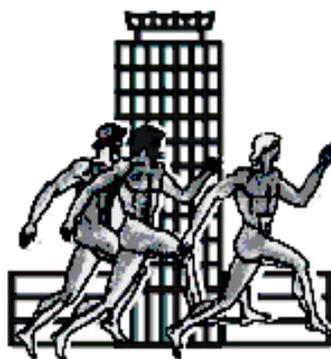


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА



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

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

17 апреля 2024 года

**Донецк
2024**

ББК Ч 480.054

УДК 796/97:371.7

Н 347

Научные и организационно-методические основы физического воспитания: материалы республиканской научно-практической конференции – Донецк: ФГБОУ ВО «ДонГУ», 2024. – 288 с.

Редакционная коллегия:

С.И. Белых – главный редактор, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ДонГУ».

Е.Н. Варавина – ответственный секретарь, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ДонГУ».

В.И. Жеребченко – кандидат химических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ДонГУ».

Л.С. Котикова – старший лаборант кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ДонГУ».

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

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

Ответственный за выпуск:

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

© ФГБОУ ВО «ДонГУ», 2024 г.

© Кафедра физического воспитания и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

<i>Бобряшов И.В., Клементьев Н.А., Коваленко М.Е.</i> Проблемы формирования физической культуры личности.	8
<i>Борисов Д.А., Борисова О.И.</i> Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков в физической подготовке.	10
<i>Витовский В.С., Сидоров В.И., Алешин О.Е.</i> Оптимизация организационных вопросов при занятиях по физическому воспитанию.	14
<i>Гридина Н.А., Небесная В.В.</i> Развитие двигательной активности обучающейся молодежи в современных реалиях.	17
<i>Дрюханов И.А., Зибров В.Н.</i> Основы здорового питания спортсменов.	21
<i>Ерашов В.В.</i> Экономические составляющие физической культуры и спорта.	24
<i>Зацепин Е.В., Цибренок Н.И., Щербаков Д.С.</i> Роль физической культуры в формировании личностных качеств.	27
<i>Зубов И.Т.</i> Оздоровление студентов средствами бадминтона.	30
<i>Ковалев Я.М., Андриков К.И., Филоненко Л.В.</i> Роль физической подготовки в повышении эффективности коллективного взаимодействия военнослужащих.	31
<i>Козлов В.А., Зуев В.А.</i> Телесно-ориентированный подход в физической подготовке военнослужащих.	34
<i>Кононов Е.Н., Падин О.К., Крестников В.М.</i> Спорт в структуре современного общества.	37
<i>Кошкодан Е.Н., Карпенко Е.Н., Карпенко И.В.</i> Роль физической культуры в формировании личностных качеств.	40
<i>Лермонтова Л.Ю., Горкун М.И., Шуманский И.И.</i> Физическая культура и спорт в системе образования.	44
<i>Манченко Д.С., Голубин К.В., Филоненко Л.В.</i> Значимость физической подготовки в профессиональном становлении военнослужащих.	47
<i>Мельничук Ю.В., Пидлубный Р.А.</i> Использование средств цифровизации в процессе дистанционного обучения.	50
<i>Недашковская А.Г., Романова Л.Б.</i> О необходимости создания мотиваций студентов к самостоятельным занятиям физическим воспитанием.	54
<i>Падин О.К., Кулинченко И.В., Кононов Е.Н.</i> Функции массового спорта в системе физической подготовки военнослужащих.	56
<i>Приходченко Е.И., Станков И.В.</i> Организация деятельности студенческого спортивного клуба в образовательном учреждении высшего образования.	59
<i>Ткаченко Я.В., Горкун М.И., Шуманский И.И.</i> Проблема подготовки спортивного резерва.	62
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Чернец Г.А.</i> К вопросу о физической активности в период обучения студентов юридических специальностей.	66
<i>Халистов Е.И., Пирожков И.А., Цибренок Н.И.</i> Актуальные проблемы безопасности физической культуры, спорта и туризма.	68
<i>Ямилова Е.А.</i> Особенности и проблемы тренировки спортсменов высокого класса.	71

РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

<i>Белых С.И., Раздоров М.О., Сушинская Д.В.</i> Совершенствование работы тренеров по кикбоксингу на основе их самоорганизации.	74
---	----

<i>Белых С.И., Ткаченко А.Н., Марков В.В.</i> Зависимость результативности боксеров от самоорганизации их спортивных наставников.	77
<i>Бородуллин А.А., Боклашов А.С., Брюковкин П.А.</i> Техническая подготовка спортсменов в военном пятиборье.	80
<i>Брюковкин П.А., Боклашов А.С., Бородуллин А.А.</i> Быстрота как профессионально важное качество военнослужащих.	83
<i>Горбачев С.С., Клещев В.Н., Киселёв В.А., Калмыков Е.В.</i> Система оценивания тренерской деятельности.	86
<i>Каменев В.В.</i> Концепция самоорганизации питания студентов.	89
<i>Кудрявцев П.А., Амолин В.И., Борзилова Ж.М.</i> Ориентация и отбор в дзюдо.	92
<i>Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., Красножен С.В.</i> восстановление здоровья спортсменов как фокус междисциплинарного взаимодействия.	94
<i>Лермонтова Л.Ю., Хворостяный Д.В., Аленичева Д.Е.</i> Тренажеры и тренировочные устройства в технической подготовке волейболистов.	97
<i>Панасюк О.В., Кривец И.Г.</i> Оценка эмоционального интеллекта баскетболистов.	100
<i>Петрова А.Ю., Лермонтова Л.Ю.</i> Теоретическое обоснование включения средств карате в развитие координационных способностей детей 7-9 лет с нарушением слуха.	104
<i>Платонов С.А., Воробьёв В.В., Дядюра В.П.</i> Физическая нагрузка на адаптационные возможности в системе физического воспитания студентов.	107
<i>Пожарицкая А.А., Лермонтова Л.Ю.</i> Методика развития координационных способностей в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки.	110
<i>Ретюнских М.Е., Челябинина Т.В.</i> Влияние занятий пауэрлифтингом на развитие силовых способностей.	113
<i>Сергатских Е.А., Грунин А.В., Ершов Е.Н.</i> Рациональное питание в лыжных гонках.	116
<i>Тимофеев А.А., Горбачев А.Н., Михеев А.Е.</i> Стили плавания и их влияние на здоровье.	119
<i>Тихончук А.А., Костенко А.А., Стринадкин И.В., Сакулин М.Г.</i> Борьба с допингом в лыжных гонках.	123
<i>Ушаков А.В., Фалькова Н.И., Лавренчук А.А.</i> Система студенческого спорта как совокупность государственных и общественных форм деятельности.	126
<i>Холодов О.М., Rogozin И.С.</i> Предотвращение травматизма в легкой атлетике.	128
<i>Челядина Т.В., Ретюнских М.Е.</i> Формирование скоростно-силовых способностей средствами пауэрлифтинга.	131
<i>Черных А.В., Волгин А.С., Зеленев И.С.</i> Динамика физической подготовленности футболистов 16-18 лет.	135
<i>Чесовская А.Н., Власова А.А., Козлов Я.Е.</i> Проблемы современного олимпизма.	137
<i>Шатохин Е.Ю.</i> Компьютерные онтологии как эффективное средство развития прогностических способностей будущих спортивных тренеров.	141
<i>Ямилова Е.А.</i> Особенности и проблемы тренировки спортсменов высокого класса.	144

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

<i>Алешин О.Е., Коваль Т.В., Сидоров В.И.</i> Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного студента, как часть адаптивной физической культуры.	147
<i>Аматуни Н.А., Аматуни А.А.</i> Оздоровительные аспекты спортивных игр.	150

<i>Варавина Е.Н., Бятенко С.А., Десятерик Л.А.</i> Комплексное использование аэробных нагрузок в реабилитационных целях.	153
<i>Горбачев А.Н., Тимофеев А.А., Михеев А.Е.</i> Здоровый образ жизни и его составляющие в плавании.	155
<i>Капацина Т. В., Зубко И.В.</i> Адаптивная физическая культура как средство восстановления здоровья студентов.	158
<i>Люгайло С.С., Брусникина Ю.А.</i> Особенности включения компонентов танцевальной подготовки в процесс коррекции нарушений осанки у студенток высших учебных заведений.	161
<i>Мороховец С.А., Коваль Т.В., Алешин О.Е.</i> Особенности коррекции режима дня и рациона питания студентов-спортсменов.	165
<i>Олейник О.С.</i> Особенности методики занятий в специальной медицинской группе вуза.	168
<i>Павельчак С.В., Аксенова К.А.</i> Оценка эффективности нетрадиционных методов оздоровления.	171
<i>Попов М.И., Прибой Е.Н.</i> Роль и значение адаптивной физической культуры.	174
<i>Репневская М.С., Алексеева О.В.</i> Проведение оздоровительных занятий в вузе со студентами специальной медицинской группы.	176
<i>Самарин А.А., Ветохин А.Н., Никитенко А.В.</i> Факторы формирования здорового образа жизни в молодежной среде.	181
<i>Славский А.Н., Борzych С.Э.</i> Адаптивный спорт в физической культуре.	184
<i>Тарасова Н.С., Лавренчук С.С.</i> Инклюзивное образование и адаптивная физическая культура в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования.	189

РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Алешин Е.В., Сидоров В.И., Витовский В.С.</i> Оценка качества образования в сфере физического воспитания в вузе.	192
<i>Аматуни Н.А., Аматуни А.А.</i> Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.	195
<i>Андросов Г.М., Пекшев В.Д.</i> К проблеме мотивации в олимпийском спорте.	198
<i>Аралов Э.И., Пекшев В.Д.</i> Создание в России системы физического воспитания.	201
<i>Бешевли А.П., Войтова В.А.</i> Психолого - педагогические аспекты физической культуры.	206
<i>Бордюг А.В., Пекшев В.Д.</i> Физическое воспитание в образовательных учреждениях и общественных физкультурно-спортивных организациях в России в конце XIX – начале XX в.	208
<i>Зимин М.А., Казаков Р.Ю.</i> Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII – второй половине XIX веков.	213
<i>Зуев В.А., Козлов В.А.</i> Направления спортивного образования и воспитания.	217
<i>Калоев Ч.Ю., Сенин В.Н.</i> Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры.	221
<i>Кривец И.Г., Панасюк О.В.</i> Влияние показателей физической и социальной активности обучающихся на подготовленность к профессиональной деятельности.	224
<i>Панина О.С., Мельник О.В., Лихачева В.М.</i> Психофизическое развитие дошкольников средствами физической культуры	228

<i>Переславцев А.В., Борзых С.Э., Падин О.К.</i> Спортивный отбор в современных условиях.	231
<i>Репневская М.С.</i> Проблематика организации занятий по физическому воспитанию в вузе со студентами.	234
<i>Сакулин М.Г., Орлов С.В., Ткаченко Я.В.</i> Отбор спортсменов в циклических видах спорта.	237
<i>Сова С.А., Пчелинцев С.Ю.</i> Средства физической культуры в психофизическом развитии дошкольников.	241
<i>Тарасенко В.Ф., Гречка И.Н., Макарова Ю.Ю.</i> История возникновения и развития стрелкового спорта из пневматического оружия.	244
<i>Филоненко Л.В., Давыдов Д.П., Елканов З.А.</i> Здоровый образ жизни как ценностная основа деятельности военнослужащих.	247

РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

<i>Агишева Е.В.</i> Атлетическая гимнастика в контексте профессионально-прикладной физической культуры обучающихся	251
<i>Бочкин П.С., Выхованец И.А.</i> Физическое воспитание допризывной молодежи.	254
<i>Григорьянц А.С., Кононов Е.Н., Павлущенко А.А.</i> Военно-спортивный комплекс вооруженных сил Российской Федерации.	257
<i>Коваленко С.В., Новиков М.Ю., Халистов Е.И.</i> Военно-прикладное плавание.	261
<i>Минаков С.И., Мозир А.М.</i> Состояние физической подготовки граждан к военной службе.	263
<i>Попов М.И., Попов В.И.</i> Профессионально прикладная физическая подготовка и ее место в системе физического воспитания.	266
<i>Тимошилов А.В., Федоров В.В.</i> Физическая подготовка призывного контингента к военной службе.	268
<i>Тихончук А.А., Костенко А.А., Стринадкин И.В.</i> О спортивном травматизме.	271
<i>Харьковская Л.В., Наврос В.В.</i> Бокс, как профессионально-прикладной вид спорта в вузах.	274
<i>Чамата О.А., Власенкова Л.Н., Жеребченко В.И.</i> Спортивно-педагогический контроль за учебно-тренировочной подготовкой студентов.	278
<i>Чернышов С.М., Новиков М.Ю., Халистов Е.И.</i> История развития гребно-парусного двоеборья.	282
<i>Ярис Г.Н., Шурыгин М.С.</i> Телесно-ориентированный подход в физической подготовке военнослужащих.	286

Уважаемые участники конференции!

Мне приятно обратиться к вам со словами приветствия.

Несмотря на огромные проблемы, стоящие сегодня перед научным сообществом, перед местными властями и руководителями Донецкой Народной Республики, наша с вами работа не прерывается.

Республиканская научно-практическая конференция «Научные и организационно-методические основы физического воспитания», проводимая Донецким государственным университетом на кафедре физического воспитания и спорта – очередной конструктивный диалог, посвященный поиску решения наиболее острых проблем и вопросов образования и студенческого спорта, установления образовательных, научных и спортивных контактов, обмену мнениями между сотрудниками образовательных, научных, спортивных учреждений ДНР и Российской Федерации.



Многие научились сегодня не только выживать, но и планировать своё будущее. Многие приняли вызовы современности и достойно ответили на них: передаём ли этот опыт будущему поколению? Мой ответ сегодня – да. Мы делаем, что можем. У нас получается.

Молодое поколение призвано продолжать лучшие отечественные достижения и поднимать престиж нашей Родины. Педагогическая задача сегодня – подготовить новое поколение к управлению делами страны. Нам важно развить у студентов способность самостоятельно мыслить, принимать решения и быть ответственными за результаты собственных действий. Важно, чтобы рядом был опытный наставник и педагог, способный оказать поддержку в формировании и самостоятельной деятельности учащихся, в реализации таланта или дара.

Хочу выразить уверенность в том, что наша конференция продолжит анализ тенденций развития современной спортивной науки и активизирует научную мысль на поиск решения актуальных проблем нашего общества.

Мы собрались обсудить актуальные проблемы высшей школы, которая стремится обрести новое лицо в условиях информационного общества. Глобализация в экономике, сложные политические процессы в мире, социокультурные трансформации – таковым предстал перед человечеством XXI век у своих истоков. Уже сегодня всем ясно, что развитие нашей Республики невозможно без существенного продвижения вперед в деле образования, культуры, спорта и экономики. Век науки, знаний и высоких технологий немыслим без становления нового качества высшего образования. Здесь необходимы совместные усилия всех, кто связан с образовательной сферой, для преодоления еще имеющегося в обществе непонимания новой ситуации, когда отставание в образовании означает оттеснение нашей Республики на обочину истории.

Главной остается задача не потерять накопленный потенциал, сберечь все лучшее, не допустить снижения качества подготовки специалистов и спортсменов. Вновь и вновь мы говорим: талант ученых и преподавателей, новые идеи и знания – вот тот фундамент, на который должна опираться модернизация высшей школы.

И.о. министра Министерства
молодёжи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики

Ю.И. Мартынов

РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

УДК 796.37

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Бобряшов И.В., Клементьев Н.А., Коваленко М.Е.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
хот-62@mail.ru

Формирование физической культуры человека было определено как цель предмета «Физическая культура». Физическая культура личности включает в себя органическую единицу, которая мотивирует к занятиям физической культурой или спортом, знаниям, навыкам и приемам, необходимым для физической культуры или занятий спортом, а также функциональным возможностям организма. Обязательным атрибутом физической культуры личности является участие человека в интенсивной деятельности, направленной на физическую активность, которая связана с развитием интеллекта, разума и духа [2].

Содержание и структура курса должны обеспечивать достижение цели. Формирование физической культуры личности – процесс многоэтапный. В процессе учитываются такие этапы формирования личности, как идентификация, индивидуализация, персонализация. На каждом этапе решаются и применяются общепедагогические, учебные, оздоровительные и прикладные задачи предмета «Физическая культура» [1].

В настоящее время идет активный поиск «обоснований» знаний по физической культуре с учётом потребностей личности и общества. Это должно обеспечить стимуляцию и значимость процесса физического совершенствования человека на протяжении всей его жизни.

Важным моментом, связывающим систему требований и учебный материал, является правильно сформулированная цель дисциплины. Исходя из поставленной цели, формируется комплекс задач, решение которых требует организацию и содержания учебного процесса.

Первая попытка определения сущности физической культуры человека была предпринята в начале 1920-х годов, и трактовалась как

«сознательное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего тела».

Впервые в теории физического воспитания данное понятие описывалось с точки зрения психолого-педагогических характеристик. Были разработаны такие определения, как систематическая и динамическая тренировка, продемонстрированы взаимосвязь между общей и физической культурой, религией, ценностными ориентациями и структурой наиболее важных компонентов физической культуры человека.

Физическая культура личности – это отражение результатов использования материальных и духовных ценностей по отношению к физической культуре, т.е. сочетание знаний, навыков, способностей и соответствующих психических качеств, необходимых человеку посредством физического воспитания, спортивных тренировок, физического отдыха.

Духовная составляющая физической культуры личности – это совокупность знаний в области всестороннего физического развития, представлений о социальных и биологических взаимодействиях в реализации ценностей физической культуры, наличие соответствующих убеждений в виде идеалов физического совершенствования или спортивного мастерства, а также представления о способах их достижения без каких-либо нарушений [3]. Личностное развитие физической культуры человека предполагает наличие двух моделей самореализации.

Прогрессивная модель – характеризует процесс постоянного преодоления противоречий, преодоления себя для нового полного раскрытия своих сильных сторон и способностей. В этом случае происходит постоянное повышение личностного потенциала через самоопределение в результатах и процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Регрессивная модель – уход в узкие сферы самореализации, в основе которой лежит иллюзия прошлого опыта, покоя. Неполное самовыражение в физкультурно-спортивной деятельности приводит к неудовлетворенности ею, ее результатами, что приводит к ограничению культурного пространства жизни [4].

Из всего вышесказанного следует, что смысл физического воспитания заключается в формировании культуры личности человека, как единство мотивации к занятиям физической культурой или спортом, необходимой для знаний, умений, навыков и приемов физической культуры или занятий спортом, а так же функциональных возможностей организма.

Список литературы

1. Бажин А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // Современное образование: плюсы, минусы и перспективы: Материалы VIII международной научно-практической конференции. – Саратов: ООО «Центр профессионального менеджмента «Академия Бизнеса»», 2017. – С. 18-21.
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. Ретюнских М.Е. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / М.Е. Ретюнских, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Научная книга, 2017. – С. 422-425.
4. Холодов О.М. Проблемы физической культуры студента / О.М. Холодов, Е.Р. Городецкая // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2 т. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2023. – Т. 1. – С. 69-72.

УДК 796.011.1:796.03

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Борисов Д.А., Борисова О.И.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Введение. Воспитание физических качеств диалектически связано с обучением движений. Навыки и качества – это две стороны двигательной функции. Изучение взаимодействия физических качеств и двигательных навыков будет способствовать совершенствованию физической подготовки спортсменов.

Основная часть. Физическая подготовка входит в систему спортивной подготовки, её цель - максимально возможное для данного индивидуума развитие физических качеств. Известно, что ловкость, гибкость, быстрота, выносливость и сила - системно взаимодействуют между собой, и зависят от степени развития друг друга. Любое спортивное движение требует комплексного их проявления. На начальных этапах, воспитание одного качества приводит к совершенствованию в других, но со временем параллельный рост прекращается, и могут возникнуть отрицательные отношения между отдельными качествами (сила –

выносливость, сила – быстрота). 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).

Физическая подготовка разделена на общую (ОФП) и специальную (СФП), представляющих диалектическое единство. Физическая подготовка всегда направлена на какой-либо вид деятельности, и чем больше двигательных навыков осваивает человек, тем лучше ОФП, что подразумевает занятия с использованием общеразвивающих упражнений из многих видов спорта, для создания «базы для спортивной специализации». СФП направлена на узкоспециализированные движения выбранного вида спорта, они воздействуют на развитие спортсмена с определённым уклоном. 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) двигательных навыков. Проблема в том, что ОФП должна строиться только в соответствии с выбранным видом спорта, каждый вид спорта формирует свою специальную морфо-функциональную гармонию и свой «фундамент спортивного мастерства». С ростом спортивного мастерства, средства ОФП должны отражать «специфическую направленность спортивной деятельности». Главное – подбирать упражнения, по форме и характеру, близкие к упражнениям своей специализации.

Развитие 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. Использование средств ОФП и СФП требует понимания физиологических и биохимических процессов лежащих в основе структурных изменений в организме спортсмена. В биосистемах структура и функция составляют единое целое, взаимодействуют между собой. Исследования показали, что мы можем использовать методы, направленные на увеличение количества

митохондрий, количества миофибрилл, и рекрутирование двигательных единиц.

Обучение движениям и воспитание физических качеств диалектически связаны, и нельзя их разделять, особенно в рамках отдельного занятия. Чёткой грани между ОФП и СФП не существует, во многих случаях их задачи совпадают. Средства ОФП отражают специфическую направленность спортивной деятельности, требования специализации. От того, насколько правильно будут сочетаться занятия по ОФП и СФП, будет зависеть физическое развитие и совершенствование в выбранном виде. Чем ниже квалификация спортсмена, тем больше удельный вес ОФП в подготовке. На этапе начальной подготовки 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. Наиболее разносторонне воздействуют на организм упражнения на быстроту в виде циклических движений максимальной интенсивности. 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. На учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки, ОФП всё больше направлена на мышечную гипертрофию «специфических» мышц, например, для тяжелоатлета - это разгибатели конечностей и туловища. В свою очередь, СФП направлена на рекрутирование максимального количества двигательных единиц (ДЕ), что достигается только для специализируемых упражнений с использованием методов динамических и максимальных усилий. Роль ОФП сводится к созданию нового, более высокого уровня функциональной подготовленности организма для совершения скачка и перехода к новому, более высокому, спортивному результату. Кроме того, велика её роль и для отдыха нервной системы, особенно после напряжённых соревнований. Распределение между ОФП и СФП в одном занятии может быть различным, но большая нагрузка по ОФП должна быть только один раз в микроцикл. Длительное и частое использование одних и тех же упражнений, с высоким нервным напряжением приводит к состоянию утомления нервной системы, поэтому

у атлетов высокого класса ОФП используется как «активный отдых» (малоинтенсивный бег, спортивные игры, элементы гимнастики). Малоинтенсивный бег с переходом на ходьбу используют, как активный отдых, в конце занятий. Таким образом, упражнения развивающего характера воздействуют на различные группы мышц и решают задачи «гармонического развития» всего организма.

В своей практической работе мы неоднократно наблюдали такое явление: несмотря на высокий уровень технического мастерства, которым овладел спортсмен в условиях тренировки, в соревновательной обстановке координация движений существенно ухудшалась, вызывая снижение производительности действия в целом. Ощущения можно охарактеризовать как «чужая штанга». При этом спортсмен не находился в состоянии утомления. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) у тяжелоатлетов непосредственно перед подходом на ответственных соревнованиях показало, что она достигает 140-150 уд мин. В условиях тренировки перед выполнением аналогичного действия с максимальной интенсивностью ЧСС составляет 110-120 уд мин. Повышение ЧСС в условиях соревнований вызвано состоянием высокой эмоциональной возбудимости. Следовательно, мы имеем не только разные условия формирования двигательного навыка, но и разные функциональные состояния спортсмена с разным уровнем энергозатрат. По сути, мы имеем два разных навыка – тренировочный и соревновательный. Как в условиях тренировки моделировать соревновательное действие? Можно использовать выполнение любого комплексного упражнения перед подходом. Моделирование функционального состояния спортсмена по ЧСС позволит более полно реализовать уровень технической подготовки.

