикладной физической подготовке, мы обычно имеем в виду программу тренировок, которая разработана для улучшения физических возможностей человека в профессиональной деятельности или в повседневной жизни. Эта программа может включать в себя как силовые, так и кардио тренировки [2].

Одним из основных преимуществ профессионально-прикладной физической подготовки является улучшение работоспособности и продуктивности деятельности человека. Правильно разработанная программа тренировок помогает увеличить его выносливость, силу, гибкость и скорость, что, в свою очередь, ведет к улучшению производительности труда и повышает качество жизни трудящегося.

Кроме того, профессионально-прикладная физическая подготовка может помочь снизить риск травм и заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью. Регулярные тренировки ведут к укреплению опорно – двигательного аппарата, улучшают работу сердечно – сосудистой системы. В следствие этого укрепляется иммунитет человека и повышается сопротивляемость организма различным заболеваниям.

В период подготовки к профессиональной деятельности, т.е. во время учебы 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.

Когда мы говорим о профессионально-прикладной физической подготовке, важно учитывать специфику профессиональной деятельности. Например, если вы работаете в офисе и проводите много времени за компьютером, то вам будут полезны упражнения для улучшения осанки и снятия напряжения в шее и спине. Если вы занимаетесь физическим трудом - вам

пригодятся упражнения для укрепления всех групп мышц и улучшения выносливости [1].

Вот несколько примеров упражнений, которые могут быть полезны в профессионально-прикладной физической подготовке:

1. Упражнения для укрепления корпуса. Например: планка, подъемы ног в висе на перекладине и т.д. Такие упражнения помогут улучшить осанку и уменьшить риск травм.

2. Кардио-тренировки, такие как бег, езда на велосипеде или плавание - улучшают выносливость и уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Упражнения на растяжку, такие как йога или пилатес, ведут к улучшению гибкости и уменьшают риск мышечных травм.

4. Упражнения на укрепление мышц, такие как отжимания, приседания и подтягивания, могут помочь увеличить силу и выносливость.

**Заключение.** Важно помнить, что программа профессионально-прикладной физической подготовки должна быть индивидуальной и адаптированной под конкретные потребности человека. Лучше всего обратиться за помощью к профессиональному тренеру или специалисту по физической реабилитации, чтобы разработать наилучшую программу тренировок для вашей профессиональной деятельности или повседневной жизни.

Мы видим, что профессионально-прикладная физическая подготовка может дать множество преимуществ для улучшения здоровья, работоспособности и качества жизни. Не стоит забывать об этом важном аспекте нашей жизни и стараться включать физические упражнения в свою повседневную жизнь.

### **Список литературы**

- 1.Ткачев Ф.Т. Физическая культура в трудовом процессе: учебное пособие / Ф.Т. Ткачев. – Киев, 1977. – 156.
2. Ильинич В. И. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов вузов (научно – методические и организационные основы): учебное пособие / В. И. Ильинич. – Москва, 1978. – 144 с.

**«НАУЧНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**19 апреля 2023года**

Подписано к печати 31.03.2023 г. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Печать цифровая Условн. печ. лист. 8,8. Тираж 15 экз. Заказ № 1-04.

Цифровой типографии. ДокументКопиЦентр (ИП Ивченко М.В.)  
83015, г. Донецк, ул. Артёма, д. 131а. Тел.: (071) 385-95-71  
ОГРНИП 323930100210451, ИНН 614011228494