Выводы. Спортивная подготовка – это «специализированный процесс всестороннего физического воспитания». Физическая подготовка – малоизученная часть спортивной подготовки. Воспитание физических качеств, противоречиво взаимодействует с формированием двигательных навыков, и затрагивает биологическую сторону человека. Понятие «физическое качество» объединяет физиологические и биохимические механизмы, поэтому методика воспитания физических качеств имеет общие черты вне зависимости от вида спорта. Принцип «единства ОФП и СФП» требует постоянного изучения и совершенствования, необходимо понимание физиологических и биохимических процессов лежащих в основе структурных изменений в организме спортсмена. 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. ОФП всегда отражает специфическую направленность спортивной деятельности, требования специализации. Только учёт всех сторон спортивной подготовки, внимание к личности ученика, к его духовно-нравственному воспитанию, может обеспечить «всестороннее и гармоничное развитие».

УДК 796.011.7:378.095

ОПТИМИЗАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ВОПРОСОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Витовский В.С.¹, Сидоров В.И.¹, Алешин О.Е.²

¹ ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет
им. М. Горького» Минздрава России,

² ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», Институт физической
культуры и спорта, г. Донецк, РФ
yevgeniy_alioshin@mail.ru; olezhka-aleshin@bk

Аннотация. В современных условиях распространенного дистанционного обучения прослеживается значительное ограничение двигательной активности студентов, что проявляется в снижении физиологических возможностей их организма, и как следствие, умственной работоспособности. Это неблагоприятно отражается на качестве обучения и соматическом состоянии здоровья различных систем и функций организма, начинают возникать проблемы, связанные с интеллектуальным и эмоциональным напряжением студентов. Особенно остро стоит вопрос организации занятий по физическому воспитанию, как неизменной составляющей непрерывного процесса обучения, осложненным условиями вынужденного дистанционного обучения в течение длительного времени.

Актуальность. Гиподинамия, или недостаточность физической активности – главный вызов современности, наполненной средствами электронного взаимодействия, исключающего прямой контакт, а следовательно, и контроль обучающегося в плане обеспечения его необходимой для полноценного процесса обучения и труда в будущем, уровнем двигательной активности, как составной части гармоничного развития личности. Физические упражнения – основной фактор противодействия негативным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки, которые являются

значительным источником снижения работоспособности и уровня здоровья в целом [1].

Способность физического воспитания в вузе выполнять свои основные функции, являясь действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, опирается на необходимость соблюдения основополагающих принципов, основанных на регулярности, достаточности и индивидуализации занятий физическими упражнениями, которые учитывают специфику учебной работы и быта студентов.

Цель исследования. Акцентировать внимание на недостаточность и отсутствие полноты воздействия на организм студента вузовского физического воспитания в сложных современных условиях. Слабо организованные и несистематические занятия физическими упражнениями не покрывают потребность растущего организма студента в двигательной активности.

Данные обстоятельства побуждают к поиску внутренних резервов повышения эффективности занятий по физическому воспитанию [2]. В связи с этим появилась необходимость в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Внедрение самостоятельных занятий физическими упражнениями в быт студентов дает возможность объективно проводить работу по: сохранению и укреплению здоровья студентов; гармоничному развитию всех сторон психо-функциональной и двигательной подготовки; формировать потребность к повышению уровня личной физической культуры, как составной части общей культуры [3].

Результаты и обсуждение. Для разработки программы физического воспитания необходимо изучение мотивов и интересов студентов на учебных и самостоятельных занятиях по физическому воспитанию.

Мотивация отдельно взятого индивида будет тем самым средством, использование которого позволит оптимизировать и способствовать прогрессу взаимодействия преподавателя и студента на занятиях. Причем, независимо от того, в каком формате будут проходить занятия (дистанционном или очном), результатом такого взаимодействия может стать полноценное занятие. Осознанное отношение студента к своему здоровью и прогрессу развития физических качеств, физической подготовленности в целом и уровню спортивных результатов будет способствовать большей самоотдаче на занятиях и выполнять основную

цель физического воспитания – обеспечение необходимого уровня двигательной активности.

Также стоит отметить важность и целесообразность использования самостоятельных занятий физическими упражнениями. Они могут проводиться самостоятельно студентом в течение дня, либо после учебной деятельности и будут дополнять основные занятия по физической культуре в вузе. Это может быть не обязательно посещение спортивной секции по избранному виду спорта, а и посещение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, самостоятельные или групповые занятия спортом по интересам, и наконец, самостоятельные занятия.

Самостоятельные занятия подразумевают выполнение целевых комплексов физических упражнений, направленных на развитие определенных двигательных качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость и т.д.). В составлении таких комплексов может помочь ведущий преподаватель, который будет обговаривать с обучаемым необходимость использования того или иного упражнения или метода в процессе формирования комплекса для самостоятельных занятий. На этом этапе как раз и поможет высокий уровень взаимодействия преподавателя и мотивированного студента.

Результаты анкетирования при изучении отношения студентов-медиков к занятиям физической культуры на современном этапе показали, что положительно относятся к занятиям 79,8% юношей и 68% девушек. Не нравятся занятия физической культурой 4,2% юношей, 8% девушек.

В ходе исследования нами также были определены основные факторы, которые мешают студентам-медикам заниматься физической культурой и спортом: отсутствие свободного времени – 61%; усталость после учебных занятий – 20%; наличие более интересных видов деятельности – 19%.

Анализ факторов, которые мотивируют студентов заниматься спортом, показывает, что на первом месте стоит привлекательность спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности - 42%, на втором месте возможность участвовать в соревнованиях -14%, на третьем месте - советы родителей -10% и т.д.

Это обуславливает необходимость пересмотра физического воспитания в учебных заведениях в направлении его индивидуализации с учетом интересов студентов при выборе физических упражнений на

занятиях и последующей мотивации на саморазвитие путем дополнительных самостоятельных занятий.

Выводы. В тезисах изложены основные положения практического материала для оптимизации физического состояния студентов путем практических (основных) и самостоятельных занятий, которые формируют представления студентов о системе обучения по физическому воспитанию в высших учебных заведениях и способствуют поддержанию уровня двигательной активности студента на необходимом для здоровья, учебной и трудовой деятельности, уровне.

Список литературы

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – Москва: МПГУ, 2018. – 336 с.
2. Горяинова, Н.С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта: монография / Н.С. Горяинова. – Москва: Русайнс, 2020. – 133 с.
3. Коновалова, М.П. Физическая культура в профессиональной подготовке студенческой молодежи / М.П. Коновалова, В.Я. Шклярчук // Саратовский социально-экономический институт (филиал) «РЭУ им. Г. В. Плеханова». – Саратов: ССЭИ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2018. – 160 с.

УДК 796.012

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

Гридина Н.А.,

Небесная В.В., канд.биол.наук, доц.

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,

г. Донецк, РФ

gridina.72@mail.ru

В связи со сложившейся политической обстановкой в Донецком регионе в современное время, общество столкнулось с множеством непростых задач и проблем. Одним из наиболее острых и актуальных вызовов является проблема недостатка двигательной активности обучающейся молодежи. Этот вопрос становится предметом серьезной обеспокоенности как для специалистов в области здравоохранения, так и для общества в целом. Причина заключается в том, что низкий уровень двигательной активности напрямую связан с увеличением заболеваемости среди молодого поколения. Отсутствие регулярных физических нагрузок

проявляется в развитии многих хронических заболеваний, что влечет за собой серьезные последствия и ухудшение качества жизни.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни людей. Она определяется социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, зависит от организации физического воспитания, индивидуальных особенностей, функциональных возможностей организма, телосложения и обуславливается родом занятий, количеством свободного времени и характером его использования, доступностью спортивных сооружений и мест отдыха [1].

В связи с тем, что многие обучающиеся не занимаются самостоятельно физическими упражнениями и пренебрегают дисциплиной «Физическая культура и спорт», у них возникает дефицит двигательной активности. Привычные двигательные действия, выполняемые в течение дня, восполняют совсем малую долю той активности, которая должна быть в норме у здоровых молодых людей [2].

Это является серьезной проблемой, требующей немедленного рассмотрения и решения со стороны государственных органов, начиная от проведения научных исследований и заканчивая совершенствованием законодательной базой. Поэтому стала актуальной необходимость проведения глубокого и всестороннего исследования данного вопроса и активного внедрения эффективных мер и программ по развитию двигательной активности обучающейся молодежи.

Целью данного исследования является разработка конкретных и всесторонних мер, предназначенных для формирования активного образа жизни, с учетом особенностей рассматриваемой социальной группы.

В рамках поставленной цели, необходимо решить ряд задач. Во-первых, провести анонимный опрос и сделать многоаспектный анализ различных факторов, которые могут ограничивать уровень физической активности обучающейся молодежи с учетом общественно-психологических позиций, влияющих на отношение к физическим нагрузкам данного контингента. Во-вторых, на основе полученных в ходе анализа данных, разработать инновационные подходы, направленные на решение выявленных проблем и стимулирование молодых людей к ведению более активного образа жизни. Это может включать разработку и проведение мотивационных кампаний и новых образовательных программ.

Повышение двигательной активности обучающихся является необходимой составляющей эффективного и полноценного учебно-

воспитательного процесса в образовательных учреждениях высшего образования. Отсюда вытекает потребность в поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов физического воспитания, рациональных подходов в нормировании физических нагрузок, обеспечивающих устойчивую физическую и умственную работоспособность обучающихся. Формирование универсальных и общекультурных компетенций происходит в процессе реализации обучающимися спортивных, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных направлений на протяжении всего периода обучения [3].

Однако, в сложившейся в последние несколько лет ситуации, учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в дистанционном формате не дает предпосылок к существенному повышению двигательной активности обучающихся, что понижает степень готовности выпускников к предстоящей полноценной трудовой деятельности.

С целью изучения двигательной активности обучающихся, проведен анонимный опрос с использованием дистанционных технологий. Респондентами выступили студенты очной формы обучения по образовательным программам бакалавриата ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», независимо от пола, возраста, курса обучения и направления подготовки. Общее количество обучающихся составило 150 человек.

В ходе обработки данных опроса, можно констатировать, что 67% обучающихся ведут малоподвижный образ жизни по различным причинам, например: недостаток времени, отсутствие желания, наличие медицинских противопоказаний; 18% обучающихся самостоятельно выполняют физические упражнения, например: зарядку, прогулки и пробежки, утренние/вечерние тренировки в домашних условиях и т.д.; 15% обучающихся по возможности регулярно посещают спортивные клубы, различного рода секции (футбол, бадминтон, волейбол, фитнес и т.д.). Также необходимо констатировать факт низкого уровня ответственности молодых людей за собственное здоровье и распространенность факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, энергетиков и т.д.).

Учитывая сложившуюся ситуацию и вышеизложенное, можно предложить практические подходы к повышению двигательной активности и профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья обучающейся молодежи:

1. Повысить мотивацию обучающихся и усилить контроль за регулярным посещением практических занятий по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в дистанционном формате.

2. Обосновать и рекомендовать обучающимся проведение систематического самоконтроля физических и психических качеств с целью самопознания своего потенциала.

3. Проводить совместно с преподавателем планирование самостоятельных занятий с учетом предпочтений обучающихся.

4. Внедрять в дистанционный образовательный процесс индивидуальный подход с учетом особенностей мотивационной сферы обучающихся.

5. Дистанционно проводить беседы, разъяснять и побуждать обучающихся к выполнению обязательной ежедневной суточной нормы двигательной активности.

Таким образом, внедрение предложенных мер в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения высшего образования может способствовать оптимизации двигательной активности студенческой молодежи, формированию в их сознании стремления к физическому развитию и здоровому образу жизни, что в конечном итоге повлияет не только на общее состояние здоровья, но и на качество их учебной деятельности.

Список литературы

1. Иванов, А.В. Роль физической культуры в повышении двигательной активности студентов / А.В. Иванов – Текст: электронный. – URL: <https://multiurok.ru/files/rol-fizicheskoi-kultury-v-povyshenii-dvigatelnoi-a.html> (дата обращения: 13.03.2024).
2. Зыкун, Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (дата обращения: 13.03.2024).
3. Власова, О.П. Повышение двигательной активности современной молодежи как необходимого условия ее здоровьесбережения / О.П. Власова, Ю.В. Коричко, В.А. Шалаев. – Текст: непосредственный // ТиПФК. – 2023. – №9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-dvigatelnoy-aktivnosti-sovremennoy-molodezhi-kak-neobhodimogo-usloviya-ee-zdoroviesberezeniya> (дата обращения: 17.03.2024).

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Дрюханов И.А., Зибров В.Н.

ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и
Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

В настоящее время достижение высоких спортивных результатов невозможно без очень больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований.

Для компенсации энергозатрат и активации анаболических процессов и процессов восстановления работоспособности спортсменов необходимо снабжение организма адекватным количеством энергии и незаменимых факторов питания.

Величины энергозатрат спортсменов являются крайне разнообразными и зависят не только от вида спорта, но и от объема выполняемой работы. Энергозатраты могут колебаться в очень больших пределах для одного и того же вида спорта в зависимости от собственного веса спортсмена. Поэтому энергозатраты целесообразно рассчитывать в каждом отдельном случае.

Современная наука распределяет основные виды спорта на 5 групп в зависимости от расхода энергии [2]:

I группа – виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками.

II группа – виды спорта, связанные с кратковременными значительными физическими нагрузками.

III группа – виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

IV группа – виды спорта, связанные с длительными нагрузками.

V группа – те же виды спорта, что и в IV группе, но в условиях чрезвычайно напряженного режима во время тренировок и соревнований.

Для поддержания нормальной деятельности человека необходимо поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих количествах, но и в оптимальных для усвоения соотношениях. При этом необходимо помнить, что вредна не только недостаточность отдельных

незаменимых факторов питания, но и их избыток, включая многие аминокислоты, витамины и другие пищевые вещества.

Наукой доказано, что человеческий организм на 55-65 % состоит из воды. В организме взрослого человека с массой тела 65 кг содержится около 40 литров воды. По мере старения количество воды в теле снижается [1].

Многие считают одной из причин старения организма понижение способности коллоидных веществ, особенно белков, связывать большое количество воды. Вода является основной средой, в которой протекают многочисленные химические реакции и физико-химические процессы, лежащие в основе жизни. Организм строго регулирует содержание воды в каждом органе и в каждой ткани. Постоянство внутренней среды организма, в том числе и определенное содержание воды, – одно из главных условий нормальной жизнедеятельности.

Вода, отвечающая требованиям организма, в изобилии находится в овощах, фруктах и свежавыжатых овощных и фруктовых соках. В овощах и плодах ее содержится 70-90 %. Много воды содержат огурцы, салат, томаты, кабачки, капуста, тыква, зеленый лук, ревень, спаржа и, конечно, арбузы и дыни. Как правило, прием сочных плодов и овощей насыщает нас самой лучшей водой, и нам вообще не хочется пить. Прекрасными характеристиками обладает талая вода [3].

Потребление воды, находящейся в свежавыжатых соках, и талой воды оказывает целебное и омолаживающее действие на организм. Именно такой водой лучше утолять жажду. Количество воды в пищевом рационе спортсменов должно составлять около 2-2,5 л, с учетом чая, молока, кофе, супов, а также воды, содержащейся в различных блюдах, фруктах и овощах. [2]

В дни напряженных тренировок и соревнований повышается потребность в воде. Однако следует помнить, что, выпивая сразу большое количество жидкости, спортсмен не может утолить жажду и восстановить потерю воды, имевшую место во время физической нагрузки. Чувство сухости во рту, обуславливающее жажду, объясняется торможением слюноотделения при выполнении интенсивной мышечной деятельности.

Минеральные воды целебны не составом растворенных в них веществ, а информацией, которую вода вобрала в себя, проходя сквозь толщу земли. Неорганические минеральные вещества, растворенные в воде, не усваиваются организмом и выводятся как чужеродный материал. Усваивать неорганические вещества могут только растения, мы же пользуемся только

теми минеральными веществами, которые прежде были переработаны растениями. В условиях нормальной температуры и умеренных физических нагрузок человеку достаточно той воды, которая имеется в салатах и фруктах.

Важно знать и следующее: потребление продуктов с высоким содержанием солей натрия способствует задержке воды в организме.

Соли калия и кальция выводят воду. Поэтому рекомендуется ограничить потребление соли и продуктов, содержащих натрий, при заболеваниях сердца и почек, а увеличить в рационе продукты, богатые калием и кальцием. При обезвоживании организма следует увеличить дозу продуктов с натрием.

Современная наука среди важнейших компонентов для жизнедеятельности организма выделяет: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы.

Углеводы – это соединения углерода, водорода и кислорода, причем водород и кислород образуют соотношение 2:1, как в воде, отсюда их название.

Животные и человек не синтезируют углеводы. Углеводы подразделяются на моносахариды, олигосахариды и полисахариды. Моно- и олигосахариды обладают сладким вкусом, в связи с чем их называют сахарами [2].

Белки – это сложные азотсодержащие полимеры. Аминокислотный состав различных белков разный и является важнейшей характеристикой каждого белка, а также критерием его ценности в питании.

Основные функции белка в организме:

- пластическая функция: белки составляют 15-20 % сырой массы различных тканей и являются основным строительным материалом клеток, органов и межклеточного вещества;
- каталитическая функция: белки – основной компонент всех известных в настоящее время ферментов. А простые ферменты представляют собой чисто белковые соединения. Ферментам же принадлежит решающая роль в ассимиляции пищевых веществ организмом человека и в регуляции всех внутриклеточных обменных процессов;
- гормональная функция: значительная часть гормонов по своей природе – белки. К их числу принадлежат инсулин, гормоны гипофиза и др.;
- функция специфичности: чрезвычайное разнообразие и уникальность индивидуальных белков обеспечивают тканевую индивидуальность и видовую специфичность;

- транспортная функция: белки участвуют в транспорте кровью кислорода, жиров, углеводов, некоторых витаминов, гормонов и других веществ. Специфические белки-переносчики обеспечивают транспорт различных минеральных солей и витаминов через мембраны клеток и внутриклеточные структуры [2].

Таким образом, в рацион спортсмена рекомендуется включать в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами.

Список литературы

1. Петровский К.С. Гигиена питания / К.С. Петровский. – М.: Владос, 2020. – 238 с.
2. Припутина Л.С. Пищевые продукты в питании человека / Л.С. Припутина. – Киев: Наукова думка, 1984. – 164 с.
3. Скурихин И.М. Как правильно питаться / И.М. Скурихин. – М.: Академия, 2023. – 198 с.

УДК 796.011:330

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ерашов В.В.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ
erashov@list.ru

За рубежом термины «физическая культура» и «экономика физической культуры» не используются. Вместо них используется комплексный термин «спорт», который включает в себя все аспекты подготовки, воспитания и управления спортом и связанной с ним деятельностью.

В российской практике используются два термина – «физическая культура» и «спорт». Однозначного определения этих понятий не существует, однако считается, что физическая культура – это систематическое и разнообразное совершенствование и укрепление человеческого тела с помощью физических упражнений. Она способствует физическому воспитанию широких масс и достижению спортивных результатов. Иными словами, под физической культурой в нашей стране понимается непрофессиональный оздоровительный спорт и его инфраструктура, а также система подготовки спортсменов-любителей.

В термин «спорт» вкладывается несколько иной смысл – это в большей степени профессиональная и коммерциализированная система, которая производит спортсменов и тренеров, то есть людей более профессионально подготовленных, чем физкультурники. При этом принято разделять спорт на профессиональный и любительский.

Любительский спорт – это многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и отбора перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта.

Профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией [1].

Спорт стал восприниматься обществом как бизнес сравнительно недавно. Стабильное финансирование, партнерские отношения со спонсорами, управление бюджетами, рекламные кампании и спортивные бренды – все это лавиной сошло на рынок, и это только начало.

Спорт бывает двух видов: профессиональный и любительский. Без финансирования и поддержки спонсоров ни один из них не может существовать. На всех стадиях развития спортсменов происходят финансовые отношения, требующие контроля и управления.

За последние годы экономические отношения в области спорта и спортивной индустрии России претерпели существенные изменения. Радикально преобразована макроэкономическая среда, качественно изменены отношения собственности в системе спортивных организаций и их инфраструктуре, поставлена на рыночную основу деятельность многих спортивных клубов, команд и федераций. Причем процессы коренных преобразований в российском спорте далеко не закончены, многое еще только предстоит сделать, чтобы вывести отечественную индустрию спорта на лидирующие позиции. Сложные задачи по повышению эффективности физической культуры и спорта на всех уровнях предстоит решать спортивным предпринимателям и менеджерам новой генерации. Естественно, что модернизировать сложившуюся систему экономических отношений в спорте, качественно улучшить параметры ее функционирования, могут лишь высококлассные и отлично профессионально подготовленные специалисты в области физической культуры и спорта. В свою очередь, подготовить таких специалистов

невозможно без современных знаний, в первую очередь, знания экономики спорта и предпринимательства, так как именно эти сферы являются определяющими для процветания спортивного бизнеса и спорта в целом.

По мере развития общества, физическая активность и спорт становятся все более важной и неотъемлемой частью жизни людей. В настоящее время миллионы людей во всем мире ведут здоровый образ жизни, неотъемлемой частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, а также участие в спортивных соревнованиях.

В последние десятилетия спорт высших достижений развивается гигантскими темпами, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищных мероприятий. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важным фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям [2].

Физкультура и спорт оказывают значительное влияние на экономическую сферу жизни государства и общества. Они способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам. Физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения и позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей.

Также физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов и, следовательно, фактором обеспечения экономического роста. Кроме того, физическая активность, спорт и туризм в настоящее время являются важной сферой предпринимательской деятельности, которая обеспечивает занятость многих людей в отраслях спортивной индустрии и туристического комплекса, а также позволяет государству оперативно решать социальные проблемы населения за счет налоговых поступлений.

Список литературы

1. Кохановский Е.Н. Спорт как культурная индустрия в России /URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-kulturnaya-industriya-v-rossii/viewer> (дата обращения: 23.02.2024).

2. Чижов А.О. Проблемы государственного финансирования физической культуры и спорта Российской Федерации / – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004228723> (дата обращения: 26.02.2024).

УДК 796.37

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Зацепин Е.В., Цибренок Н.И., Щербаков Д.С.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Роль физической культуры в формировании личностных качеств возрастает в связи с ее социальным содержанием и возможностями для развития многих основ духовности человека. В процессе физической культуры человек не только создает ценности, но и формируется через различные формы своего выражения.

Физическая культура человека может формироваться и поддерживаться только с помощью регулярных физических нагрузок. Чем больше физической культуры присутствует в образе жизни человека, тем универсальнее его физическое состояние. Социологические исследования показали положительное влияние физического и спортивного поведения на здоровье, творчество, социальную активность и успеваемость людей.

Высокий эмоциональный фон при выполнении различных физических упражнений, особенно в форме соревнований, способствует развитию склонности к взаимопомощи при выполнении дружеских коллективных действий и взаимной ответственности за достижение общих целей.

Командные виды спорта и упражнения по спортивному обучению помогают развить дух сплоченности, сотрудничества, а также укрепить сознание молодых людей. Индивидуальные занятия спортом – один из способов, с помощью которого можно взглянуть на себя, раскрыть, показать определенные черты характера, научиться анализировать и не повторять свои ошибки.

Учитывая комплексное влияние физической культуры на личность человека и процесс развития его личностных характеристик, стоит выделить определенные требования к их структуре. Это полезно для понимания

ясности физического поведения человека с учетом биологических и социальных аспектов [1].

Известно, что влияние физической культуры на человека проявляется в единстве его социального и биологического аспектов. Он развивается как социально-биологическое существо, в то время как социальная сторона должна играть важную корректирующую роль, так как имеет определенные исполнительные функции, такие как предотвращение проявления агрессивной мышечной энергии в социуме. Развитие агрессии в спорте должно быть существенно ограничено в процессе усвоения спортивной этики, правовых норм и эстетического чувства.

Развитие человека в основном определяется двумя факторами:

1. Фактор наследственности. Характеризуется естественными, биологическими (генетическими) условиями развития. Выявление закономерностей этого естественного развития позволяет человеку сознательно влиять на человеческий организм на основе содержащихся в нем генетически обусловленных предпосылок, планировать и прогнозировать результаты всего своего развития.

2. Фактор среды и воспитания. Определяется социальными потребностями общества в подготовке людей к разным формам и стилям жизни. Для этого разрабатываются средства и методы комплексного воздействия на человека [4].

Современная система физического воспитания ориентирована на обучение, а не на комплексный подход к реализации всех ценностей физической культуры. Несоответствие между необходимостью формирования физической культуры личности и неразвитостью технологией реализации этого процесса определяет проблемную особенность современной системы физического воспитания молодежи.

При организации процесса физического воспитания не учитывается роль потребностей, интересов и мотивов в формировании физической культуры личности человека. Только общие проблемы физического воспитания решаются путем воздействия на физические характеристики и физические возможности человека, а проблемы «собственной физической культуры» мы практически не касаемся. Между тем культуру тела следует рассматривать в двух отношениях: как подсферу культуры личности; как аспект ее отражения в образе жизни и внешности человека.

Одной из основных составляющих физической культуры личности молодых людей является здоровый образ жизни – комплекс мероприятий по

укреплению здоровья, обеспечению гармоничного развития, повышению работоспособности людей, продлению их творческой жизни, основными элементами которого являются: оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и закаливание.

Состояние здоровья современного человека определяется рядом факторов: стрессами; малоподвижным образом жизни; неправильным питанием; нарушением режима дня; экологическими проблемами окружающей среды [3]. В этих условиях большое значение приобретает формирование физической культуры личности и культуры здоровья человека. Также особое значение имеют проблемы оптимизации здорового образа жизни студенческой молодежи, поиска путей гармоничного развития и их физического потенциала.

Задачи физического воспитания личности решаются не только на уроках физкультуры, но и в различных формах внеклассной деятельности [2]: организация соревнований по различным видам спорта; работа в спортивных секциях; проведение факультативных курсов по физическому воспитанию; работа объединений по дополнительному образованию; организация спортивных мероприятий.

Эффективность предложенных методов и средств развития физической культуры в процессе обучения заключается в их положительном влиянии на формирование физической культуры личности людей.

Что касается физической культуры личности человека в конкретных условиях, то необходимо учитывать особенности взаимодействия внутренних и внешних факторов, определяющих специфику ее формирования, развития и проявления. К индивидуальным внутренним факторам относятся возраст, пол, состояние здоровья, уровень физического развития, система ценностей, установки, мотивы. К внешним факторам относятся: природа и условия труда, место проживания, уровень материальной обеспеченности, семейное положение, досуг, влияние микросреды, СМИ, наличие условий для занятий физкультурой и спортом.

Список литературы

1. Бажин А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // Современное образование: плюсы, минусы и перспективы: Материалы VIII международной научно-практической конференции. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью «Центр профессионального менеджмента «Академия Бизнеса»», 2017. – С. 18-21.

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. Ретюнских М.Е. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / М.Е. Ретюнских, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Научная книга, 2017. – С. 422-425.

4. Холодов О.М. Проблемы физической культуры студента / О.М. Холодов, Е.Р. Городецкая // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием В 2-х т. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 1. – С. 69-72.

УДК796.011.1:796.344-057.87

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ БАДМИНТОНА

Зубов И.Т.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Занятия бадминтоном являются средством формирования потребности студентов в физическом совершенствовании, позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества студента.

Наиболее значимым фактором, способствующим формированию потребности в физическом совершенствовании, является игровой характер занятий бадминтоном с его эмоциональностью, зрелищностью, ощущением радости и приподнятого настроения. Игра в бадминтон очень доступная, ей легко научиться играть на любительской уровне, особенно если хорошо физически развит и занимался другими игровыми видами спорта. Инвентарь простой – ракетка и волан.

Бадминтоном можно заниматься в любом возрасте. Для молодежи и студентов это прекрасный возраст и значительно легче совершенствоваться в дальнейшем. Правила игры простые, легко осваиваются. Очень интересно играть на площадке с разметкой и натянутой сеткой.

Игра очень подвижная, все удары выполняются только с лёта, двигаться по площадке необходимо очень быстро к месту удара по волану и пока он летит по воздуху необходимо принять для удара удобное положение, требуется большая скоростная выносливость и большая нагрузка на все системы организма.

В нашем вузе бадминтон очень популярен и хорошо развит. Разработана методическая литература по обучению студентов игре в бадминтон, разработаны тесты и нормативы, бадминтон включен в учебные занятия.

Проведен ряд открытых уроков по игре в бадминтон, с их анализом и разбором. Даже студенты других видов спорта в свою разминку включают игру в бадминтон. Сборная команда университета на протяжении всех лет и ее участники являются одними из сильнейших в Донецком регионе, неоднократные победители и призеры различного уровня соревнований.

Все это способствует формированию здорового образа жизни студентов.

УДК 355.233

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

***Ковалев Я.М., Андриков К.И.,
Филоненко Л.В., канд.пед.наук***

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ
Fil_1@mail.ru

Специфика военно-профессиональной деятельности, коллективный характер и слаженные действия обуславливают необходимость профессионального совершенствования военных специалистов и улучшения их психофизических характеристик. В совместном характере деятельности и слаженности действий военнослужащих большое значение имеет физическая подготовка. Она выступает значимым фактором, обеспечивающим развитие таких специфических психолого-педагогических явлений, как коллективизм, товарищество и дружба [1].

Развитие коллектива проходит динамические периоды своего развития от низкого уровня к высокому, а качество зависит от всех его участников, в том числе подчиненных и командиров. Показателями высокого уровня развития коллектива выступают готовность и способность

личного состава к активной совместной деятельности, слаженность действий, степень комфорта каждого человека в нем и благоприятная социально-психологическая атмосфера.

Состав воинского коллектива представлен специалистами с разными взглядами на жизнь и службу, а также индивидуально-психологическими различиями. При этом его главной особенностью является эффективное коллективное взаимодействие, основанное на высокой степени взаимной поддержки, основанной на доверии, уважении и внимании друг к другу. Такие отношения достигаются путем приобретения опыта совместной и слаженной деятельности, а также способности к самостоятельной регуляции внутригрупповых отношений.

Значимым фактором профессионального становления военных специалистов в коллективе выступает специальная военно-профессиональная подготовка, значимым компонентом которой является физическая подготовка.

С самого первого этапа развития воинского подразделения (социального единства), физическая подготовка выступает важным механизмом социальной адаптации и интеграции военных специалистов в социокультурную военную среду. На наш взгляд, наиболее эффективным средством сплочения воинского коллектива следует считать спортивно-массовую работу посредством вовлечения военнослужащих в занятия физической культурой и военно-прикладными видами спорта.

Основными формами физической подготовки на данном этапе выступают учебные занятия, спортивные игры, различные командные эстафеты, групповые спортивные состязания, а также различные подвижные психологические тренинги по сплочению подразделения. Спортивно-массовая деятельность и спортивные игры способствуют формированию опыта коллективных взаимоотношений и совместных действий военнослужащих. Это позволяет им осознать свою причастность к военно-социальным процессам и показать индивидуальные результаты, которые влияют на групповые достижения.

На протяжении службы, второго и третьего этапов (войскового товарищества и социального единства) происходит дальнейшее становление и совершенствование коллективных отношений посредством спортивно-массовой и военно-спортивной работы. Военнослужащие на основе самостоятельного выбора осознано и активно тренируются в различных спортивных кружках и секциях, участвуют в спортивных,

физкультурных и военно-спортивных соревнованиях по индивидуальным и командным видам спорта в подразделениях, воинских частях, а также в общественных, городских (областных) спортивных организациях.

В соответствии с нормативными документами (Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации и др.) формами физической подготовки военнослужащих, которые эффективно себя зарекомендовали в сплочении воинского подразделения, выступают утренняя физическая зарядка, физические тренировки и физические упражнения, спортивные и подвижные игры [2, 3].

Физическая зарядка как один из видов коллективной деятельности способствует улучшению физического здоровья и настроения, повышению работоспособности военнослужащих. Физические тренировки и упражнения в процессе учебной и служебной военной деятельности, играют важную роль в освоении предметов боевой подготовки, в формировании и совершенствовании военно-прикладных навыков и умений, а также сохранении высокой работоспособности военнослужащих при исполнении военно-профессиональных обязанностей.

Физические тренировки посредством физических упражнений, марш-бросков бегом или на лыжах, проводимых в разнообразных геолого-климатических условиях, эффективны в обеспечении и поддержании высокой боеготовности воинских подразделений за счет совершенствования психофизических, личностных и деловых качеств.

При этом одним из показателей эффективности физической подготовки выступает морально-психологическая обстановка в воинском коллективе. Она позволяет военнослужащим раскрыть свои возможности и на практике продемонстрировать результаты овладения военной теорией и профессиональными групповыми навыками.

Основными видами спортивных и подвижных игр, которыми активно занимаются военнослужащие, являются футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Они пользуются заслуженной популярностью и способствуют овладению навыками коллективного взаимодействия, слаженности подразделения и воспитанию личностно-профессиональных качеств (волевых, выносливости, инициативы, ответственности, настойчивости и др.).

Таким образом, физическая подготовка и ее основные формы на протяжении всех этапов становления воинского подразделения выступают значимым условием повышения эффективности совместных отношений.

Это способствует формированию у военнослужащих социально значимых психолого-педагогических феноменов, необходимых для эффективной деятельности по предназначению, таких как: слаженность в действиях; единство во мнениях, убеждениях и ценностях; личностные (духовные, моральные, нравственные), социальные (патриотизм, честь, долг, товарищество, дружба, сплоченность, организованность, взаимовыручка и др.) и профессиональные (ответственность, самосознание, дисциплинированность, инициатива, сила воли, психофизическая выносливость, физическая сила, координация и др.) качества; опыт совместной деятельности.

Список литературы

1. Литвина, Г.А. Важность преподавания физической культуры в педагогических вузах [Текст] / Г.А. Литвина, В.Е. Кульчицкий, Е.В. Литвина. // Мир науки, культуры, образования. – № 4 (83) 2020. – С. 67-69.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://voenservice.ru/katalog_dokumentov/nastavleniya/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-v-vooruzhe-nnyih-silah-rossiyskoy-federatsii/glava-3-sredstva-metodyi-i-formyi-fiziches-koy-podgotovki/fizicheskaya-trenirovka-v-protsesse-uchebno-boevoy-deyatelnosti (дата обращения: 08.02.2024).
3. Обвинцев, А.А. Оптимизация и пути совершенствования физической подготовки военнослужащих контрактной службы [Электронный ресурс]. / А.А. Обвинцев. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/optimizatsiya-i-puti-sovershenstvovaniya-fizicheskoy-podgotovki-voennosluzhashchikh-kontraktnoy-sluzhby> (дата обращения: 07.02.2024).

УДК 796.02

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Козлов В.А., Зуев В.А.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Для военных специалистов в современном мире бурно развивающейся военной науки и техники, коммуникационных, информационных технологий, небывалого ускорения темпа жизни, перехода армии на контрактную основу, изменения стратегий и тактик ведения боевых действий актуальным является вопрос о физической подготовке военнослужащих.

Специализированным методам психофизиологической помощи по сохранению психического и физического здоровья военнослужащих, их обусловленности с деятельностью военнослужащих, претворению в системе морально-психологического обеспечения деятельности войск, как источника повышения уровня морально-психологического состояния, не уделено достаточного внимания.

Нам хотелось бы остановиться на телесно-ориентированном подходе к сохранению физического и психического здоровья человека, как одном из важных направлений современной психотерапии. Телесно-ориентированный подход связан с такими именами, как Вильгельм Райх, Александр Лоуэн, Моше Фельденкрайз, Матисес Александер и Ида Рольф. Они считали, что между физическими параметрами человека и складом его характера и личности имеется тесная связь, в то время как хроническая блокировка спонтанного тока энергии отражается в позах, движениях и телосложении.

В биосинтезе описаны три группы качеств, присущих здоровому человеку. Приведем их, как необходимые составляющие физического и психического здоровья военнослужащих.

Соматические аспекты здоровья: дыхание регулярно, ритмично, сопровождается свободными движениями грудной клетки; перистальтика не спастическая, но и не вялая, сопровождается ощущением «внутреннего благополучия»; мускулы готовы легко переходить от напряжения к расслаблению; кровяное давление нормальное, пульсация в конечностях хорошая; кожа теплая, с хорошим кровоснабжением; лицо подвижно, мимика живая, голос и взгляд выразительны, «глаза контактные»; оргазмические функции не нарушены.

Психические аспекты здоровья: способность связывать внешнюю экспрессию с внутренними потребностями; готовность действовать для удовлетворения основных жизненных потребностей и возможность отличать их от «вторичных пристрастий»; способность к контакту с людьми без идеализации и проекций (или других психологических защит, искажающих взаимодействие); способность по собственному выбору контейнировать (удерживать), либо выражать свои чувства, когда этого требует или позволяет ситуация; свобода от тревоги, когда нет опасности; способность действовать, когда опасность есть [4].

Внутреннюю канву биосинтеза составляет работа по достижению соматического, психического и духовного здоровья; внешнюю – работа по

восстановлению интеграции действия, мысли и чувства, утраченной на ранних этапах развития. Терапевтическое воздействие состоит в том, чтобы раскрыть внутренние ресурсы здоровья военнослужащего.

Телесно-ориентированную практику по терапевтическим целям и приемам терапии В.Н. Никитин разделяет на две части: 1) психофизическая; 2) этико-культурологическая. Первая предполагает непосредственную работу с телом через дыхание, активную и «пассивную» манипуляцию мышцами и суставами, движение и голосоведение. Вторая – это целостное включение личности в эмоциональное креативное действие, предполагающее ломку поведенческих и культуральных стереотипов [2].

Для работы с военнослужащими возможно применение различных методов телесно-ориентированной терапии. Например, метода Фельденкрайза, где основное внимание уделяется позам. Основная цель метода – выработка «правильных» привычек, развитие самосознания и повышение самооценки [3]. В методе Александера предусматривается исследование человеком своих привычных поз и осанки, изменение их путем формирования правильных психических установок. В структурной интеграции (рольфинге), применяются прямые манипуляции с телом, которые нацелены на изменение состояния мышечных фасций и соответствующих изменений во всем теле. Первичная терапия, разработанная Артуром Яновом, акцентирует усилия участников на высвобождение примитивных чувств, которые были заблокированы в раннем детстве.

Классическая телесная терапия направлена на расширение самосознания и развитие возможностей военнослужащего, на восстановление естественной грации и свободы движений, утверждения образа «Я». Исследования показали, что характер индивида отражается на соматическом уровне в строении и движении тела. «Телесная экспрессия есть соматическое проявление типичной эмоциональной экспрессии, которая на психическом уровне представляет собою характер» [1].

В группах телесной терапии для военнослужащих возможно применение дыхательных упражнений, которые имеют цель усилить циркуляцию энергии и высвободить подавляемые чувства. Проблемы с подвижностью можно выявлять с помощью напряженных поз, например лоуэновской арки.

Нам представляется необходимым создание и осуществление в современных условиях практически нацеленных программ для

военнослужащих с целью совершенствования их физической подготовки, комплексной реабилитации лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, вмещающих в себя все стороны оздоровительно-развивающего подхода, от физического до социального.

Список литературы

1. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. / А. Лоуэн. – М.: Изд. фирма «Компания Пани», 1996. – 320 с.
2. Никитин В.Н. Энциклопедия тела // Психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. / В.Н. Никитин. – М.: Алетейя, 2000. – 224 с.
3. Фельденкрайз М. Осознание через движение. / М. Фельденкрайз. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2009. – 224 с.
4. Хрестоматия по телесно – ориентированной психотерапии и психотехнике. / Ред.-сост. В.Ю. Баскаков. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2006. – 192 с.

УДК 796

СПОРТ В СТРУКТУРЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Кононов Е.Н.¹, канд.геогр.наук,

Падин О.К.², канд.пед.наук, проф., Крестников В.М.², доц.

¹ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»,

²ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ

хот-62@mail.ru

В теории физического воспитания в последние годы наблюдается тенденция постепенного углубления и уточнения представлений о таком явлении, как спорт. Спорт входит в структуру современного общества неотъемлемым компонентом и имеет всеобъемлющий характер. Существуют многочисленные определения понятия «спорт», которые сводятся к рассмотрению его как исторически сложившаяся человеческую деятельность, базирующуюся на соревнованиях, продуцирующую победителя и спортивные достижения.

Результаты научных исследований в области спорта привели к созданию теории спорта с присущими ей атрибутами и понятийным аппаратом. Начали формироваться частные теории видов спорта, что рассматривается как процесс спорта.

В определении сущности спорта на протяжении многих лет принимают участие ученые самых различных направлений – философы,

социологи, экономисты, педагоги, медицинские работники, специалисты физической культуры и т.д. Однако, как наши, так и зарубежные исследователи не пришли к единому пониманию этого явления. Представления о спорте, зачастую, отличаются друг от друга.

Для нас наиболее близким является определение спорта как вида игровой, соревновательной и воспитательной деятельности. Исходя из этого определения автор дает всеохватывающее трактование понятий функции спорта со стороны системного подхода. Он отмечает, что главные из них связаны с физическим совершенствованием военнослужащих, общим развитием и укреплением организма, подготовкой к трудовой и иным формам социальной деятельности, удовлетворением потребности в активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Автор выделяет 8 аспектов, под которыми понимаются основания, в них отражаются функции:

1) преобразовательный – образовательная функция, подготовительная функция, воспитательная функция;

2) социальный – идеологическая, социализирующая, интегративно-организационная, управленческая, престижная и культурная функции.

3) коммуникативный;

4) творческий – индивидуализирующая, творческая и эвристическая функции;

5) игровой – соревновательная, защитно-компенсаторная, рекреативно-развлекательная, зрелищная функции, функция отдыха и функция наслаждения;

6) психологический – функции волевой подготовки, интеллектуализации и отвлечения;

7) ценностно-ориентировочный – ценностная и оценочная функции;

8) познавательный – познавательная, просветительная, пропагандистская, прогностическая и информационная функции [4].

При этом автор отмечает, что названные функции спорта взаимосвязаны. Они временно переходят друг в друга, подвижны, проявляются в единстве.

При всем многообразии функций спорт характеризуется определенным типом (строением), который определяется целью, характером соревнований, содержанием подготовки спортсменов, деятельностью по его организации, управлению и развитию.

В отечественной и зарубежной литературе излагаются самые

различные подходы по трактованию типа спорта по тем или иным признакам [4].

Н.В. Жмарев выделяет массовый и результативный спорт. Массовый спорт, по его мнению, имеет два уровня: начальную подготовку и углубленную специализацию (выявление и предварительную подготовку резерва для результативного спорта из наиболее одаренных спортсменов). Результативный спорт, считает автор, имеет три уровня – базовую подготовку, высшее спортивное мастерство и высшие спортивные достижения. В период базовой подготовки предлагаются занятия со спортсменами I разряда и кандидатами в мастера спорта (цель – подготовка резерва для сборных команд); высшего спортивного мастерства – с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса; высших спортивных достижений – с членами сборных команд (цель – подготовка к международным соревнованиям и достижение на них высших результатов) [2].

Для военнослужащих как особой категории населения, на наш взгляд, наиболее приемлемым является выделение Ю.Д. Железняком четырех типов спорта: массового, детско-юношеского, спорт высших достижений, профессионального [1].

Н.И. Пономарев пишет: «...профессиональный спорт не является игровой деятельностью. Он развивается по экономическим законам, а не по законам воспитания. При всей внешней схожести с физическим воспитанием профессиональный спорт выступает как трудовая деятельность». По мнению Н.И. Пономарева, среди типов спорта приоритетное значение имеет массовый спорт, способствующий сохранению и улучшению здоровья населения и используемый для рационального отдыха, получения удовольствия от занятий [4]. Победа в этом случае не является главным фактором, но выражает становление личности. Победителем может быть каждый, вначале над самим собой, затем – над другими.

Анализ теоретических источников, посвященных развитию и функционированию спорта, позволяет говорить о наличии в Вооруженных Силах России всех вышеназванных типов спорта и это требует более конкретного употребления понятия «спорт» в каждом случае.

Применительно к основным категориям военных специалистов более правильным является употребление термина «массовый спорт», понимая его как систему мероприятий по вовлечению военнослужащих в

спортивные тренировки без прекращения регулярного выполнения профессиональных обязанностей и получения экономической выгоды от занятий спортом.

Таким образом, этому определению критерием занятий массовым спортом не может быть уровень личных спортивных достижений военнослужащего, а в большей мере показатели привлечения к спортивным тренировкам, степень влияния на состояние физической подготовленности и профессиональной работоспособности различных категорий военных специалистов.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Спортивная подготовка / Ю.Д. Железняк // Теория и методика физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте / Н.В. Жмарев. – Киев: Здоровье, 1984. – 143 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1970. – 200 с.
4. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. – М.: ФиС, 1996. – 309 с.

УДК796.011.1:378.147

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Кошкодан Е.Н., Карпенко Е.Н., Карпенко И.В.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Введение. Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем общества. Физическая культура представляет собой явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Нравственное воспитание в процессе физического воспитания представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе [1]. Задачи нравственного воспитания:

1) формирование нравственного сознания, идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной);

2) формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы);

3) формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения.

4) воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

К средствам нравственного воспитания относят: содержание и организацию учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования, деятельность преподавателя (тренера) и др. Методы нравственного воспитания включают:

1) убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;

2) беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

3) диспуты на этические темы;

4) наглядный пример тренер (преподаватель);

5) практические приучения (суть: настойчивость в упражнениях, в дисциплинированном, культурном поведении, соблюдении спортивных правил, спортивного режима и традиций);

6) поощрение: похвала, объявление благодарности, награждение грамот;

7) оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;

8) наказание за совершенный проступок.

Умственное воспитание. В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами. Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания. С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения занимающихся для осознания сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная заключается в передаче специальных физкультурных знаний. Воспитательная сторона в развитии таких

интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления и реакции.

Исходя из этого, основными задачами умственного воспитания в процессе физического воспитания являются:

1) обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности;

2) развитие умственных способностей познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;

3) стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Средствами умственного воспитания являются, прежде всего, физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для учебных заведений. Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий. К методам умственного воспитания относят:

1) опрос по преподаваемому материалу;

2) наблюдение и сравнение;

3) анализ и обобщение изучаемого материала;

4) критическую оценку и анализ двигательных действий.

Эстетическое воспитание призвано формировать у людей предельно широкие эстетические потребности. При этом важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в ее многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить ее в реальных действиях и поступках.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека, с другой - эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов к занятиям физическими упражнениями [2].
Задачи воспитания:

1) воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;

2) воспитание эстетической оценки тела и движений человека;

3) воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

К средствам относятся разнообразные виды самого физического воспитания (упражнения и соревнования), праздники и выступления, природные и гигиенические условия, художественное и музыкальное сопровождение. Методами эстетического воспитания являются:

- 1) эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений;
- 2) технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- 3) вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- 4) практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Трудовое воспитание является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Характеризуется отношением к труду, устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда [3]. Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое, придает физическому конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду. Задачи трудового воспитания:

- 1) воспитание трудолюбия;
- 2) формирование сознательного отношения к труду;
- 3) овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

К средствам относят: учебный труд в процессе академических и тренировочных занятий, соревнований, и выполнение практических обязанностей по самообслуживанию. Методы трудового воспитания: практическое приучение к труду; беседа; оценка результатов труда; пример образцового труда выдающихся спортсменов.

Выводы: физическая культура и спорт являются не только средством укрепления здоровья человека, и его физического совершенствования, но и средствами оказывающим существенное влияние на оптимизацию трудовой и досуговой деятельности, формирование нравственных и интеллектуальных качеств.

Список литературы

1. Кравченко, В.М. Психология и педагогика: учебное пособие / В.М. Кравченко. – М.: Риор, 2014. – 128 с.
2. Пастюк, О.В. Психология и педагогика: учебное пособие / О.В. Пастюк. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 160 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд-й центр «Академия», 2003. – 480 с

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

*Лермонтова Л.Ю.^{1, 2}, Горкун М.И.²,
Шуманский И.И.², канд.пед.наук, доц.*

¹ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», Воронеж, РФ,

²ФКОУ ВО «Санкт-Петербургский Университет ФСИН России,

г. Санкт-Петербург, РФ

xom-62@mail.ru; ivan1607@mail.ru

Наш век – век значительных социальных и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера.

Современный уровень жизни, технический прогресс требуют от людей, занимающихся различными видами деятельности, не только соответствующей производственной квалификации, высокого образовательного, политического и культурного уровня, но и крепкого здоровья, хорошей общей физической подготовки, развития моральных и волевых качеств, так как от этих факторов в значительной степени зависит уровень работоспособности человека в его профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт выступают мощным средством социального становления личности, активным фактором совершенствования индивидуальных качеств.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших условий, а физическое воспитание – одним из важнейших средств всестороннего и гармоничного развития личности [4].

Физическая культура является центральным понятием теории физической культуры, всего физкультурного образования. Неприемлемо часто встречающееся в жизни утверждение, что всякую деятельность,

связанную с физическими нагрузками (бытовую, трудовую, военную и т.д.) можно отнести к физической культуре. Физическое совершенствование человека, являющееся целью физической культуры, не достигается в результате физических трудовых затрат (грузчик), так как его цель другая – выполнение производственного задания, часто ценой перенапряжения. С позиции физической культуры это негуманно и вредно. Преимущество занятий физической культурой в отличие от других видов деятельности человека заключается в том, что она направлена на гармоничное развитие самого себя и осуществляется с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, овладения двигательными действиями, формирования осанки и т.д. Очевидно, что физическая культура служит преобразованию человека, его собственной природы и двигательных способностей [2].

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она направлена на развитие физических и духовных способностей людей и эффективное использование их в повседневной жизни.

Спорт – форма физического совершенствования человека. Это действенное средство укрепления здоровья и физического развития людей, подготовки их к трудовой деятельности, развития волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания. Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности, что содействует более эффективному развитию физических, волевых и нравственных качеств. Спорт принято подразделять на массовый спорт и спорт высших достижений. Массовый спорт – это занятия отдельными видами спорта или физическими упражнениями с целью укрепления здоровья и физического развития, повышения работоспособности, снятия нервно-эмоционального напряжения. Спорт высших достижений решает задачу достижения максимально возможных спортивных результатов. Он предъявляет более высокие требования к физическим и духовным возможностям человека [4].

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать

проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Цель современного образования в области физической культуры и спорта состоит не только лишь в том, дабы выпускник школы, ВУЗа вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и в том, чтобы он был действительно грамотным и образованным в области физической культуры: владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных система организма; на должном уровне владел средствами и методами работы с собственным телом, знал его и умел использовать по назначению с максимальным извлечением пользы; умел организовывать и проводить занятия спортом и физической культурой [1].

Особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности человека призвано сыграть физическое образование. Оно создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности. Поэтому одной из основных задач физического воспитания является сформированная потребность школьника к занятиям физической культурой и спортом.

Современное содержание дисциплины «Физическая культура» должно исходить из следующих условий:

- 1) организация здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;
- 2) формирование необходимых умений, знаний, навыков, направленных на организацию и проведение самостоятельных форм занятий в целях развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений;
- 3) создание условий для самовыражения и содействия самоопределению;
- 4) индивидуальное развитие культуры собственного тела, возможность участия в трудовых и культурных мероприятиях и акциях;
- 5) удовлетворение общественных интересов в плане всестороннего и повсеместного физического развития;
- 6) развитие мышления, интеллекта, обучение межличностному общению и уважению к себе и окружающим [3].

Таким образом, роль физической культуры и спорта крайне велика. Она способствует формированию личности обучающихся, их интересов и творческих способностей. Физическая культура – это, в первую очередь, развитие физического и духовного в человеке, способ жизни и развития целостной личности.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2016. – 525 с.
2. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2015. – 344 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.
4. Захарова Л.В. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.

УДК 355.233

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Манченко Д.С., Голубин К.В.,

Филоненко Л.В., канд.пед.наук

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

Fil_1@mail.ru

Практический и теоретический военный опыт свидетельствует о важности физической подготовки военнослужащих в процессе профессиональной деятельности в любых условиях обстановки. В современных условиях физическая подготовка приобретает особую значимость в повышении боеспособности отечественных вооруженных сил. В этой связи актуальность приобретает исследование психофизических аспектов физической подготовки, повышающих боевую способность военнослужащих.

Отечественный опыт боевой подготовки представлен системой воинского воспитания и обучения, ориентированной на защиту страны от агрессии средствами вооруженной борьбы. Успешное выполнение поставленных задач предусматривает наличие у военнослужащих психофизической подготовленности и военно-профессиональных качеств

[1-4]. Психофизическая подготовленность формируется через систему физической подготовки, ориентированную на физическое совершенствование военнослужащих, которая включает управленческий, содержательный и методический компоненты.

Управленческий компонент обеспечивает ее организацию, реализацию и контроль в соответствии с документами органов военного управления, в том числе наставлением по физической подготовке. Содержательный компонент включает комплекс знаний, умений и навыков, который реализуется в методах, формах (учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка, спортивно-массовая работа и др.) и средствах физической подготовки (упражнения, инструменты и др.).

Методический компонент ориентирован на совершенствование технологий, методов и приемов физической подготовки.

Результативный компонент физической подготовки определяет качество боевой подготовки, сформированных личностных и профессиональных характеристик военнослужащих.

Личностные характеристики включают психофизиологические индивидуальные свойства; направленность, характер; эмоциональную, волевою и мотивационную сферы; ценности, авторитет и социальный статус; особенности поведения и деятельности. Темперамент обуславливает психическую активность личности, её реактивность, активность, эмоциональность, экстра- или интровертированность. При специфических условиях деятельности темперамент влияет на формирование различных психологических черт личности. В зависимости от специфики военной службы, военного сообщества, воинского взаимодействия и др. индивидуально-личностные свойства изменяются и привлекают внимание должностных лиц и контролируются, в том числе специалистами по физической подготовке. В результате приобретаются типизированные для военной службы личностные свойства и качества, которые определяют его отношение к службе, к сослуживцам и командирам. Задатки являются предпосылками формирования способностей к военной службе и в ходе физической подготовки обуславливают её успешность. Характер проявляется в отношениях к окружающим, к себе и к службе. Занятия спортом и физические упражнения способствуют формированию способности к самообладанию и противостоянию трудностям военной службы для выполнения поставленных задач [1; 2].

Развивающиеся в процессе физической подготовки качества личности

интеллектуальные (гибкость мышления, рассудительность, наблюдательность и т.д.), эмоциональные (уверенность, оптимизм, бодрость и т.д.) и волевые (целеустремленность, инициативность, решительность, мужество, дисциплинированность и т.д.) обеспечивают уровень её боеспособности.

Систематические физические нагрузки дисциплинируют военнослужащего и заставляют преодолевать себя, формируют волю и характер, целеустремленность, направленность и способность к самоуправлению, ответственность перед собой и сослуживцами, морально-политические и психологические качества. С начала службы физическая подготовка выступает предпосылкой к формированию стойкости к экстремальным условиям жизнедеятельности, психологической устойчивости и моральной готовности к службе. Занятия физической культурой и спортом влияют на психическое здоровье, социальную активность, выработку мотивации и направленности к службе, а также стремления к физическому и профессиональному совершенствованию.

Направленность определяет ориентиры, которые доминируют и влияют на поведение и эффективность военной службы [3; 4]. Мотивированию к служебной деятельности способствует физическая подготовка. Формирующиеся в процессе физической подготовки мотивы повышают результативность боевой подготовки, качество психофизического и личностного развития, стремления к признанию, к собственному и коллективному успеху.

Значимым способом повышения боеспособности в процессе физической подготовки являются физические упражнения. Они разнообразны и применяются во всех формах физической подготовки, таких как занятия, утренняя физическая зарядка, выполнение физических упражнений в ходе боевой и служебной деятельности, спортивно-массовая работа. Разнообразие физических упражнений проявляется в следующих военно-прикладных видах спорта: бег на короткие и длинные дистанции, марш на лыжах; силовые упражнения с собственным весом, с отягощением; выполнение упражнений на гимнастических снарядах; общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий; плавание.

Выполняя военно-прикладные упражнения, сдавая установленные нормативы по физической подготовке или занимаясь любимым видом спорта. Военнослужащие ставят перед собой цели и установки, например, преодолеть полосу препятствий за лучшее время, подтянуться необходимое

количество раз, выиграть соревнования или установить личный рекорд или научиться действовать в составе подразделения. Наличие учебных и воспитательных целей тесно связывает физическую и боевую подготовку. В результате при выполнении боевой задачи для достижения успеха военнослужащий должен приложить все психофизические ресурсы, применить все полученные навыки, сохранять спокойствие и трезвость ума.

Таким образом, в результате теоретического исследования выявлена роль физической подготовки в выполнении задач в соответствии с их предназначением, её значимость в формировании психофизических характеристик, включающих индивидуальные свойства личности, направленность, характер, склонность к деятельности, эмоционально-волевая и мотивационная сферы, восприятие военной службы, ценности и установки. Они обеспечивают становление у военнослужащих профессионально-важных качеств и опыта, достижение авторитетности и социального статуса, получение опыта индивидуальной и коллективной деятельности и поведения, повышение моральной готовности и психологической способности к выполнению поставленных задач.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст]/ Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2021. – 362 с.
2. Караяни А.Г. Настольная книга военного психолога. Практическое пособие [Текст] / А.Г. Караяни. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – С. 158-171, С. 241-257.
3. Кульчицкий В.Е. Физическая культура в образовательном пространстве военного вуза / В.Е. Кульчицкий. В.А. Вицкоп. – Ставрополь, 2007. – 160 с.
4. Яценко С.А. Спорт и его влияние на личностные качества человека [Электронный ресурс] / С.А. Яценко. – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/wellbeing / movement/kak-sport-vliyaet-na-nash-harakter/> (Дата обращения: 02.02.2024).

УДК 619:614.48

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЦИФРОВИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Мельничук Ю.В., Пидлубный Р.А.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ
r.pidlubnyi3@mail.ru; yfksmr@mail.ru

Введение. Современное образовательное пространство предполагает доступность к системе образования 24/7 с любой точки мира, для этого в Российской Федерации разработаны программы цифровизации

образования. Система цифровизации образования находится в постоянном совершенствовании, поиска оптимальных путей решения задач, и внедрения передового опыта в учебный процесс. Жизненные вызовы (военные действия, пандемии, различные экономические, политические ситуации и т.п.) определяют новые подходы в системе обучения и воспитания, и они должны соответствовать целям и задачам поставленным государственным стандартом образования высшей школы. Дистанционное образование является не отделимой составляющей образовательного процесса, поэтому каждый педагог столкнулся с проблемой подбора форм и методов по прикладной физической культуре, чтобы они отвечали требованиям обучения студентов. Главными составляющие подбора дистанционных образовательных форм, методов и средств по прикладной физической культуре является: двигательная активность, доступность, эффективность, контролируемость, мобильность, индивидуальность, регламентность, сознательность, заинтересованность и мотивационность.

Цель – выявить новые актуальные формы дистанционного формата обучения. Статья является органичным продолжением предыдущих работ авторов.

Основная часть. Данное исследование проводилось на базе Института педагогики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Донецкий государственный университет» преподавателями кафедры физического воспитания и спорта. Во время практической деятельности авторами было предложено студентам института педагогики (девушкам) использование мобильных физкультурно-оздоровительных приложений в качестве одной из форм проведения практических занятий в дистанционном формате по дисциплине «Прикладная физическая культура». Мобильные приложения по физической культуре дают возможность увеличить двигательную активность студентов с учетом их заинтересованности в результате выполнения, контроля результата и систематичности выполнения. Использование мобильных приложения по физической культуре обладают следующим рядом преимуществ:

- 1) легко поддаются педагогическому контролю (для этого студентам достаточно сделать скриншот приложения с датой выполнения упражнения и результатом);
- 2) обладают быстрой скоростью получения обратной связи в системе преподаватель-студент;

3) данная форма работы со студентами дает возможность формировать здоровьесберегающую компетенцию через получения знаний по подбору упражнений и влиянию этих упражнений на организм;

4) способствует увеличению двигательной активности;

5) способствует оздоровительной и прикладной направленности предмета;

6) дают возможность подобрать нагрузку для студентов специальной медицинской группы, лечебной физической культуры с учетом индивидуальных особенностей и нозологии заболевания;

7) дают возможность подготовиться к участию в спортивных соревнованиях и различных физкультурно-спортивных конкурсах в период дистанционного обучения [1-2, С. 107, 135].

Студенты самостоятельно выбрали мобильные приложения с учетом своих потребностей по предмету «Прикладная физическая культура». Опрос, проведенный среди обучающихся (был сформирован с таким подходом, что опрашиваемые имели возможность указать несколько вариантов ответов) показал, что на вопрос «По какому принципу Вы выбрали мобильное приложение по прикладной физической культуре?» из 136 опрошенных ответили: по удобству использования – 108 человек, 67%; предложили другие пользователи – 35 человек, 22%; по целям формирования конституции тела – 35 человек, 22%; по универсальности форм физической культуры – 21 человек, 13%; не определились с мобильным приложением – 15 человек, 9%.

Данный опрос показывает, что большинство студентов - 67% ориентировались прежде всего на удобство использования мобильного приложения на своих мобильных устройствах, так же в равной доле 22% были учтены отзывы других студентов, которые уже использовали мобильные приложения и цели трансформации конституции тела. 13% ориентировались на разнообразность физических упражнений. 9% на момент опроса еще не определились с мобильным приложением.

В основе при выборе приложения студенты также мотивировались целями физической культуры. На вопрос «Какое мобильное приложение вам более приемлемое?» из 134 студентов ответили: приложения для развития физических качеств – 72 человека, 54%; приложения для увеличения двигательной активности – 52 человека, 39%; приложения для кардио тренировок – 30ч., 22%; приложения по видам спорта – 18 человек., 13%; не определились с мобильным приложением – 15ч. 11%.

В основе своей, многие студенты были нацелены на развитие основных физических качеств, так как они определяют оценивание в дистанционном формате обучения.

На вопрос «Какое мобильное приложение Вам более приемлемое для развития физических качеств?» 136 опрошенных ответили: для развития гибкости – 77ч, 57%; для развития выносливости – 59ч, 43%; для развития силы – 38ч, 28%; для развития ловкости – 14ч, 10%; для развития скорости – 11ч, 9%; не определились с мобильным приложением – 11ч. 8%.

Большинство студентов выбрали приложения для развития гибкости и выносливости, меньшинство: силы, ловкости и скорости. Хотя контроль уровня тренированности основных физических качеств с использованием контрольных нормативов, показал, что уровень тренированности основного физического качества «гибкость» выше, чем уровень тренированности остальных основных физических качеств таких как сила, ловкость и скорость. Авторы считают, что такие результаты обусловлены тем, что данное основное физическое качество лучше развивается в отличие от других [3, С. 236]. Также данные результаты обусловлены гендерной и возрастной предрасположенностью - известно, что студенты женского пола в возрасте - 18-23 года более гибкие. Что обусловлено рядом анатомических и физиологических факторов [4, С. 6].

Основные мобильные приложения по физической культуре выбранные студентками: фитнес для женщин 33,8%; похудеть фитнес для женщин 22,5%; тренировка для женщин 21,3%; уберите жир с живота 19,7%; упражнения-ягодицы накачать 0,9%; здоровый позвоночник 0,9%; воркаут для женщин 0,9%.

Данный выбор показывает, что многие выбирают приложения для формирования конституции тела и развития физических качеств, что является показателем заинтересованности обучающихся в своем физическом развитии и физической трансформации. А также он показывает, что ряд студентов в своем выборе ориентированы на оздоровление своего организма.

Заключение. Из всего вышеизложенного авторы пришли к следующим выводам: 1) Использование мобильных приложений в процессе дистанционного обучения студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура» является новой, актуальной, доступной, хорошо поддающейся педагогическому контролю формой реализации образовательных задач; 2) она преследует собой решение задач по

повышению двигательной активности обучающихся, формированию здоровьесберегающей компетенции и компетентности во время дистанционного формата обучения, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; 3) внедрение данной формы работы среди преподавателей физического воспитания и спорта является одним из шагов по осуществлению политики цифровизации в образовательном пространстве Российской Федерации.

Список литературы

1. Мельничук Ю.В. Педагогические условия формирования культуры самосбережения здоровья педагога / Ю.В. Мельничук // «Специалист в современном образовании»: сборник статей и материалов Международного научно-практического форума МГА (Таганрог, 2023) / под. ред. А.О. Тавр. – Ростов-на-Дону: Изд. Мини Тайп, 2023. – С.106-109.
2. Пидлубный Р.А., Особенности проведения спортивных соревнований в период дистанционного обучения в ВУЗе / Р.А. Пидлубный, Ю.В. Мельничук // Научные и организационно-методические основы физического воспитания: материалы республиканской научно-методической конференции (Донецк, 19 апреля 2023 г. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2023. – С. 134-136.
3. Пидлубный Р.А. Гибкость как основа ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) педагога / Р.А. Пидлубный // Научные и организационно-методические основы физического воспитания: Сборник материалов республиканской научно-методической конференции с международным участием. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2020. – С. 234-242.
4. Богданов В.М. Гибкость и ее развитие: Метод. рекомендации / В.М.Богданов, Л.П.Богданова. – Самар. гос. аэро-косм. ун-т; Самара, 2004. – 32 с.

УДК 796.011.3:378

О НЕОБХОДИМОСТИ СОЗДАНИЯ МОТИВАЦИЙ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Недашковская А.Г., Романова Л.Б.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Ритм жизни крупных мегаполисов ускоряется и усложняется с каждым годом, этот процесс наряду с положительным результатом имеет и отрицательные стороны: приводит к ослаблению иммунной системы, понижению физического уровня развития, психологическим стрессам и депрессиям, ведущим к ухудшению здоровья.

В результате мы наблюдаем парадокс, заключающийся в том, что повышение и улучшение уровня жизни отрицательно влияет на здоровье и

физическое развитие молодежи. Как следствие, двигательные способности молодых людей не соответствуют современным требованиям жизни. Одним из факторов, формирующих подобную картину, является низкий уровень заинтересованности студентов занятиями физической культурой.

В сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность человека, существенную роль играет двигательная активность. В нашей стране проводится систематическая пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации, дошкольными, средними и высшими учебными заведениями. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые систематически проводятся на разных уровнях, направлены на привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической формы школьников и студентов.

Но, к сожалению, анализируя уровень физической активности подрастающего поколения, можно сделать вывод, что вышеперечисленного мало. Социально-экономические преобразования в условиях рыночных отношений предъявляют требования к совершенствованию форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи.

Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предопределяется структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов, включая проблему параллельного формирования знаний и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, отходом от жёсткой регламентации занятий по физической культуре. Поэтому формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является одновременно целью, средством, механизмом и фактором успешности обучения студентов в области физкультурного образования.

Для желанного самостоятельно заниматься на свежем воздухе, в манеже, в спортивном зале, необходимы теоретические знания специфики выполнения упражнений. Для этого, на занятиях по физическому воспитанию желательно усложнять технику выполнения хорошо известных упражнений и систематически добавлять новые интересные упражнения, объясняя их пользу и влияние на определённые группы мышц.

Физическое воспитание в вузе проводится в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия с правильно организованными самостоятельными занятиями обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Учитывая, что при переходе на кредитно-модульную систему организации учебного процесса значительно уменьшилось количество обязательных часов по физическому воспитанию и увеличилось количество часов для самостоятельной работы, необходимо в короткий срок научить студентов правильно применять полученные на занятиях по физическому воспитанию знания и умения в самостоятельной практике. Проводить беседы, направленные на разъяснение необходимости и пользы для здоровья самостоятельных систематических занятий физической культурой и спортом

УДК 796

ФУНКЦИИ МАССОВОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

***Падин О.К.¹, канд.пед.наук, проф., Кулинченко И.В.¹,
Кононов Е.Н.², канд.геогр.наук,***

¹ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,

²ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Как отмечает Н.И. Пономарев, спорт относится к сложным динамическим системам, но это не просто система, а система социальная. В этих системах, наряду с основными системообразующими компонентами - человеческими индивидами и их объединениями, в качестве обязательного условия их существования функционируют «внечеловеческие» компоненты как материальные, так и идеальные: предметы и орудия деятельности, системы коммуникаций, знания, социальные нормы и т.п. Данные элементы вместе со структурными единицами системы создают определенные функциональные связи, через которые по преимуществу и проявляется система [2].

В любой социальной системе главным является деятельность людей. Если говорить о более расширенном понимании термина «социальные

функции», то следует отметить, что объективно присущие спорту функции позволяют выделить различные аспекты его изучения как сложного социального целостного феномена. Функция должна рассматриваться как деятельность в сфере спорта.

Выявление функций является одним из способов установления связей объекта и описания его функционирования. Установлено, что в рамках целого функция может выступать как функция-свойство или как функция-связь. При исследовании сложных объектов очень важно построение системы функций. В социологических исследованиях употребляется и более узкое понятие – «социальная функция», характеризующая роль и место того или иного социального образования (индивида, группы, социального института) в системе более широкого целого.

Для определения ведущих функций армейского спорта, в течение 1997-1998 гг. с помощью разработанной нами анкеты проведено анкетирование специалистов физической подготовки и спорта различного уровня (воинской части, спортивном клубе армии, соединении, объединении, округе, виде Вооруженных Сил, Спортивном Комитете МО РФ). В анкету включены функции, наиболее характерные для всех типов армейского спорта [1, 2], а именно: воспитательная, образовательная, прикладная, зрелищная, соревновательная, оздоровительная, отдыха, отвлечения, престижная, культурная, коммерческая.

Воспитательная функция включает педагогическое руководство физическим развитием личности. Важно отметить, что она связана с политическим, идейным, умственным, нравственным, трудовым, патриотическим, эстетическим, половым и другими видами воспитания в процессе занятий спортом.

Образовательная функция включает формирование специальных знаний, двигательных умений и навыков.

Прикладная функция реализуется за счет отражения в спортивных упражнениях структуры прикладных и профессиональных навыков.

Зрелищная функция наиболее сложная, т.к. спортивное зрелище имеет собственные внутренние функции: идеологическую, воспитательную, художественно-эстетическую, информационную.

Соревновательная функция определяется с проведением спортивных состязаний разного масштаба и назначения. Как социальный феномен соревнование составляет ядро спорта, оно является одной из форм социальной активности. В процессе соревнований сопоставляются

спортивные результаты, осуществляется демонстрация технических средств спорта и утверждается общественный престиж личности и групп.

Оздоровительная функция направлена на снижение и ликвидацию недостатка в двигательной активности и за счет этого – укрепление здоровья.

Функция отдыха включает в себя содержание, применение спортивных упражнений умеренной интенсивности с целью переключения с одной деятельности на другую.

Функция отвлечения направлена на реализацию «культурно-терапевтических» задач, помогает воспитанию, является одним из средств изоляции молодежи от неправомерных действий и способствует устранению отклонений в поведении.

Престижная функция связана с тем, что одним из мотивов поведения спортсмена выступает престиж. Стремление человека к самоутверждению в обществе является одним из ведущих мотивов занятий спортом. Оно проявляется в различных формах, способствующих росту массовости спорта и спортивных достижений. Характер престижной функции спорта целиком определяется теми социально-экономическими условиями и соотношением сил, в сфере которых функционирует данное общественное явление. Эта функция имеет неодинаковое содержание и проявление в зависимости от его особенностей. Так, в массовом спорте на первый план выдвигается признание общественной значимости развитых индивидом свойств и способностей. Функция является одним из факторов, который делает спорт важным средством массового воспитания, заставляет непрерывно совершенствовать систему спортивной тренировки.

Культурная функция спорта выражена в том, что сама физическая культура является неотъемлемой составной частью общей культуры, одним из важных средств формирования развитой личности, развития социальной активности человека.

Коммерческая функция включает в себя своеобразную отрасль бизнеса, который живет не столько по законам спорта, сколько по закономерностям получения финансовой прибыли, коммерции, доходного предпринимательства на материале спортивного зрелища.

Проводя анализ результатов анкетирования, следует подчеркнуть достаточно высокий уровень совпадения оценок функций спорта, которые давались специалистами различных категорий. Коэффициенты конкордации ранговых мест различных функций: для детско-юношеского

спорта – 0,93, массового спорта – 0,85, спорта высших достижений – 0,96 и профессионального спорта – 0,90.

Из представленных данных также видно, что по своим ведущим функциями объединяются детско-юношеский спорт с массовым спортом, спорт высших достижений с профессиональным спортом. Все это подчеркивает резкое отличие массового спорта по своим функциям от спорта высших достижений и профессионального спорта. Поскольку предметом наших исследований является массовый спорт, следует более детально рассмотреть оценки специалистов физической подготовки различного уровня его функций.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Вновь в спортивной форме / Л.П. Матвеев // Теор. и практ. физ. культ. – 1991. – № 2. – С. 19-23.
2. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. – М.: ФиС, 1996. – 309 с.

УДК 796.062

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Приходченко Е.И., док.пед.наук, проф.,
Станков И.В.

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ
stan.cof@mail.ru

Важнейшей задачей государственной молодёжной политики Российской Федерации является формирование у молодежи ценностей здорового образа жизни посредством её привлечения к занятиям физической культурой и спортом. По нашему мнению, для решения этой задачи образовательным организациям высшего образования (ООВО) необходимо создавать условия и возможности для развития студенческого спорта. Помимо физического развития, благодаря занятиям физической культурой и спортом, у студентов формируются такие важные качества, как: дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, умение преодолевать трудности и работать в команде. В связи с этим, создание студенческого спортивного клуба и организация его деятельности считается актуальной задачей для ООВО.

Согласно подпункту «б» пункта 1 перечня поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта, утверждённого Президентом Российской Федерации от 22 ноября 2019 г. № Пр–2397, необходимо обеспечить завершение создания к 2024 году студенческих спортивных клубов в образовательных организациях высшего образования, а также участие таких клубов в спортивных соревнованиях, проводимых студенческими спортивными лигами [1].

Исходя из определения данного в Письме Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 05.09.2022 г. № МН-11/2713 «О типовой модели студенческого спортивного клуба», деятельность студенческого спортивного клуба (ССК) направлена на вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, а также на развитие студенческого спорта в ООВО [2]. Являясь членом ССК, студент имеет возможность заниматься спортом во внеурочное время, участвовать в различных соревнованиях и спортивных мероприятиях, получать опыт работы в команде. Всё это, по мнению ученой Е.Г. Ермаковой, ведёт к повышению спортивного мастерства и развитию лидерских качеств [3].

Основными целями организации в высшем учебном заведении ССК являются: популяризация здорового образа жизни среди студентов, без употребления алкоголя, наркотических веществ и табакокурения; организация активного досуга студенческой молодежи; использование современных программ и технологий, внедрение инновационных методик с целью развития системы физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания; участие студентов в спортивных мероприятиях различного уровня; создание проектов спортивных мероприятий, работа в команде; формирование патриотического воспитания; развитие духовных и моральных качеств; выявление талантливых и перспективных студентов-спортсменов для формирования сборных команд по видам спорта.

Основной задачей ССК является организация эффективной деятельности для реализации таких поставленных целей как: применение современных методик и технологий для совершенствования процесса спортивной подготовки; создание мотивации у студентов для занятий физической культурой и спортом, оказания психологической поддержки; участие студентов и преподавателей в соревнованиях различного уровня; повышение профессионального уровня тренерского и судейского составов;

организация совместного тренировочного процесса с иными ССК ООВО; взаимодействие с федерациями по видам спорта.

В Донецком национальном техническом университете (ДонНТУ) студенческий спортивный клуб официально стал структурным подразделением в 2021 году. ССК ДонНТУ было организовано множество студенческих соревнований по различным видам спорта: бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, футбол, гандбол, стрельба из лука, фехтование, пауэрлифтинг, американский футбол, плавание, бадминтон и др.

С началом в 2022 году СВО, учитывая напряженную и опасную обстановку, спортивные мероприятия, как и образовательный процесс пришлось перевести в онлайн-формат. ССК ДонНТУ является одним из организаторов ежегодного Республиканского турнира по шахматам среди студентов «Кубок Победы», посвященного Победе в Великой Отечественной войне. В 2023 году в данных соревнованиях приняло участие 70 студентов-шахматистов из 8 вузов ДНР.

Помимо этого, в 2023 году была открыта секция спортивного программирования, которая также осуществляла свою деятельность в онлайн-формате. Данное направление вызвало небывалую заинтересованность у студентов и привлекло в ССК ДонНТУ множество новых студентов-спортсменов. Именно спортсменов. Ведь 12 апреля 2022 года спортивное программирование было официально признано видом спорта в Российской Федерации. В результате упорных тренировок, в декабре 2023 года две сборные команды Донецкой Народной Республики, которую представляли участники ССК ДонНТУ, вышли в финал первого Чемпионата России по спортивному программированию (г. Москва). Наши команды принимали участие в двух дисциплинах – «программирование алгоритмическое» и «программирование продуктивное». В дисциплине «программирование продуктивное» команда заняла первое место, став первыми чемпионами России по спортивному программированию. В феврале 2024 года пятерым студентам из команды победителей были присвоены спортивные разряды «кандидат в мастера спорта по спортивному программированию».

С целью ускорения процессов интеграции и развития различных видов спорта в студенческой среде ДНР, ССК ДонНТУ сотрудничает со следующими организациями: Министерством молодежи, спорта и туризма ДНР, Общероссийской общественной организацией «Российский студенческий спортивный союз» (РССС), Общероссийской молодежной

общественной организацией «Ассоциация спортивных студенческих клубов России» (АССК), Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация спортивного программирования» (ФСП).

Таким образом, организация ССК в высшем учебном заведении позволяет привлечь студентов к занятиям спортом в самых разнообразных направлениях, а также помогает обучающимся достичь высоких результатов и спортивных достижений, получить новые знания и умения. Студенты, занимающиеся в ССК, приобретают различные навыки и компетенции, развивают духовно-нравственные качества, которые позволяют им быть успешными не только в спорте, профессиональной деятельности, но и в жизни в целом.

Список литературы

1. Перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта (утв. Президентом РФ 22.11.2019 № Пр-2397).
2. Письмо Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 05.09.2022 г. № МН-11/2713 «О типовой модели студенческого спортивного клуба».
3. Ермакова Е.Г. Роль спортивного клуба в популяризации физической культуры и спорта в вузе / Е.Г. Ермакова // Эпоха науки. 2020. № 24. – С. 292–296.

УДК 371

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

***Ткаченко Я.В.¹, Горкун М.И.²,
Шуманский И.И.², канд.пед.наук, доц.***

¹ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ,

²ФКОУ ВО «Санкт-Петербургский Университет ФСИН России,

г. Санкт-Петербург, РФ

hot-62@mail.ru, ivan1607@mail.ru

Реализация действенного управления тренировочным процессом поддерживается при соблюдении строя условий, в том числе исполнении систематичного разбора параметров подготовленности, позволяющей гарантировать тренерский персонал достаточными предоставленными в движение всей спортивной карьеры. В настоящее время всемирные спортивные державы напряженно переходят к формированию научно технической основы выработки физической культуры и спорта, основанной для употребления новейших достижений в области концепции и практики спортивной тренировки с употреблением научно-методических

концепций спортивной психологии и медицины, биомеханики и биоэнергетических технологий, управления спортивной формой.

Специализированное пространство в системе физической культуры и спорта занимает программно-методическое обеспечение, поскольку собственно рациональное планирование спортивной подготовки, установление оптимального соответствия параметров тренировочной и соревновательной нагрузок, а также содержание программ физической, технической, тактической и психологической подготовки гарантирует становление спортивной формой. Выпадение одного из звеньев данной цепи осуществляет ход спортивной подготовки неуправляемым.

Наличие в организации, исполняющей спортивную подготовку, достаточного программно-методического комплекса не только разрешает согласоваться условиям федеральных стереотипов спортивной подготовки по видам спорта, однако и, прежде всего, помогает тренерскому и управленческому составам плодотворно реализовывать снижение и регулирование тренировочным процессом [2].

В масштабах выработки отечественной физической культуры и спорта Министерством спорта России за прошедшие годы были проведены значительные по объему мероприятия, сосредоточенные на создание достаточного программно-методического обеспечения подготовки в спорте высших достижений и спортивного резерва, вводящей в себя создание необходимых соглашений для рационального планирования тренировочного и соревновательного процессов.

Ратифицированные программно-нормативные документы, в том числе Концепция по подготовке спортивного резерва в России пред 2025 года, «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года», создают нужную базу улучшения программно-методического снабжения [3].

При определении критериев к заполнению программно-методического обеспечения спортивной подготовки подобает выработать акцент на соблюдении требований федеральных стереотипов спортивной подготовки по виду спорта и построенных на их базе стандартных программ по спортивной подготовке.

Это позволит оптимизировать планирование долголетнего тренировочного процесса, предназначить численные и высококачественные параметры нагрузки, специфицировать критерии к уровню спортивной формы на каждом этапе. В свою очередь, типовые программы служат базой

для формирования рабочих программ, по которым осуществляется руководство тренировочного процесса в спортивной организации.

Понимание тренерским и административным составами данной структуры и уместное возобновление программного материала снабжают необходимую для увеличения результативности коррекцию тренировочных планов, благодаря чему спортсмен в определенной спортивной дисциплине будет гораздо абсолютно реализовать свои потенциальные возможности.

Ввиду того, что спортивную подготовку следует анализировать как многофакториальный процесс, заключающийся из четырех ключевых этапов: постановка цели, установление прогноза, составление программы, ее реализация, программно-методическое обеспечение обязано в полной мере разрешать реализовывать данные аспекты.

Среди основных компонентов современного программно-методического обеспечения спортивной подготовки стоит отметить: сформированные на основе объективных академических данных требования к планированию тренировочного хода на всех фазах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов; наличие доступных конфигураций для ведения учета и анализа производимой тренировочной и соревновательной нагрузок; соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки условий для выполнения целевых задач на каждом этапе; наличие разнообразных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом особенности данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей; разработка и внедрение в тренировочный процесс актуальных стандартных программ спортивной подготовки и построенных на их базе рабочих программ; формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского и управленческого персоналов, отдельных специалистов, отображающих прогрессивные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с применением добавочных технических средств [1].

В настоящее время обширное использование в спортивной практике получили всевозможные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля тренировочной и соревновательной нагрузок. Это в большой степени упрощает следующий разбор тренировочной и соревновательной деятельности, разрешает более производительно переформировывать тренировочные планы.

Впрочем, ради эффективного их использования требуется наличие определенных инструкций и методических разработок: соответствие программно-методического материала требованиям, указанным в воздействующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся; материалы для повышения квалификации тренерского состава.

Большое значение имеет также существование исследованных и ратифицированных конфигураций для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), выполнения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде, ради актуального анализа выполнения тренировочного плана.

Таким образом, программно-методического обеспечение, как уже указывалось выше, представляется поддержкой тренерскому составу в проведении хода подготовки. Возможность систематически обновлять имеющиеся высококлассные знания, грамотно и своевременно приспособлять методы и средства, в согласовании с установленными в тренировочном плане задачами, представляется в настоящее время основой спортивной подготовки.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория спорта: монография / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2002. – 514 с.
2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
3. Чесноков Н.Н. Оценка профессиональной деятельности тренера при реализации федеральных стандартов спортивной подготовки / Н.Н.Чесноков, А.П.Морозов, П.А.Таланцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 2. – С. 89-94.

УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Фалькова Н.И., канд.наук по физ.восп. и спорту, проф.,

Ушаков А.В., канд.биол.наук, доц.,

Чернец Г.А.

ФГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции Минюста России»

(ДГУЮ Минюста России), г. Донецк, РФ

falkova_n@mail.ru; fizivosпитание2015dli@mail.ru

Юридическая деятельность весьма многопланова и имеет разные направления, характеризуется сочетаниями умственной и двигательной деятельности, значительными физическими и психическими нагрузками, высокой продолжительностью рабочего дня. Она связана с большой концентрацией внимания, процессами мышления, а также протекающим на их фоне утомлением, что негативно сказывается на работоспособности юриста.

Физическая подготовка будущих юристов начинается еще на первых курсах учебных заведений. Еще несколько лет назад такую практику, в частности для тех, кто не будет работать в правоохранительных органах, не воспринимали всерьез. Много изменилось после выхода приказа Министерства Образования и Науки от 13.08.2022 № 1011 (ред. от 27.02.2023) Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция [1]. О тесной взаимосвязи физической культуры и трудовой профессиональной деятельности говорит уже тот факт, что существует целый ряд понятий, которые, с одной стороны, характеризуют те или иные элементы и стороны профессиональной деятельности, а с другой – входят в структуру понятий физической культуры.

Одной из основных тенденций развития современного общества является использование таких форм труда, в которых от эффективности межличностного общения зависит в целом успешность профессиональной деятельности. В процессе межличностного общения осуществляется взаимодействие между субъектами этой деятельности по горизонтали и вертикали с целью решения организационных задач. Особенно важна готовность к межличностному общению для студентов специальности «юриспруденция» – будущих юристов, чья деятельность часто проходит в

стрессовых ситуациях. Для юриста одним из основных направлений является коммуникативная деятельность, которая представляет собой общение с людьми в рамках правового поля. Правовое регулирование накладывает свой отпечаток на юриста, так как он наделяется определенными правами и обязанностями. Кроме коммуникативной стороны в деятельности юриста выделяют конструктивную, социальную, организационную и удостоверительную стороны.

Деятельность юриста многогранна. Она включает в себя не только собственно навыки и умения выполнить ту или иную юридическую работу (подготовить документ, выступить в суде, истолковать правовую норму), но и определенно ценностную ориентацию специалиста, овладение им особыми этическими нормами, коммуникативными, организаторскими способностями, и первоначальным этапом на этом сложном пути становится именно физическая подготовка будущего специалиста.

Внешние условия, сопровождающие учебный процесс, изменяют уровень перечисленных выше качеств, как правило, в худшую сторону и соответственно снижают эффективность обучения. Так, например, вынужденная однообразная рабочая поза студентов способствует развитию сутулости, искривлению позвоночника и нарушению его подвижности. Ограниченная амплитуда рабочих движений приводит к ухудшению подвижности в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном). Ограничение подвижности грудной клетки ухудшает глубину дыхания, в результате чего снижается поступление кислорода к работающим органам, в первую очередь к головному мозгу. Малоподвижная рабочая поза ухудшает нормальный ток крови и лимфы в организме, в результате чего развиваются застойные явления в брюшной полости и нижних конечностях, приводя к варикозному расширению вен.

Любая физическая активность, а также специальные физические упражнения, способствуют формированию необходимых для юриста качеств, способствующих достижению его готовности к успешным результатам в профессиональной деятельности: силовые упражнения, кроссовая и лыжная подготовка, плавание, езда на велосипеде, бег на коньках, упражнения, направленные на укрепление мышц спины, командные игры и т.д. Физическая активность помогает юристу сохранить здоровье в процессе выполнения малоподвижной работы и, в том числе, в

стрессовых ситуациях, а также готовит юриста к активной и напряженной работе.

Физическая активность в период получения образования и на протяжении карьеры имеет огромное значение для формирования и совершенствования профессионально важных качеств личности юриста, а также в профилактике стрессовых состояний.

В повышении профессиональной подготовленности специалистов могут и должны сыграть существенную роль ценности физической культуры, поскольку это, как свидетельствует опыт относительно иных специальностей и профессий, положительно скажется на сокращении сроков социальной и профессиональной адаптации молодых специалистов к их будущей работе и на повышении эффективности профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Тищенко К.С. Роль физической подготовки в обеспечении профессиональной деятельности юриста / К.С. Тищенко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 40 (487). – С. 329-331.

УДК 796

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Халистов Е.И., Пирожков И.А., Цибренок Н.И.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Актуальность темы исследования вызвана высоким уровнем травматизма в физической культуре и спорте, что в дальнейшем в рамках научной статьи будет подтверждено статистическими данными. Важно подчеркнуть, что на сегодняшний день среди туристов также наблюдаются проблемы безопасности, так как в рамках спортивного туризма они, преодолевая с использованием различной техники естественные препятствия, ставят под риск свое здоровье и жизнь.

В рамках данного исследования при анализе теоретических основ проблем безопасности нами были использованы такие методы, как индукция, дедукция, синтез, сравнение. В свою очередь в процессе анализа показателей мы использовали такие методы, как статистический анализ, моделирование, а также измерение.

Также в процессе поиска необходимых источников и литературы использовались ключевые слова, такие как травматизм, физическая активность, физическая культура, проблемы физической культуры, проблемы безопасности, правовые нормы, риски.

Основная цель статьи заключается в повышении осведомленности об актуальных проблемах безопасности в физической культуре, спорте и туризме, а также акцентировании внимания на методы профилактики травматизма в данных областях.

В рамках данного исследования нами были выделены несколько групп проблем безопасности в физической культуре и спорте, среди которых следует выделить следующие: проблемы безопасности, которые вызваны ошибкой преподавателя или тренера; проблемы безопасности, которые вызваны ошибкой непосредственно студента или спортсмена; проблемы безопасности, которые вызваны техническими обстоятельствами [2].

Необходимо подчеркнуть, что на практике наиболее часто наблюдаются переломы верхних и нижних конечностей, вывихи, ушибы, разрывы мышц и порезы. В процессе анализ литературы мы пришли к выводу, что представители мужского пола чаще сталкиваются с травматизмом в спорте и туризме, чем представительницы женского пола.

Заслуживает быть отмеченным, что на сегодняшний день одной из стратегических задач общества является решение проблем безопасности во время физкультурно-спортивной и туристической деятельности. Особенно мероприятия по профилактике и предотвращению данной проблемы актуальны в учебных заведениях, а также в учреждениях, в которых непосредственно ведется работа с молодежью.

В рамках данного исследования важно также провести анализ статистических показателей, свидетельствующих о высоком уровне травматизма в спортивной деятельности.

На рисунке 1 представим статистику количества травм на каждые 1000 спортсменов, используя данные Росстата по состоянию на 2019 год [4].

Таким образом, серьезные проблемы безопасности наблюдаются в таком виде спорта, как бокс, так как на основе анализа было выявлено, что около 158 боксеров получают травмы на каждые 1000 спортсменов. В связи с этим, с целью сокращения уровня травматизма тренеры обязаны не только придерживаться норм, но и информировать и обеспечивать выполнение

спортсменами правил безопасности. Безопасность учащихся, спортсменов и туристов является ключевым вопросом в методике физического воспитания.

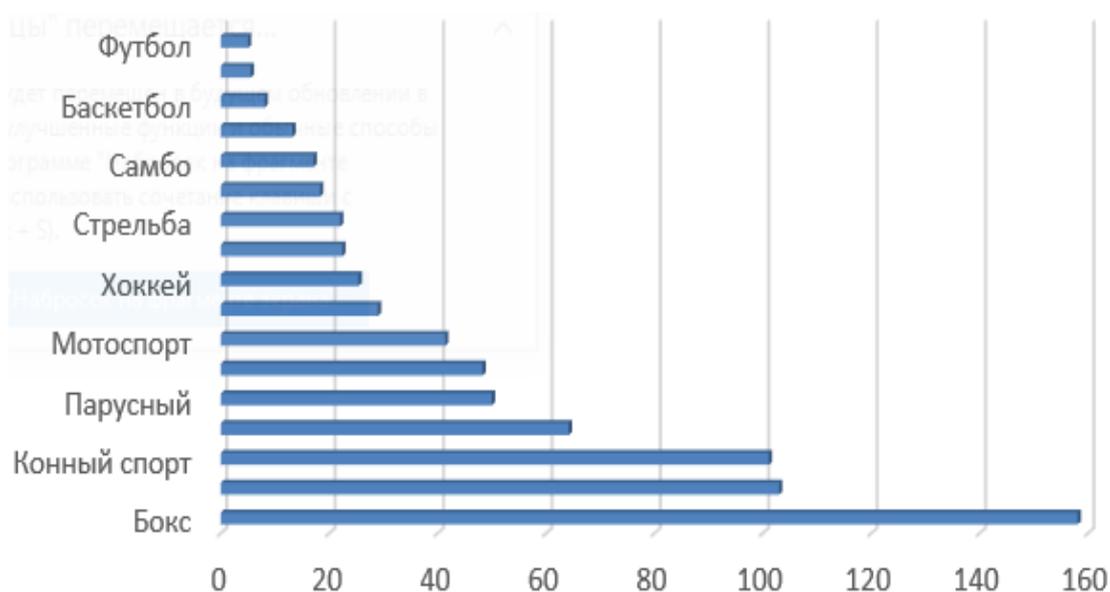


Рисунок 1 – Количество травм на каждые 1000 спортсменов

Таким образом, обеспечение безопасности должно быть первоочередным принципом при осуществлении планирования образовательной, спортивной и туристической деятельности. Следует отметить, что в зависимости от вида спорта наблюдается сокращение уровня травматизма. Наименьшее количество травм наблюдается в футболе и баскетболе. В свою очередь в хоккее, лыжном спорте и стрельбе данный показатель находится в промежутке между 20 и 25 на 1000 спортсменов. Из этого следует, что в зависимости от вида спорта необходимо применять как общепризнанные правила и нормы безопасности, так и локальные нормы безопасности в зависимости от вида спорта [1].

В туризме проблема безопасности обусловлена недостаточной подготовленностью людей как на физическом и психологическом, так и на эмоциональном уровне. Несмотря на это, заслуживает быть отмеченным, что физические нагрузки не приносят вред для здоровья туристов, спортсменов и учащихся, а содействуют его укреплению [3].

Таким образом, на основе проведенного исследования мы выявили, что в процессе физкультурно-спортивной и туристической деятельности, несмотря на наличие нормативно-закрепленных правил и норм безопасности, невозможно полностью гарантировать безопасность людей. Чтобы свести к минимуму количество несчастных случаев, важно не только

соблюдать нормы, но и грамотно планировать занятия, а также обеспечивать высокий уровень дисциплины.

Список литературы

1. Миронов, В.В. Самостоятельная физическая тренировка – важная составляющая здорового образа жизни летного состава дальней авиации / В.В. Миронов, П.Н. Приходько, А.А. Тихончук // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 7(147). – С. 62-66.
2. Устинов, И.Ю., Караванов, А.А., Холодов, О.М. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – ВГИФК, 2017. – С. 422-426.
3. Холодов, О.М. Безопасность жизнедеятельности / О.М. Холодов, В.И. Дуц, А.М. Кубланов и др. – Воронеж: Элист, 2020. – 208 с.
4. Официальный сайт Росстата [Электронный ресурс]. URL:<https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения 28.01.2024).

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Ямилова Е.А.

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ
elena_iamilova@mail.ru

Спорт – это не только здоровый образ жизни, но и серьезная деятельность, требующая профессионализма и компетентности. Умение управлять спортивной тренировкой является одним из важнейших элементов в достижении высоких спортивных результатов.

Тренировка спортсменов высокого класса представляет собой сложный и многогранный процесс, который требует не только физической подготовленности, но и интеллектуальных усилий со стороны тренера и спортсмена. Спорт высших достижений требует максимальной концентрации, строгой дисциплины и постоянного стремления к совершенствованию. В данной статье мы рассмотрим особенности и проблемы тренировки спортсменов высокого класса.

Современный уровень развития спорта предъявляет высокие требования к качеству подготовки высококвалифицированных спортсменов. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить в трех направлениях:

1) улучшение организации учебно-тренировочного процесса, исходя из ряда социальных факторов;

2) повышение физической и функциональной подготовки спортсменов;

3) совершенствование методики воспитания, обучения и оптимизации технического мастерства спортсменов.

Одной из главных особенностей тренировки спортсменов высокого класса является индивидуализация подхода. Каждый спортсмен имеет свои уникальные физиологические особенности, психологические характеристики и спортивные цели. Тренер должен уметь адаптировать тренировочный процесс под каждого спортсмена, учитывая его индивидуальные потребности и особенности.

Особенно сложно применить метод индивидуализации тренировочного процесса, работая со спортсменами командных видов спорта. Необходимо разработать системы управления, которые позволят учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Еще одной важной особенностью тренировки спортсменов высокого класса является комплексный подход. Тренировочный процесс включает в себя не только физические упражнения, но и питание, психологическую подготовку, реабилитацию после травм и многое другое. Тренер должен уметь координировать все аспекты подготовки спортсмена для достижения оптимальных результатов.

Также не следует забывать о проблеме оптимизации нагрузок. Одной из основных проблем в спорте высоких достижений является риск переутомления спортсмена. Интенсивные тренировки, постоянные соревнования и высокие ожидания могут привести к перегрузке его организма. Тренер должен уметь правильно распределять нагрузку, учитывая физиологические особенности спортсмена и его текущее состояние. Но и недостаточная нагрузка спортсмена может негативно сказаться на его результативности. Управление нагрузками требует не только знаний в области физиологии и тренировочного процесса, но и умения анализировать данные и принимать обоснованные решения.

Психологическая подготовка спортсменов является важным аспектом управления спортивной тренировкой. Одной из проблем тренировки спортсменов высокого класса является стресс. Спорт на высоком уровне требует постоянной концентрации и напряжения, что может привести к психологическому и эмоциональному изнурению. Мотивация,

концентрация, управление стрессом – все это играет важную роль в достижении высоких результатов.

Тренерам необходимо уметь работать с психологическими аспектами тренировочного процесса, чтобы спортсмены могли максимально реализовать свой потенциал. Тренер должен помочь спортсмену развивать свое умение управлять стрессом, поддерживать мотивацию и создавать условия для психологического комфорта.

Использование новых технологий в тренировке спортсмена также является своеобразным вызовом для тренера. Современные приборы для мониторинга физиологических показателей могут быть полезными инструментами для анализа и оптимизации тренировочного процесса, однако необходимо уметь правильно интерпретировать полученные данные и применять их на практике.

В целом, тренировка спортсменов высокого класса – это сложный и ответственный процесс, который требует от тренера и спортсмена максимальной отдачи и профессионализма. Решение проблем переутомления, стресса, индивидуализация подхода и использование современных технологий поможет достичь выдающихся результатов в спорте на мировом уровне.

РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

УДК 796.835.071.43

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ ПО КИКБОКСИНГУ НА ОСНОВЕ ИХ САМООРГАНИЗАЦИИ

**Белых С.И.¹, д-р пед.наук, проф.,
Раздоров М.О.², Сушинская Д.В.²**

¹ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ,

²ГБУ КДЮСШ по видам единоборств, г. Донецк, РФ

Введение. Анализ тренировочного процесса кикбоксеров представляется как сложно организованная система, с позиции которой уже иначе выглядит и процедура обучения, а также способы связи тренирующегося спортсмена и тренера-преподавателя: это уже не передача знаний от одного человека к другому, а создание таких условий, при которых становятся возможными процессы порождения знаний и умений самими обучающимися, их активное и продуктивное творчество в тренировочном процессе. Обучение на тренировке становится интерактивным, а тренер-преподаватель и обучающийся взаимообучаются. Самоорганизация тренеров подразумевает рассмотрение того, что они смогут самостоятельно организовывать свою работу, развиваться профессионально и достигать успеха в своей тренерской деятельности. Это включает в себя различные аспекты, такие как самообучение, саморазвитие, самореализация, самовыражение, самопознание, самосовершенствование и самообразование через управление временем, через постановку целей, организацию тренировок и коммуникацию с товарищами по команде.

Основная часть. Самоорганизация тренеров в кикбоксинге включает в себя широкий спектр навыков и аспектов, которые помогают им достичь успеха в спортивной сфере. Развитие этих навыков требует постоянного самосовершенствования и открытости к новым знаниям и опыту. При рассмотрении самоорганизации тренеров по кикбоксингу и формировании их интегрального мышления, необходимо учитывать различные подходы к определению сути и структуры самоорганизации. Психологические, педагогические и методические исследования, посвященные проблеме самоорганизации спортсменов в тренировочном процессе, подтверждают важную роль самоорганизации в структуре учебной деятельности и ее связь с

системой самоуправления. Развитие этих навыков у тренеров позволит им успешно анализировать задачи и условия тренировок и соревнований, планировать и организовывать свою тренировочную деятельность, адекватно оценивать и корректировать ее ход, а также эффективно управлять своей деятельностью и достигать нужных спортивных результатов. Уровень сформированности этих навыков у будущих тренеров в значительной мере определяет их активность в тренировочном процессе и общую результативность соревновательной деятельности. Тренировочный процесс должен подчиняться общим законам самоорганизации. Учет этой особенности позволяет подойти к анализу этого процесса и управлению им, согласовать действия всех компонентов образовательной структуры таким образом, чтобы развитие было направлено в сторону устойчивого состояния [2].

Результаты исследования. В чем заключаются особенности деятельности тренера по кикбоксингу? На наш взгляд, они включают следующие аспекты:

1. *Создание стимулирующей среды:* Тренер-преподаватель должен создать стимулирующую обучающую среду, которая позволит своим воспитанникам развивать свои умения самоорганизации. Это может осуществляться через создание условий для самостоятельного и исследовательского обучения, через обеспечение доступа к ресурсам и дидактическим технологиям, а также через поддержку и мотивацию со стороны тренера.
2. *Применение активных методов обучения.* Тренер должен использовать продуктивные методы обучения, которые активизируют участие своих спортсменов в процессе самоорганизации. Это может быть групповая работа, дискуссии, совместная отработка практических заданий в виде новых спортивных приемов, ролевые игры и другие методы, способствующие активному участию и самостоятельному мышлению воспитанников.
3. *Фасилитация самоорганизации.* Тренер должен выступать в роли фасилитатора, который поддерживает и направляет процесс самоорганизации своих спортсменов. Это должна быть помощь в постановке целей, планировании и организации работы, обратная связь и рефлексия, а также поддержка в преодолении трудностей и в развитии личностных качеств тренирующихся.

4. *Индивидуализация обучения.* Тренер должен учитывать индивидуальные потребности и особенности каждого воспитанника, чтобы создать персонализированный маршрут обучения. Это может включать адаптацию тренировочных материалов и заданий, учет разнообразных стилей обучения (тренировки) и предоставление дополнительных ресурсов и поддержки по мере необходимости.

5. *Поддержка рефлексии и самооценки.* Тренер должен способствовать развитию навыков рефлексии и самооценки у спортсменов. Это позволит им осознавать свои сильные и слабые стороны, определять области для улучшения и планировать свое физическое и профессиональное совершенствование. Тренер может проводить индивидуальные беседы, создавать обратную связь и рефлексивные практики, чтобы помочь спортсменам развивать эти навыки.

6. *Сотрудничество и обмен опытом.* Тренер должен поощрять сотрудничество и обмен опытом между воспитанниками. Это может включать организацию групповых проектов, дискуссий после тренировочного занятия, и обмен мнениями о передовых практиках тренировки и спортивного состязания. Совместное обучение и обмен опытом способствуют развитию самоорганизации и эффективному использованию синергетического подхода.

Особое внимание нужно уделить актуализации потребности личности в самореализации через определение истинных спортивных целей и ценностей, а также физическому развитию в соответствии с этими целями и ценностями творческого потенциала. Все это способствует принятию самопреобразующей цели. Этап принятия цели играет ключевую роль в системе самоорганизации, так как весь процесс направлен на достижение спортсменом и тренером цели, осознанной им самим. Цель не может быть навязана, она должна быть осознана и принята лично. После этого, на основе учета внутренних и внешних условий самопреобразующей активности, тренер-преподаватель начинает создавать программу действий и помогает контролировать ее выполнение. Оптимальным подходом является объединение внутренних целей (идущих от собственных тенденций развития) с внешними целями. Именно в отношении этих целей определяется, будет ли субъект управления принимать цель как собственную или же он будет объектом управления, вынужденным подчиняться цели, принятой другими людьми.

Спортивно-тренировочный процесс рассматривается как сложная самоорганизующаяся система, обладающая свойствами и принципами развития [1]).

Выводы. Такие принципы, как понимание человеческого физиологического и психологического функционирования, индивидуальные особенности, мотивация, обучаемость и восприятие, могут быть включены в разработку методики тренировки. Например, можно учитывать особенности человеческого восприятия и обучаемости, что поможет тренеру оптимизировать предъявляемые задания и упражнения, чтобы они были максимально эффективными для каждого индивидуального воспитанника. Важно отметить, что при разработке собственной методики и стиля тренировки тренер-преподаватель должен учитывать конкретные потребности и цели своих учеников. Он может экспериментировать с различными методами и их комбинациями, анализировать результаты и регулярно адаптировать стили в соответствии с изменяющимися условиями и потребностями. Такой гибкий и индивидуальный подход позволит тренеру создать уникальную методику тренировки, которая максимально будет соответствовать особенностям и потенциалу каждого своего воспитанника.

Список литературы

1. Гасанова Р.Р. Мотивационные детерминанты осознанной саморегуляции учебно-профессиональной деятельности студентов вуза: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Гасанова Рената. Рауфовна; Ниже-гор. гос. архитектур.-строит. ун-т. – Нижний Новгород, 2010. – 28 с.
2. Меньшиков И.В. Методология синергетики и моделирование развития образования / И.В. Меньшиков, О.В. Санникова, В.А. Харитоновна // Ижевск: НИЦ «Регулярная и хаотическая динамика», 2001. – С. 4-21.

УДК 796.83.071.43

ЗАВИСИМОСТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БОКСЕРОВ ОТ САМООРГАНИЗАЦИИ ИХ СПОРТИВНЫХ НАСТАВНИКОВ

*Белых С.И.¹, д-р пед.наук, проф.,
Ткаченко А.Н.², Марков В.В.¹, доц.*

¹ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ;

²ГБУ СДЮШОР, Федерация бокса ДНР, г. Донецк, РФ,

Введение. Самоорганизация спортивных тренеров осуществляется через изучение и понимание процессов самоуправления в тренерской

деятельности. Самоорганизация спортивных тренеров является важной составляющей их профессиональной компетентности в подготовке спортсменов высокого уровня. Личностное определение и принятие цели в боксе играет ключевую роль в системе самоорганизации, так как весь процесс профессиональной деятельности тренера направлен на достижение высоких спортивных результатов его подопечными. Цель не может быть навязана извне, она должна быть осознана и принята только лично тренером и его спортсменом.

Тренировочная практика в боксе структурируется таким образом, чтобы и тренер, и спортсмен постоянно находились в активном поиске, а выявленные недочеты подталкивали их к самокоррекции своих действий.

Основная часть. Самоорганизация тренера напрямую способствует развитию тренерского мастерства. Чем выше уровень самоорганизации, тем успешнее совершенствуются профессиональные навыки и умения. Личность с высоким уровнем самоорганизации более адаптирована, она обладает более высоким уровнем профессионально-тренерской подготовленности и способна воспитать спортсмена высокого класса.

Самоорганизация спортивных тренеров учитывает ее тесную связь с процессами профессионального саморазвития, самореализации, самовыражения, самопознания, самосовершенствования и самообразования. Личность тренера по боксу, обладающая способностью к самоорганизации, эффективнее достигает поставленных тренерских задач, преодолевает трудности организационно-соревновательного процесса, проявляет высокую инициативу и творческие способности на тренировочных занятиях, сокращая при этом затрачиваемое время для достижения спортивного успеха в ринге его воспитанников.

Тренеры обычно совместно работают с разными группами людей: спортсменами, коллегами-тренерами, врачами, массажистами, обслуживающим персоналом. Известно, что чем значительнее уровень собственной организации с субъектами профессиональной деятельности, тем будет выше организованность контактируемых с ними спортсменов и коллег. И это им поможет достичь успеха в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, грамотно планировать, организовывать и корректировать свою работу в достижении высоких спортивных результатов [1].

Тренеру и спортсмену необходимо определить суть и структуру понятия «самоорганизация». Это поможет создать комплексную модель, которая объединит различные аспекты и положения и будет способствовать

адаптации к различным тренировочно-соревновательным условиям и нагрузкам. Тренировочный процесс должен подчиняться общим законам самоорганизации для того, чтобы развитие было направлено в сторону устойчивого состояния [2].

Самоорганизация в боксе строится с позиции взаимообучения тренера и его воспитанников. Такое представление является ключевым в рассмотрении процесса обучения и тренировки боксеров, и определяет его как сверхсложное и уникальное с позиции взаимодополнения и взаимообогащения.

Предлагаем методы самоорганизации тренеров и спортсменов:

– *теория совместного действия*, согласно которой нельзя навязывать системе определенное поведение или развитие, но зато можно предлагать и стимулировать один из возможных ее вариантов для самоуправляемости процесса взаимодействия тренера и спортсмена.

– *метод автономного поиска*, направленный на индивидуальное обучение в тренировочной деятельности, где спортивные тренеры подражают практике тренеров-кумиров, добившихся высоких спортивных результатов своих воспитанников.

– *метод оптимального эксперимента*, основанный на развитии поискового стиля умственной деятельности, на разработке тренировочных заданий для воспитанников и для себя не только с традиционной, но и с нестандартной, инновационной позиции.

Все эти методы позволяют тренерам по боксу создавать индивидуальную систему организации своей тренерской работы для достижения высоких спортивных результатов своих воспитанников.

Выводы. При самоорганизации тренерской деятельности следует учитывать: 1) взаимодействие компонентов; 2) самоорганизация; 3) нелинейность и неопределенность; 4) эмерджентность (новые идеи тренировочной и состязательной деятельности, стратегии, способы решения проблем, которые возникают благодаря взаимодействию тренера и спортсмена); 5) комплексный подход.

Развитие самоорганизации как важное качество личности тренера напрямую способствует развитию профессиональных компетентностей. Чем выше уровень самоорганизации, тем успешнее укрепляются профессиональные знания, умения и навыки. Тренер с высоким уровнем самоорганизации адаптирован, обладает необходимым уровнем подготовки

для эффективной профессионально-тренерской деятельности по подготовке боксеров самого высокого класса.

Список литературы

1. Каган М.С. Синергетическая парадигма – диалектика общего и особенного в познании различных сфер бытия / М.С. Каган // Синергетическая парадигма. Нелинейное мышление в науке и искусстве. – М.: Прогресс, 2002. – 495 с.
2. Коляда М.Г. Формирование умений самоорганизации будущих тренеров на основе синергетического подхода / М.Г. Коляда, С.И. Белых, С.С. Горбачев, Е.Ю. Дониченко // Теория и практика физической культуры. – 2023. - № 11. – С. 22-23. URL: <http://teoriya.ru/ru/node/17848>

УДК 796.093.615

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ВОЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Бородуллин А.А.¹, Боклашов А.С.¹, Брюковкин П.А.²

¹ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»,

²ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Техническая подготовка – это часть процесса подготовки спортсмена, которая направлена на овладение техникой избранных упражнений и их совершенствование. Кроме того, имеется в виду и овладение техникой всех подводящих и подготовительных упражнений, которые используются в тренировке.

Следует сказать, что не только начинающие спортсмены, но и выдающиеся мастера должны продолжать работу над улучшением своего технического мастерства. В задачи технической подготовки входит: создание двигательных представлений о технике новых упражнений; овладение правильным выполнением элементов техники; овладение техникой вспомогательных и подводящих упражнений; совершенствование или закрепление техники упражнений.

Технику спортивных упражнений следует рассматривать в свете единства формы и содержания, как целостную деятельность человека, координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях.

Как и в каждом виде спорта в военном пятиборье существует своя наиболее совершенная техника. При обучении технике преодоления

препятствий, плавания, метания гранаты, стрельбы тренер должен знать основы выполнения упражнения и индивидуальные особенности спортсмена.

Чтобы управлять техническим обучением пятиборца, необходимо использовать существующие методы обучения, такие как: обучение по частям (или элементам), с помощью подводящих упражнений, в целом и в комплексе, а также с помощью слова, наглядности, постепенности, непрерывности и непосредственной помощи тренера.

Метод по частям (элементам) позволяет представить сложное, целостное движение в виде отдельных его составляющих. Разделение по частям помогает спортсмену быстрее разобраться в общей структуре движения, правильно осмыслить, разучить и закрепить его элементы.

Метод подводящих упражнений представляет сочетание имитационных и специальных упражнений, подобранных в порядке последовательности усложнений.

Целостный метод формирует у обучаемого целостное выполнение упражнения, исключая отдельные элементы. Завершающий этап этого метода совершенствование технического мастерства.

Комплексный метод объединяет в себе сумму различных, ранее указанных методов. При этом большее внимание необходимо уделять тем методам, которые направлены на улучшение техники основного Элемента упражнения. Тренер должен следить за развитием способностей у спортсменов к самостоятельному осмыслению и самоконтролю своих движений.

Постоянная работа над техникой, поиски новых методов и использование их в тренировке являются огромным резервом в повышении уровня спортивных достижений [2].

Следует обратить внимание, что многолетняя спортивная подготовка в военном пятиборье, как единый педагогический процесс строится на основе следующих принципов:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники во всех видах пятиборья;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и

соревновательных нагрузок (особенно в плавании и беге);

своевременное начало спортивной специализации в конкретном виде пятиборья;

- развитие всех физических качеств военного пятиборья на всех этапах подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого периоды с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

- своевременное применение восстановительных средств, стимулирующих рост работоспособности [1].

При подготовке военных пятиборцев важное значение имеет последовательность изучения и совершенствования техники и тактики отдельных видов военного пятиборья с учетом анатомо-физических особенностей развивающегося организма. Одним из основных видов военного пятиборья, который требует тщательного овладения техникой и большой систематической работы по развитию скорости, общей и специальной выносливости, является плавание. Поэтому плавание – это первый вид комплекса, с которого начинается подготовка военного пятиборца, занятия плаванием в сочетании с игровыми, гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями создают разностороннюю базу общей физической подготовки и способствуют успешному овладению остальными видами пятиборья.

Наряду с плаванием для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем важное значение имеет бег, движения в котором имеют естественный характер. Систематические беговые упражнения включаются в тренировочный процесс военных пятиборцев уже с первых занятий. Большая пластичность нервной системы у спортсменов позволяет успешно развивать скоростные качества, необходимые для достижения высоких результатов как в беге, так и в других видах военного пятиборья.

Следующими видами военного пятиборья, которые постепенно добавляются в тренировочный процесс являются стрельба и метание гранат. Они являются технически сложными требуют хороших координационных способностей, быстроты и точности двигательных реакции, высоких скоростных качеств, ловкости и постоянного совершенствования специальных тактических способностей. Техническая подготовка в метании гранат требует определенной систематичности тренировочного процесса и умелого использования различных форм и методов тренировки [3].

Тренировочный процесс в военном пятиборье обладает своими свойствами и отличительными особенностями. Основные специфические особенности военного пятиборья – это взаимосовместимость и взаимовлияние. Взаимосовместимость предопределяет сочетание видов военного пятиборья в ежедневном и недельном цикле тренировки.

Взаимовлияние видов военного пятиборья основано на явлении «переноса качеств» – тренировка в одном виде военного пятиборья оказывает положительное влияние на отдельные стороны подготовки в другом, позволяя тем самым сократить общее время, необходимое для тренировки, и сэкономить некоторое количество энергии.

Таким образом, как показывает спортивная практика, именно на начальном этапе подготовки пятиборца ему целесообразно хорошо освоить технику выполнения упражнений в каждом виде пятиборья.

Список литературы

1. Александров И.С. Вопросы спортивной тренировки в военном пятиборье / И.С. Александров // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 11.
2. Ариткулов А.Х. Спортивная подготовка военных пятиборцев / А.Х. Ариткулов. – СПб.: ВИФК, 2003. – С. 19.
3. Вайцеховский С.М. Планирование подготовки пятиборцев / С.М. Вайцеховский // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №4. – С. 126-132.

УДК 796.015.53

БЫСТРОТА, КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Брюковкин П.А.¹, Боклашов А.С.², Бородуллин А.А.²

¹ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,

²ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Быстрота входит в структуру общих физических качеств военнослужащих и представляется в качестве способности совершать двигательное действие с учетом минимального для конкретных условий отрезка времени, удерживая определенную частоту и импульсивность [1]. Несмотря на достаточную разработанность теории о специфике развития быстроты, все еще отсутствует единое мнение в отношении природы данного качества в сфере физической подготовки военнослужащих. Некоторые исследователи определяют, что в качестве физиологической

основы для быстроты выступают показатели лабильности нервно-мышечного аппарата [2]. Другие авторы определяют, что биологическую основу быстроты составляет показатель подвижности нервных процессов. Обобщив существующие подходы, можно определить, что физиологическую основу быстроты составляет комплекс двигательных качеств военнослужащего.

Быстрота является тем качеством, которое реализуется в многообразной двигательной активности человека и специфически проявляется в тех или иных физических действиях военнослужащего. Важно проявлять быстроту как отдельных действий, движений, так и в целом демонстрировать быстроту реакций, восприятия, взаимодействия с оружием, техникой, оборудованием и т.д.

Например, при ведении прицельной стрельбы будет проявляться в следующих формах:

1. Быстрота двигательной реакции, которая выражается во времени, прошедшем с момента обнаружения цели до принятия действий по корректировке направления выстрела.

2. Быстрота движения, которая выражается в скорости, с которой будет повернут корпус, выполнены действия по поддержанию равновесия, нажатие на спусковой крючок.

Следует отметить, что между выделенными формами быстроты нет определенной взаимосвязи, например, быстрота реакции может быть выше двигательной быстроты и наоборот, однако следует отметить, что специфика военно-профессиональной деятельности военнослужащих такова, что и быстрота реакции, и быстрота движения являются равнозначными. Быстрота как общее физическое качество военнослужащего может проявляться в разнообразных формах, среди них, как выделяет их Ю.В. Нечушкин: быстрота как способность реализовывать быстрые двигательные реакции в отношении зрительного, звукового, тактильного раздражителя (реакция военнослужащего в ответ на действие раздражителя в условиях продвижения по дистанции, быстрота движения со старта на короткую дистанцию между препятствиями и пр.); быстрота как способность менять движения в соответствии со своим характером, направлением, прекращать движения. Данная форма быстроты наиболее полно реализуется в смешанных военно-прикладных действиях: во время начала движения, при оценке ситуации и изменении курса, при занятии места в пространстве и пр. [4].

Быстрота может проявляться в следующих видах у военнослужащего ВДВ, как пишет об этом Т.М. Марютина: время двигательной реакции; время, с которым выполняется одиночное движение; время, с которым движение выполняется с учетом максимальной частоты; время, с которым выполняется целостный двигательный акт [5].

Также можно выделить еще один вид быстроты – способность к быстрому началу движения или «резкость» действий. Все они принципиально значимы для успешности выполнения действий военнослужащего в разнообразных ситуациях. Однако ключевое место здесь занимает скорость целостных двигательных актов (совершение бега, выполнение плавания и пр.), а не отдельные элементарные формы быстроты несмотря на то, что показатель скорости целостного движения выступает в качестве косвенного показателя.

В качестве ключевой характеристики быстроты как физического качества военнослужащего выступает определенная частота движений, которая проявляется, например, в скоростном навыке бега, в выполнении серии повторяющихся действий (при изменении направления движения, при начале и прекращении движения). При этом наиболее поддается развитию частоты движений быстрота пальцев и кисти в целом, медленнее развиваются движения в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах туловища, частота движений нижних конечностей развивается быстро под воздействием целенаправленных упражнений, как отмечает Ю.В. Верхошанский [3].

Наиболее эффективными условиями для развития частоты движений являются бег на месте с учетом максимального, естественного, частого, минимального поднимания стоп от пола. Это же упражнение может быть использовано и для целей определения общего уровня развитости быстроты военнослужащего.

Для целей повышения максимальной скорости, а также частоты движений может быть использован звуковой ритм, музыкальное сопровождение с ускоряющимся ритмом, которое позволит спортсмену более успешно справиться с выполнением упражнения.

Таким образом, быстрота занимает важное место в способности военнослужащего преодолевать те или иные расстояния за наиболее краткий отрезок времени, а также совершать резкие, импульсивные одиночные, либо повторные движения. Это будет способствовать общей эффективности выполняемой военно-прикладной деятельности и обеспечит

военнослужащего необходимыми ресурсами для сохранения жизненно-важных запасов выносливости в условиях боевой ситуации.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология / Р.И. Айзман. – М.: ИНФРА-М, 2018. – С. 88.
2. Бахарев Ю.А. Развитие быстроты двигательных реакций у спортсменов учебно-тренировочного этапа подготовки в тхэквондо / Ю.А. Бахарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №8. – С. 36.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – С. 45.
4. Комплексы упражнений для развития быстроты / Ю.В. Нечушкин, А.Г. Смирнов, А.Л. Удовиченко. – М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. – С. 37.
5. Марютина Т.М. Психофизиология: общая, возрастная, дифференциальная, клиническая / Т.М. Марютина. – М.: Инфра-М, 2015. – С. 256.

УДК 796.071.4(049.3)

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горбачев С.С., канд.пед.наук, доц.,

Клещев В.Н., канд.псих.наук, проф.,

Киселёв В.А., канд.пед.наук, проф.,

Калмыков Е.В., д-р пед.наук, проф.

Российский университет спорта ГЦОЛИФК, г. Москва, РФ

Введение. Когда ставится вопрос об оценивании деятельности спортивного тренера, то его изучение начинают с содержательного компонента его профессиональных знаний, который включает параметры с учетом: знаний о том, как будет осуществляться тренировочная деятельность; знаний всех нюансов профессиональной (тренерской) деятельности; знаний о закономерностях процесса обучения, воспитания и о средствах коммуникации в процессе повышения профессиональной культуры и профессионального мастерства на каждом этапе уровней подготовки спортсменов; знаний общепедагогических, дидактических и методических основ для эффективного процесса спортивной подготовки [1].

Но оказывается, что этих параметров недостаточно, чтобы объективно и комплексно оценить профессиональную деятельность тренера в спорте. Поэтому, надо более детально и аргументированно раскрыть индикаторы, по которым можно было бы оценить профессиональную деятельность спортивного тренера.

Основная часть. В научной литературе пока нет единого мнения о том, что нужно оценивать при выведении общей оценки успешности тренерской деятельности [2].

Мы предложили следующие индикаторы, по которым можно определять степень эффективности деятельности спортивного тренера:

- низкий уровень травматизма и заболеваемости на занятиях и тренировках;
- степень стабильности тренировочного и соревновательного процессов;
- позитивный прирост в показателях уровня подготовленности и функциональных возможностей воспитанников;
- стабильный рост уровня спортивных достижений подопечных.

С позиции тренировочно-соревновательной направленности профессиональной деятельности тренера необходимо учитывать, что он должен: 1) обладать необходимыми профессиональными компетенциями в сфере спортивной тренировки по технике и тактике спортивной деятельности, по методике тренировочной деятельности, по психологии, физиологии, спортивной медицине и другим родственным областям знаний; 2) обладать необходимыми нормативно-правовыми знаниями спортивно-соревновательной деятельности; 3) быть одновременно и требовательным, и демократичным во взаимодействии со своими воспитанниками, способным идти на компромиссы, в то же время, отстаивая свои принципиальные убеждения и позиции; обладать тренерским тактом и качествами лидера в спортивном коллективе; 4) уметь правильно оценивать результаты выступлений своих подопечных, показанные на тренировках и соревнованиях.

С позиции воспитательной направленности, тренер-преподаватель должен стремиться к тому, что он: 1) является образцом и примером для своих воспитанников, поэтому личным примером показывать здоровый образ жизни, быть организованным, собранным; 2) не должен курить, не употреблять спиртное и допинговые препараты, не должен позволять себе использовать в общении нецензурную брань и другую неуставную лексику; 3) показывать уважение к судейской коллегии (при справедливом судействе), по мелочам не спорить и не вступать в недостойные прения с организаторами соревнований, быть терпимым к мелочным обидам и неудобствам; 4) использовать методы морального воспитания, поощрения и наказания, быть честным в собственных поступках; 5) стать авторитетным человеком к своим подопечным, научиться располагать их к себе, стараться быть справедливым в

решениях к поступкам воспитанников; 6) стараться в самых сложных ситуациях оставаться порядочным, искренним и честным человеком; 7) искоренить свои негативные качества, связанные с обидчивостью, злостью, нетерпимостью, притворством; 8) воспитывать своих подопечных в духе требовательности к себе, целеустремленности, воле к победе; 9) воспитывать уважение спортсменов к тренерскому составу, друг к другу, стремиться к созданию дружного, сплоченного коллектива; 10) одинаково ровно и требовательно относиться ко всем членам спортивной команды.

Выводы. Итак, по каким же параметрам нужно оценивать деятельность спортивного тренера? Некоторые исследователи указывают, что такими критериями должны быть индикаторы эффективности деятельности тренера, зависящие от стажа педагогической или тренерской работы и уровня его квалификации. Другие ученые считают, что наиболее значимым параметром служит занятое место его подопечными (или воспитанниками) на соревнованиях [3].

На наш взгляд, в каждом из этих подходов в оценке тренера-преподавателя есть свои положительные стороны, так, в первом случае стаж и уровень квалификации тренера являются показателями его деятельности, но не критерием его успешности в этом виде деятельности. Второй случай – наоборот, высокие спортивные результаты его воспитанников указывают на его успешность, но не отражают уровень квалификации и тренерский опыт, который является формализованным уровнем его преподавательского и тренерского мастерства. Мы считаем, что при учете его деятельности должны учитываться (с учетом значимости) показатели и первого, и второго подхода. Трудность здесь состоит в том, чтобы правильно определить коэффициенты этих весовых значений (коэффициенты значимости).

Список литературы

1. Михайлова Т.В. Концепция подготовки тренеров в условиях интегрированной образовательной системы институтов спорта: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Михайлова Тамара Викторовна; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2019. – 458 с.
2. Николаев А.Н. Успешность деятельности тренера / А.Н. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 29-33.
3. Ротерс Т.Т. Подготовка будущих учителей физической культуры в контексте современных тенденций физического воспитания школьников / Т.Т. Ротерс // Научная сокровищница образования Донетчины: Научно-методический журнал. – Донецк, 2017. – № 2. – С. 51-56.

КОНЦЕПЦИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Каменев В.В., канд. экон. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Настоящей статьей мной предпринята попытка обозначить (на основе имеющихся данных) негативную динамику снижения уровня состояния здоровья в молодёжной среде, а также предложить ряд рекомендаций касательно организации сбалансированного питания.

Приведу некоторые тревожные цифры, характеризующие наше молодое поколение:

- только от 2-х до 4-х % детей рождаются на сегодняшний день здоровыми;

- приходят в школы и садятся за парты здоровыми около 20 % первоклашек.

В связи с этим бытует такое понятие, что если ребёнок закончил школу без серьёзных заболеваний, то он практически здоров.

Продолжая эту тему, отмечу, что в 2023 году около миллиона юношей и девушек поступили в ВУЗы России, однако, состояние физического и духовного здоровья у этих студентов вызывает серьёзную озабоченность. В частности, если 2-3 года назад у студентов (преимущественно) наблюдались простуды и инфекционные заболевания, то в настоящее время превалирует значительный рост заболеваний симптоматического характера (сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные и даже хронические заболевания).

Одним из основных факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья, является нехватка физической активности у 23 % среди взрослого населения и более 80 % у подростков (данные опросов).

Анализируя многообразие подходов, систем и способов оздоровления, я хочу остановиться на выработке предложений и рекомендаций по организации здорового сбалансированного питания в студенческой среде.

Человек состоит из того, что он ест. Законы природы устроены таким образом, что наш организм постоянно обновляется, используя энергию воздуха, воды и потребленной пищи. Из воздуха и воды наш организм сам выбирает и потребляет необходимые для жизнедеятельности минеральные вещества и витамины. Процессом питания человек как бы сам «навязывает»

своему организму порядок получения питательных веществ для его нормального функционирования.

Знание элементарных правил и принципов построения сбалансированного питания позволяет сохранить здоровье и бодрость духа.

На протяжении всего жизненного цикла выделяются, на мой взгляд, основные вопросы, которые возникают при организации сбалансированного питания. Каждую пищу мы едим, когда её надо есть и сколько, чем руководствоваться и что соблюдать? Согласно исследованиям ученых и диетологов нашу пищу можно разделить на две большие группы: кислую (мясо, рыба, зерновые культуры, переработанная и консервированная продукция и др.) и щелочную (фрукты, овощи, ягоды, кисломолочная продукция, молоко и др.).

Такое деление обусловлено процессом переваривания и усваивания пищи. Кислые продукты характеризуются повышенным содержанием натрия и перевариваются желудочным соком, а щелочные расщепляются и усваиваются в кишечнике, вырабатывающем соответствующую среду. Поэтому, при приеме пищи, в первую очередь, необходимо съесть фрукты, овощи, салат, а затем приступать к более концентрированным продуктам (первое, второе и т.д.).

Таким образом мы вначале запускаем функцию кишечника и подготавливаем для работы желудок. Структура каждой группы продуктов содержит белки, жиры и углеводы. Во время приёма и переваривания пищи происходит постоянная трансформация (преобразование) белков в жиры, жиров в углеводы, углеводов в жиры и белки). Таким образом, происходит как бы встраивание «расщепленных» продуктов питания в жизнедеятельность всего организма и обновление его на клеточном уровне.

Чтобы в полной мере насыщать свой организм витаминами и необходимыми для здоровья органическими элементами, надо постоянно комбинировать набор продуктов, употребляемых в пищу. Путеводной нитью в разнообразии комбинаций может послужить таблица совместимости продуктов, разработанная на основании рекомендаций знаменитых диетологов (Г.Шелтон, П.Брегг и др.) [1-3]. Эта таблица (представлена в Интернете) должна стать настольным справочником по организации здорового питания для каждого студента.

Рассматривая эту таблицу, можно сделать основные выводы и рекомендации по выработке сбалансированного и здорового питания:

1. Стараться употреблять белковую и крахмалистую пищу в разное время.
2. Не смешивать крахмалистую пищу с кислыми продуктами.
3. Не смешивать различные виды белковых продуктов.
4. Не смешивать белковую и крахмалистую пищу с сахаром.
5. Необходимо отказаться от так называемой «быстрой еды», в частности, фастфудов, кулинарных полуфабрикатов, сладких газировок.

Однако, каждый человек индивидуален. Применения к нему общих требований и рекомендаций (относительно выработки сбалансированного питания) носит приблизительный и ориентировочный характер. Чем же руководствоваться, чтобы организовать здоровое питание, исходя из физиологии конкретного студента.

Приведу тезис Гипократа: «Человеческое тело само есть лекарство своих недугов». В подтверждение этого тезиса физиологи заявляют, что наш организм является замкнутой и самовосстанавливающейся системой, реагирующей на любое воздействие внешней среды. На подсознательном уровне наш организм реагирует на такие контакты хорошим или плохим самочувствием. Особенно тесно эта взаимосвязь проявляется в процессе питания.

Когда мы голодны – организм посылает нам сигналы в виде сухости во рту (или урчанием в животе). Прислушиваясь к этим позывам, мы можем получить так называемые мыслеобразы тех продуктов питания, которые необходимы для восполнения нашей жизнедеятельности. При этом можно вступать в мысленную полемику со своим организмом, исходя из элементарных знаний о совместимости продуктов. Такой диалог позволяет выработать и установить порядок здорового и сбалансированного питания для каждого индивидуума. В нашем примере – для каждого студента.

В заключении обращаю внимание студентов, что самоорганизация питания должна стать нормой для каждого. Для этого необходимо знать базовые рекомендации по сочетанию продуктов питания и время работы пищеварительной системы. Всё остальное: ассортимент, комбинирование, количество – подскажут внутренние и внешние сигналы вашего организма. Главное – прислушиваться к этому диалогу.

Список литературы

1. Гоголан М.Ф. Попрощайтесь с болезнями / М.Ф. Гоголан – 2-е издание. – Мн.: Международный Книжный Дом, 1996. – 303 с., ил.

2. Литвина И.И. Три пользы / И.И. Литвина. – М.: Физическая культура и спорт, 1989. – 208 с.
3. Свами Шивананда. Йога-терапия: пер. с англ./ Свами Шивананда – К.: «София», 1997. – 256 с.

УДК 796.853.23

ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР В ДЗЮДО

Кудрявцев П.А., Амолин В.И., Борзилова Ж.М.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ
p.kudriavtsev@donnu.ru

Современные высшие спортивные достижения добываются в условиях острой конкурентной борьбы. Например, на Олимпийских играх и мировых чемпионатах в таком виде спорта, как дзюдо, в острую конкурентную борьбу вступают около 198 федераций дзюдоистов из различных стран мира.

Среди многообразия видов спорта и регулярно появляющихся на спортивной арене новых видов, роста спортивных результатов неуклонно повышаются требования к спортивной деятельности, способностям и возможностям человека. Отсюда возрастающая с каждым годом актуальность проблемы отбора.

В условиях постоянно и неуклонно растущих требований современного спорта к всесторонней подготовленности спортсмена, высоким результатам важное значение приобрел обстоятельный анализ индивидуальных данных спортсменов, их особенностей. Возникает потребность в разработке более совершенной методики отбора для занятий каким-либо видом спорта.

В связи с этим оптимально выбранная специализация, учитывающая двигательные возможности спортсмена, помогает ему эффективно развиваться, достигать спортивных вершин и обеспечит долголетие в спорте [1]. Качество спортивного отбора в значительной степени зависит от опыта, таланта, интуиции тренера его понимания двигательных резервных возможностей спортсмена, что в свою очередь благоприятствует прогнозированию сильных и слабых сторон его физических возможностей.

Достижение высокого спортивного результата предполагает комбинацию из 2-х критериев: присутствие у спортсмена соответствующих наследственно обусловленных свойств организма (задатков), определяющих склонность к определенному роду деятельности и

максимальное претворение в жизнь, развитие наличествующих задатков в процессе регулярных спортивных тренировок [2]. Следовательно, при отборе юных спортсменов нужно опираться на требования определенного вида спорта. На их основе и осуществляется выбор наиболее подходящих кандидатур. В то же время при спортивной ориентации основываются на оценивании потенциала конкретного ребенка. Именно на ее основе и производится для него подбор в большей степени соответствующей спортивной деятельности.

В процессе спортивного отбора тренер должен изучить возможности спортсмена, морально волевые и психические качества, какими темпами происходит изменение уровня развития физических качеств тренируемого, переносимость им тренировочных нагрузок. На этапе спортивного отбора проведение антропометрических обследований является одним из важных моментов этого процесса, поскольку позволяют определить соответствие юного спортсмена морфо типу, характерному для представителя данного вида спорта. Проведение психологических обследований позволяют дать оценку проявленным качествам: самостоятельности, упорству, спортивному трудолюбию, способности мобилизоваться в процессе соревнований, целеустремленности, активности. Главным из подходов к проведению начального отбора, выступает определение степени физической подготовленности с помощью различных двигательных тестов, но применяемый сегодня комплект средств не дает оценки двигательным качествам с учетом современной специфики дзюдо.

Разработка и реализация интегральной программы отбора детей представляется одним из ведущих высокоперспективных путей решения задач начального отбора. Спортивный отбор в дзюдо реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки дзюдоистов обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Хотелось бы еще раз обратить внимание на то, что для определения дзюдоистов, потенциально способных к высоким спортивным достижениям, важен не исходный уровень подготовленности, а темпы ее прироста.

Список литературы

1. Селуянов В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М.: Спортакадемпред, 2010. – 112 с.

2. Серова Л.К. Этапы спортивного отбора / Л.К. Серова, Д.Р. Худайназарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. – №1(143). – С. 184-187.

УДК 616 – 056

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ КАК ФОКУС МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Кулемзина Т.В., д-р мед.наук, проф.,

Криволап Н.В., канд.мед.наук,

Красножен С.В., канд.мед.наук, доц.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет

им. М. Горького» Минздрава России, РФ

e-mail: medrevital@rambler.ru

Повышение уровня спортивного мастерства сопровождается появлением некоторых отклонений от физиологической нормы, отражающих перестройку функциональных систем организма спортсмена с привлечением механизмов адаптации для достижения результата [5]. Наиболее информативным критерием здоровья атлета является результативность его спортивной деятельности. Следовательно, если результаты улучшаются или сохраняются стабильными, уровень здоровья спортсмена не вызывает опасений, так как в спортивном результате отражена степень совершенства всех систем его организма [1].

В то же время длительное пребывание спортсмена на границе его функциональных возможностей (за которым может последовать срыв компенсаторно-приспособительных механизмов с последующим развитием заболеваний) обязательно приводит к фиксированному ухудшению результативности [1, 2].

Уровень спортивных результатов сегодня столь высок, что даже самые перспективные атлеты могут составлять «группу риска» манифестации различных патологических состояний, что может быть результатом значительного снижения адаптационных возможностей функциональных систем и «включения» ранее себя не проявлявшей фоновой патологии или генетически детерминированных анатомических аномалий [1]. Поэтому даже при рациональном планировании тренировочных и соревновательных нагрузок, а также динамическом наблюдении за процессами физического и психо-эмоционального утомления и восстановления (на протяжении различных периодов подготовки) не всегда удается избежать перенапряжения и

перетренированности. Полноценное, эффективное восстановление спортсменов, являясь частью восстановительной медицины, имеет также и свою специфику, так как конечной целью применения реабилитационных программ является восстановление как исходного уровня общей и специальной спортивной работоспособности, так и реадаптация к предельным по мощности, интенсивности и продолжительности физическим нагрузкам [1].

Таким образом, при применении восстановительных мероприятий перед врачом, тренером, психологом и спортсменом стоят задачи поддержания достаточно высокого уровня развития нервно-мышечного аппарата, создание у спортсмена определенного психологического мотивирующего фона, сохранение уровня тренированности [2].

Проблема восстановления спортсменов после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, различных заболеваний и травм требует мультидисциплинарного решения с применением как собственно медицинских лечебных восстановительных мероприятий, так и педагогических, и психологических. В настоящее время в медицинской литературе широко обсуждается необходимость внедрения в лечебную практику принципов физической и реабилитационной медицины (ФРМ), в основе которых и лежит системный подход к здоровью, процессу лечения и восстановления после травм и заболеваний [3, 4].

Процесс комплексного восстановления здоровья следует начинать на раннем этапе с целью поддержания и стимуляции функциональных возможностей организма, а также добиваться снижения влияния факторов риска прогрессирования патологических процессов и присоединения осложнений [4]. На этапе ранней реабилитации необходима и возможна интеграция всего комплекса лечебных, педагогических и психологических методов в процесс восстановительного лечения, так как именно мультидисциплинарный подход к формированию программ восстановления позволяет профилактировать появление и прогрессирование спортивной патологии (рис. 1).

Кроме того, рациональная восстановительная (с точки зрения педагогических подходов) тренировочная нагрузка повышает уровень психологической устойчивости, стимулируют физиологические и биохимические процессы, которые, в свою очередь, активизируют деятельность функциональных систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной, иммунной систем) и, согласно теории адаптации,

способствуют не только восстановлению, но и совершенствованию физической и социально-психологической сферы спортсменов.

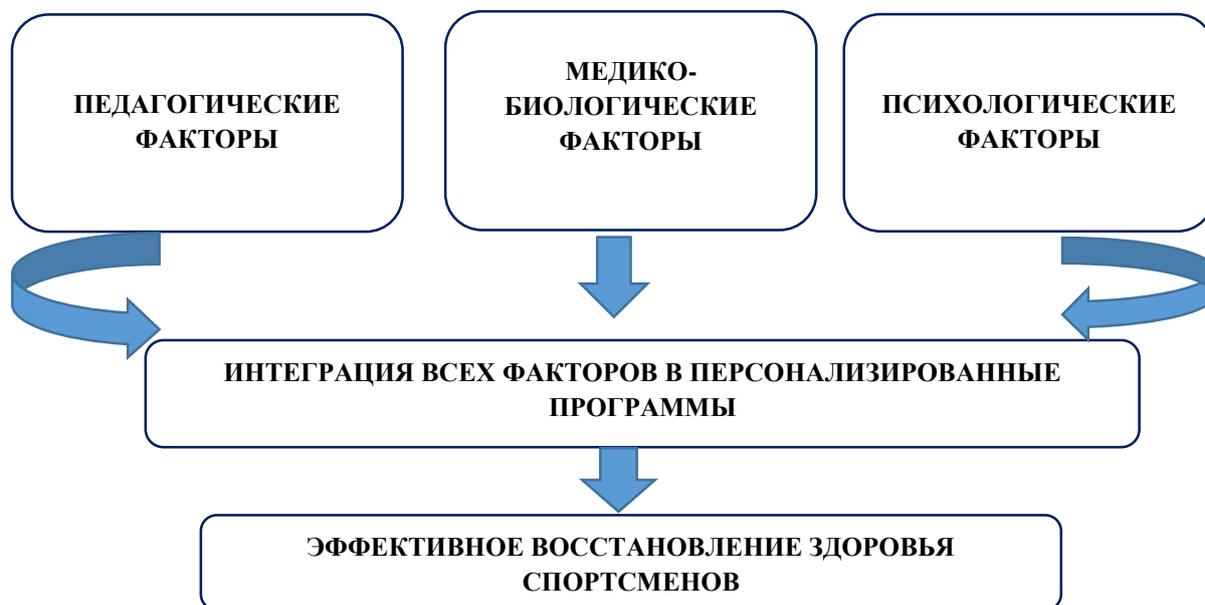


Рисунок 1. Формирование персонализированных программ восстановления спортсменов.

Для персонализации превентивных восстановительных подходов спортсменам с выявленной патологией проводится диагностическое тестирование функциональной готовности, тренированности атлетов. На основании медицинского обследования, анкетирования и физиологического тестирования составляется индивидуальная схема восстановительных мероприятий, включающая методы ФРМ [4].

Это и является в определенной степени реализацией принципа персонализации в каждом конкретном случае. С целью компенсации пограничных психосоматических нарушений и мотивации к реализации жизненных установок спортсменов применяют психокоррекционные методики, для повышения эффективности которых необходимо проведение и потенцирующей психотерапии с участием специалистов медицинского и немедицинского профилей; для этого организуют обучение в виде тренингов, семинаров по данной тематике [5].

Таким образом, именно мультидисциплинарность реабилитационного воздействия с участием специалистов медицинского и немедицинского профилей позволяет спортсменам полноценно восстановиться после различных патологических состояний, связанных со спортивной

деятельностью, а также полностью реализоваться в профессиональной и социальной сферах.

Список литературы

1. Гендлин Г.Е. Физические нагрузки и продолжительность жизни / Г.Е. Гендлин, Я.И. Учаева, А.В. Мелехов // Атмосфера. Новости кардиологии. – 2013. – № 3. – С. 39-44.
2. Зайцева Н.В. Медико-профилактические технологии управления риском нарушений здоровья, ассоциированных с воздействием факторов среды обитания / Н.В. Зайцева, О.Ю. Устинова, А.С. Сбоев // Гигиена и санитария. – 2016. – 95(1). – С. 17-22.
3. Медведев А.С. Основы медицинской реабилитологии. – Минск: Беларус. наука. – 2018. – С. 267.
4. Пономаренко Г. Н. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство / Под ред. Г. Н. Пономаренко – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 688 с.
5. Порада Н.Е. Общественное здоровье и здравоохранение: курс лекций / Н.Е. Порада – Минск: ИВЦ Минфина, 2017. – 126 с.

УДК 796.325

ТРЕНАЖЕРЫ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСТРОЙСТВА В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Лермонтова Л.Ю., Хворостяный Д.В., Аленичева Д.Е.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
daniil.zakharov.mzx@mail.ru

В настоящее время тренажеры успешно применяются как в общей, так и в технической подготовке спортсменов. Выполняя упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах можно сохранить высокую степень приближенности к соревновательным движениям, а также воздействовать на развитие необходимых физических качеств избирательно. В наши дни больше всего используются тренажеры, реже – серии тренажерных устройств. Хотя, применение серий является эпизодическим и не влияет на проведение учебно-тренировочного процесса, используя лишь в качестве подсобных снарядов.

Исследования в спорте показали, что комплекс тренажеров, состоящий из 40 устройств разнообразных конструкций, объединенных в единую взаимосвязанную систему, позволяет достигать эффекта, который невозможно получить от отдельно взятых устройств. На том комплексе возможна как индивидуальная, так и групповая тренировка в течение длительного времени (в зависимости от поставленных задач).

Большая по объему и интенсивности работа проводится

спортсменами для развития физических качеств. При такой работе нагрузка на организм очень велика, но результаты не пропорциональны затраченным усилиям. Эффект тренировочных занятий достигается сменой видов выполняемых упражнений и их характером [1].

Для каждого возраста характерны свои максимально развитые двигательные качества. Кроме того, в развитии организма существуют периоды, которые характеризуются значительными изменениями, такие периоды носят название критических. В эти периоды для развития определенных качеств наиболее высокий эффект дает специальная подготовка. Поэтому в подготовке спортсменов учитывается благоприятный возраст для развития тех или иных качеств.

Уровень современных спортивных достижений не достиг своего предельного значения, несмотря на его высоту. Возможно, применение технических средств даст возможность более полному проявлению физических возможностей.

В процессе физической подготовки для развития общей подготовки эффективны все без исключения тренажерные устройства, а в специальной используются в основном узкоспециализированные технические средства.

Для образования навыка и условно-рефлекторных связей, обуславливающих выполнение требуемых движений, необходимо многократное повторение одного и того же упражнения.

Двигательный навык можно охарактеризовать следующими особенностями. Во-первых, автоматизацией процессов нервно-мышечной координации движений. Во-вторых, подчинением воле спортсмена, который управляет навыком и контролирует при этом свои действия для решения определенной задачи. В-третьих, стабильностью, позволяющей при необходимости почти стереотипно выполнять одно и то же упражнение. И, наконец, в-четвертых, подвижностью. Спортсмен может замедлить или ускорить привычное для него движение, увеличить или уменьшить амплитуду, с которой выполняется действие, приложить меньше или больше усилий, откорректировать его под изменяющиеся внешние условия.

В принципах теории управления при разработке тренажеров и в современных концепциях теории обучения для совершенствования техники необходимо решить следующие задачи: изучить и выделить основные педагогические навыки из общей структуры деятельности; определить элементы навыка и проанализировать требования, предъявляемые к внешней структуре развиваемых навыков; изучить внутреннюю структуру

отдельного навыка, его ориентировочную основу; разработать устройства, которые в моделируемых условиях могут воспроизвести равнозначные режимы мышечной деятельности обучаемых.

Технические средства оказывают неоценимую помощь в процессе обучения молодых спортсменов. Улучшение обучения, быстрое формирование необходимых умений и навыков, повышение интереса к занятиям и их эффективность может произойти с введением в процесс обучения тренажеров и тренировочных устройств.

Многие тренеры склонны думать, что тренажеры в ходе тренировочных занятий создают неправильные навыки, переходящие на технику основного упражнения. Такая опасность действительно есть. Следует отметить, что при разработке тренажеров и специальных тренировочных устройств в большей степени учитывается внешняя схожесть, а этого недостаточно, поскольку спортивной техникой называется не только внешняя форма движений, а также внутренняя составляющая усилий.

При создании действенных тренажеров и тренажерных устройств для обучения разумной технике спортивных достижений необходимо придерживаться следующих условий: упражнения на тренажере должны иметь пространственные характеристики (траектории движения), пространственно-временные (скорости, ускорения), динамические (величины действующих сил), соответствующие характеристикам движений или их элементам при выполнении основного спортивного упражнения; упражнения на тренажере по характеру работы мышц (степень их напряжения и расслабления, последовательность включения в работу, наконец, участие различных мышц в движениях) должны соответствовать настоящим условиям основного спортивного упражнения. Тренажеры, отвечающие этим требованиям, будут способствовать в первую очередь автоматизации и стабильности двигательного навыка.

Самыми эффективными и перспективными исследованиями по определению соответствия действий на тренажерах и соревновательными упражнениями по характеру работы мышц – это электромиографические исследования [1].

При обучении технике необходимо использование тренажеров, регламентирующих условия выполнения тренировочных упражнений, позволяющих выделить нужные параметры движения, искусственно подчеркнуть требуемые фазы. Это в свою очередь даст возможность

сосредоточить и усилить процессы в требуемых группах мышц.

Причины огромного количества технических ошибок во всех совершающихся циклами упражнениях по мнению исследователей несвоевременная и чрезмерная активность второстепенных, так называемых быстрых, мышц.

В спорте при обучении технике применяется целостный и отдельный метод. С техническими средствами целостное сложное упражнение возможно разделить на серию упрощенных задач, просто следя за индикатором или получая звуковую информацию. При этом двигательное действие необходимо выполнить так, чтобы на определенном этапе достигнуть требуемой частоты пульса или интенсивности выполнения.

Все это позволяет решить частные задачи и добиться более качественного выполнения всего упражнения. Технические средства, устраняющие излишнюю активность мышц, создающие условия для улучшения и упорядочения режимов их работы, а также повышение межмышечной координации приобретают особое значение на этапе совершенствования технического мастерства [2].

Список литературы

1. Ред. А.А. Волейбол: учебник для ВУЗов / А.А. Ред, М.В. Беляева, М.В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
2. Стеблецов, Е.А. Волейбол. История, теория: учебное пособие. – Воронеж: ВГПУ, 2020. - Ч. 2. – 211 с.

УДК 796.323.2:159.142.5

ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Панасюк О.В., Кривец И.Г.

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,
г. Донецк, РФ
oxanapanasyuk@mail.ru

Применительно к психологии спорта развитие эмоционального интеллекта может способствовать повышению уровня эмоциональной устойчивости и эмоционально-волевой регуляции спортсменов, особенно в соревновательный период. В настоящее время научно установлен факт, что в экстремальных условиях человек переживает более или менее сильное эмоциональное напряжение. Оно проявляется как чувство ярко выраженной тревожности, ожидания возможной неприятности, опасения того, что она

может произойти. У отдельных лиц такое опасение настолько выражено, что его можно квалифицировать как страх. Степень страха может проявляться в широком диапазоне: у одних он доминирует настолько, что принимает форму паники, у других это лишь относительно спокойное опасение. Но и в том, и в другом случае состояние покоя нарушается и наступает состояние волнения, смятения. Даже если для этого может и не быть реальных причин. И чем более это состояние выражено, тем больше вероятность неадекватного поведения, не зависимо от качества предварительной готовности человека к деятельности [1].

На сегодняшний день эмоциональный интеллект признан популярной психологической концепцией и заслуживает особого внимания. Недостаточная теоретическая разработанность данного вопроса и небольшое количество эмпирических исследований, отсутствие практических и методических рекомендаций делают данную проблему особенно своевременной и актуальной.

Цель исследования – выявить особенности эмоционального интеллекта баскетболистов сборной команды ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».

В исследовании приняли участие спортсмены сборной команды по баскетболу (15 человек юношей). Возраст исследуемых – 17-19 лет. Нами было выделено пять компонентов эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций других людей.

Каждый компонент состоял из нескольких субкомпонентов:

- эмоциональная осведомленность (осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость);
- управление своими эмоциями (устойчивость к стрессу, контроль импульсивности);
- самомотивация (преобладающее настроение, оптимизм, счастье);
- эмпатия (навыки межличностного общения, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность);
- распознавание эмоций других людей и способность к адаптации (решение проблем, связь с реальностью, гибкость).

Результаты проведенной диагностики на примере опросника Н. Холла отражены в таблице 1 [2].

Из таблицы видно, что для юношей, занимающихся баскетболом, в основном преобладают средние показатели по шкале «эмоциональная осведомленность» – 60%.

Таблица 1.

Результаты диагностики эмоционального интеллекта баскетболистов на примере опросника Н. Холла

Показатели эмоционального интеллекта	Спортсмены-баскетболисты (15 чел.)		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Эмоциональная осведомленность	12	68	20
Управление своими эмоциями	4	32	64
Самомотивация	–	20	80
Эмпатия	16	54	24
Распознавание эмоций других людей	29	78	8
Интегративный показатель уровня эмоционального интеллекта	14	40	56

Это свидетельствует о том, что баскетболисты достаточно понимают и осознают собственные эмоции. Юноши с низким уровнем – 30% не знают, какие эмоции они испытывают и поэтому, затрудняются представить себе связь между собственными чувствами и тем, что они думают и делают. Спортсмены с высоким уровнем, а это всего лишь 10%, обладают высокой степенью знаний о собственном внутреннем состоянии. По показателю «управление своими эмоциями» в соревновательный период у баскетболистов преобладает низкий уровень – 51%, а это означает, что они не могут сдерживать разрушительные эмоции и побуждения, не могут оставаться спокойными и решительными, не теряя спокойствия в трудные моменты. Средний уровень – 30%, свидетельствует, что спортсмены хорошо справляются со своими порывами и эмоциями, как положительными, так и отрицательными (особенно это проявляется в матчевой встрече во время соревнований). Баскетболисты с высоким уровнем, а это всего лишь 8% игроков команды эмоционально отходчивые, эмоционально гибкие, иными словами, способны к владению собственными эмоциями.

Рассматривая показатель «самомотивация», мы отмечаем, что здесь преобладает низкий уровень – 59% состава команды, а это означает, что многие спортсмены не стремятся к совершенствованию, не ставят перед собой глобальные цели и задачи. Всего 20% участников команды показали средний уровень самомотивации, это свидетельствует о том, что испытуемые хорошо ориентированы на результат, испытывая при этом сильное стремление в достижении цели и стремлении соответствовать

критериям. К сожалению, баскетболистов с высоким уровнем, умеющих контролировать своё поведение с помощью управления эмоциями, в сборной команде пока нет. По показателю «эмпатия» преобладает средний уровень – 54% состава, и это свидетельствует о том, что испытуемые внимательны к внешним эмоциональным сигналам и хорошо умеют слушать. Спортсмены с низким уровнем, а их 32% в команде, не осознают чувств, потребностей и забот других людей. Баскетболистов с высоким уровнем эмпатии всего 13% состава команды. Это игроки, которые отлично понимают эмоции других людей, способны сопереживать эмоциональному состоянию другого человека и проявляют готовность помочь. По показателю «распознавание эмоций других людей» преобладает средний уровень – 51%, это свидетельствует о том, что испытуемые хорошо умеют слушать без предубеждения и передавать убедительно информацию. Юноши с низким уровнем, а это – 30% баскетбольного состава не умеют владеть эффективной тактикой убеждения. Всего 19% игроков команды обладают высоким уровнем «распознавание эмоций других людей» и способны воздействовать на эмоциональное состояние другого человека. Помимо теста Басса-Дарки также проводились педагогические наблюдения за поведением игроков в соревновательных и тренировочных условиях, а также в повседневной жизни. Рассматривались реакции игроков в соревновательных условиях на неправомерные действия со стороны соперника и необъективное судейство, затем классифицировались по категориям: равнодушной, немного агрессивной (например, короткий протест или взгляд) и очень агрессивной.

Выводы. В результате проведенного исследования, мы пришли к выводу, что мужская баскетбольная команда ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС» проявляет интринсивную агрессию, т. е. в ходе своих действий она не имеет целью причинение вреда. Спорт в этом случае выступает своеобразной разрядкой агрессии, формой самоутверждения. В команде преобладает средний уровень общей агрессивности, в котором доминирует вербальная, а не физическая агрессия. В целом юноши баскетбольной команды показали средний уровень эмоционального интеллекта. Стоит отметить, что эмоциональный интеллект и его составляющие у большинства баскетболистов сборной команды находятся на низком и среднем уровне. Это говорит о недостаточном развитии умения распознавать свои эмоции и эмоции других людей, контролировать их. В свою очередь, это влияет на эмоциональную устойчивость спортсменов в момент соревнований и на

результативность спортивной деятельности в целом. Поэтому во время тренировок целесообразно также проводить мероприятия по развитию эмоционального интеллекта спортсменов.

Список литературы

1. Кривец И.Г. Влияние эмоционального интеллекта баскетболистов на соревновательную деятельность. / И.Г. Кривец, О.В. Панасюк // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: сб. науч. ст. – Брест: БрГУ, 2021. – С. 89-92.
2. Тест эмоционального интеллекта Холла [Электронный ресурс]. – URL: https://psylab.info/Тест_эмоционального_интеллекта_Холла. (дата обращения: 03.03.2024).

УДК 796.015.5

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВКЛЮЧЕНИЯ СРЕДСТВ КАРАТЕ В РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Петрова А.Ю., Лермонтова Л.Ю.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
petrovanasta14@mail.ru; liliyalermontova@mail.ru

Координационные способности являются совокупностью двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

В боевых видах спорта, в частности карате, основные средства направлены на развитие координационных способностей, однако у детей с нарушением слуха многие вопросы по их развитию изучены и решены недостаточно полно. Поиск наиболее эффективных средств и методов развития координационных способностей является одной из главных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха [1, 3]. В основу преподавания элементов каратэ для слабослышащих детей были взяты принципы и методические основы адаптивной физической культуры. Основной задачей исследования являлось расширение двигательного потенциала слабослышащих детей при помощи упражнений на координацию [2, 4].

Накопленный в ходе работы анализ литературных источников позволил разработать комплекс упражнений, используя начальное Ката Тайкиоку Соно Ичи (табл. 1).

Примерный комплекс упражнений

№	Упражнение1	Дозировка
1	Принять стойку Шинзай тай.	-
2	Резко посмотреть влево, повернуться на 90 градусов влево, принять стойку хидари дзенкуцу дачи и выполнить блок хидари гери гедан барай. – вернуться в и.п.	8-10 р.
3	Сделать шаг вперед, принять стойку миги дзенкуцу дачи и нанести удар миги чудан ой цуки. – вернуться в и.п.	1 мин.
4	Повернуться назад на 180 градусов, приняв левую ногу за ось вращения, принять стойку миги дзенкуцу дачи и выполнить блок миги гедан барай. – вернуться в и.п.	10-12 р.
5	Сделать шаг вперед, принять стойку хидари дзенкуцу дачи и нанести удар хидари чудан ой цуки. – вернуться в и.п.	1 мин.
6	Повернуться на 90° против часовой стрелки влево, принять стойку хидари дзенкуцу дачи и выполнить хидари гедан барай. – вернуться в и.п.	8-10 р.
7	Сделать шаг вперед, принять стойку миги дзенкуцу дачи и выполнить удар миги чудан ой цуки. – вернуться в и.п.	1 мин.
8	Сделать шаг вперед, принять стойку хидари дзенкуцу дачи и нанести хидари чудан ой цуки. – вернуться в и.п.	1 мин.
9	Сделать шаг вперед, принять стойку миги дзенкуцу дачи и нанести миги чудан ой цуки с киай. – вернуться в и.п.	1 мин.
10	Повернуться на 270° влево, приняв правую ногу за ось вращения, принять стойку хидари дзенкуцу дачи и выполнить хидари гедан барай. – вернуться в и.п.	12-15 р.
11	Сделать шаг вперед, принять стойку миги дзенкуцу дачи и нанести миги чудан ой цуки. – вернуться в и.п.	1 мин.
12	Повернуться назад по часовой стрелке, приняв левую ногу за ось вращения, принять стойку миги дзенкуцу дачи и выполнить миги гедан барай. – вернуться в и.п.	10-12 р.
13	Сделать шаг вперед, принять стойку хидари дзенкуцу дачи и нанести хидари чудан ой цуки. – вернуться в и.п.	1 мин.
14	Повернуться на 90° влево, принять стойку хидари дзенкуцу дачи и выполнить хидари гедан барай. – вернуться в и.п.	8-10 р.
15	Сделать шаг вперед, принять стойку миги дзенкуцу дачи и нанести миги чудан ой цуки. – вернуться в и.п.	1 мин.

Анализ литературных данных показал, что развитие координационных способностей детей 7-9 лет с нарушением слуха средствами карате на занятиях по физическому воспитанию возможно при использовании основных средств и методов, сконструированных в специальную методику, отвечающую возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Карате можно отнести к средствам физического воспитания детей и

особенно развитию координационных способностей по причине выполнения различных физических упражнений, при выполнении которых от ученика требуется быстрота, правильность, рациональность и находчивость.

Занятие строится по схеме строевых упражнений для организации группы, удобного расположения и перестройки занимающихся для одновременного выполнения упражнений всей группой.

С первого же занятия обязательно обучение технике страховки и само страховки, технике ударов и выведения из равновесия, технике фехтования и перемещения в пространстве.

В дальнейшем все эти элементы закрепляют, совершенствуют и добавляют новые, более сложнокоординированные.

Комплекс упражнений, из начального Ката Тайкиоку Соно Ичи является ярким примером развития координационных способностей у слабослышащих детей благодаря сочетанию стоек и ударов, а также методов упражнения и «социально-бытовой ориентации».

Список литературы

1. Бахарев, Ю.А., Занятия каратэ как средство развития координационных способностей детей среднего школьного возраста с нарушением слуха / Ю.А. Бахарев, А.В. Ермильчев, В.П. Тупицын, А.С. Лобанов, А.М. Морозов – М.: Адаптивная физическая культура. 2019. – 110с.
2. Боскис, Р.М. Глухие и слабослышащие дети. / Р.М. Боскис. – М.: Академия педагогических наук РСФСР, 2004. – 112 с.
3. Голозубец, Т.С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физического воспитания / Т.С. Голозубец. – М.: Автореф. дис. канд. пед. наук. Хабаровск, 2005. – 24 с.
4. Дерябина, Г. И. К вопросу формирования и совершенствования координационных способностей младших школьников с нарушениями слухового анализатора / Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер, А.С. Филаткин, Я.В. Платонова, Т.А. Селитреникова – М.: Наука и спорт: современные тенденции.2019. – 23 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.

Платонов С.А., Воробьёв В.В., Дядюра В.П.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Вопросы повышения работоспособности организма студентов в процессе физического воспитания требуют разработки системы комплексных воздействий для гармоничного развития двигательных способностей. Структура воздействий включает оптимальное соотношение параметров объема и интенсивности в совокупности с ответными реакциями систем организма студентов. В процессе практической работы нами определён ряд основных закономерностей, которые должны учитываться в процессе физического воспитания, спортивной тренировки и могут являться своеобразными функциональными моделями с получением заданного эффекта.

Адаптация в организме студентов проявляется в том случае, когда воздействия – физическая нагрузка, имеют определённый объем или интенсивность, и один из этих параметров является постоянной, другой переменной величиной. Здесь следует учитывать, что увеличение объёма без необходимого повышения интенсивности, снижает эффект адаптации, как и чрезмерно интенсивные нагрузки с малым объёмом выполняемых действий. Чем ближе величина нагрузки приближается к индивидуально доступной – оптимальной величине, тем быстрее протекает процесс адаптации. Чрезмерно большая нагрузка или неадекватное соотношение её параметров, даже при однократном использовании, нарушает адаптационные и регуляторные возможности систем организма студентов, что выражается в снижении работоспособности и увеличении времени восстановления после мышечной работы.

Адаптационный процесс – это результат правильного чередования нагрузки и отдыха с расширением приспособительных возможностей организма студентов. Нагрузка должна вызывать оптимальное соотношение организма с временным снижением функциональных возможностей и последующей полной готовностью к повторной мышечной нагрузке.

Допускается проявление готовности организма студентов к околоразмерной нагрузке:

- а) при 2-х разовых учебных занятиях в неделю на 7-9 занятия;

б) при 3-х разовых в неделю 1 раз в две недели;

в) при спортивной тренировке 5 раз в неделю – 1 раз на 7-й день с интенсивностью 90% от соревновательной, при объеме 50-60%, после трехнедельной подготовки.

Возникающее утомление при указанных условиях, является своеобразным раздражителем, стимулирующим адаптационные процессы систем организма при восстановлении в после рабочем состоянии, так называемом последствии. В ответных реакциях систем организма наблюдается сверхвосстановление, по сравнению с исходным состоянием, вызывающее повышение функциональной активности и являющейся основой для повышения продуктивности двигательной деятельности, а в спортивной тренировке для роста результатов.

Следовательно, нагрузку и отдых в мышечной работе следует рассматривать, как целостное образование, входящее как составные части в содержание воздействий, при различной функциональной составляющей. Для оценки эффективности учебного и тренировочного процесса необходимо регулярно проводить педагогический контроль.

Такая форма обратной связи позволяет:

а) оценивать тренирующее влияние нагрузок;

б) обеспечить оптимальное соотношение объема и интенсивности.

Параметры педагогических воздействий должны быть такими, чтобы развитие адаптации позволяло улучшать психологическое и функциональное состояние студентов, что позволит с меньшими энергозатратами переносить прежние нагрузки.

Адаптивность студентов обусловлена постоянством нагрузки, с вариативностью её параметров с учётом восстановления систем организма. Даже кратковременное прекращение занятий или уменьшение их количества вызывает резкое снижение тренированности. Эта «инволюция» распространяется на все компоненты приобретённой физической и психической работоспособности.

Следует отметить, что эффект воздействий снижается при продолжительных интервалах отдыха между занятиями. Наиболее эффективной формой физической нагрузки является совмещение в течении недели учебных занятий по физическому воспитанию с 2-3-х разовыми самостоятельными занятиями.

При 3-х разовых занятиях в неделю для получения адаптационного эффекта в течении семестра, величина нагрузки строится по схеме:

- а) минимальная-оптимальная-оптимальная;
- б) минимальная-околомаксимальная-минимальная;
- в) минимальная-околомаксимальная-оптимальная;
- г) оптимальная-околомаксимальная-минимальная и другие варианты.

Следует помнить, что суперкомпенсация – процесс «затухающий», поэтому с большой нагрузкой, но продолжительными интервалами отдыха дают меньший эффект, чем более частые занятия с относительно небольшой нагрузкой. Адаптация организма происходит в направлении, обусловленном структурой и содержанием нагрузки: нагрузка с большим объемом и низкой интенсивностью способствует развитию общей выносливости и повышению общей работоспособности студентов, с малым объемом и средней интенсивностью позволяет улучшать результаты в силовых и скоростно-силовых упражнениях.

Постоянное использование упражнений с низкой и средней интенсивностью вызывает относительно медленное развитие физических качеств, но с более продолжительным временем их сохранения. Построение таким образом занятий, с учётом индивидуальных морфофункциональных особенностей студентов, позволяет существенно повышать уровень общей работоспособности и адаптировать студентов к здоровому образу жизни. В тренировочном процессе студентов-спортсменов нагрузки с высокой интенсивностью позволяют относительно быстро получать прирост достижений, но с менее стабильными адаптационными реакциями.

Поскольку характер тренировочной нагрузки требует более высоких энергозатрат на восстановление, тесно связанное с повышением скорости восстановления, как специальной способностью присущей спортсменам высокого уровня мастерства, то содержание педагогических воздействий должно предусматривать планирование тренировочной работы на перспективу, с учётом указанных особенностей.

Таким образом, двигательная активность студентов на период обучения должна учитывать, как общие биологические закономерности адаптации, так и индивидуальные уровни развития моторных способностей, как основы гармоничного физического совершенствования.

УДК: 796.413

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Пожарицкая А.А., Лермонтова Л.Ю.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
pojartskaya.a@yandex.ru; liliyalermontova@mail.ru

В статье речь идет о развитии координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Художественная гимнастика представляет собой синтез хореографии, виртуозного владения предметом, высочайшего исполнительского мастерства спортсменок.

В данном виде спорта очень важным направлением тренировочного процесса является совершенствование методики развития координационных способностей [1, 3].

Актуальность исследования обусловлена противоречием между необходимостью использования разнообразных средств и методов, способствующих повышению уровня координационных способностей художественных гимнасток 7-8 лет и недостаточной разработкой современного программно-методического обеспечения для решения этой задачи.

Объект исследования: тренировочный процесс в художественной гимнастике.

Предмет исследования: средства развития координационных способностей художественных гимнасток 7-8 лет.

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса для развития координационных способностей гимнасток с использованием предметов на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования: проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования, изучить методику, направленную на развитие координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, подготовить комплекс упражнений с применением одновременно одинаковых и разных предметов художественной гимнастики для повышения уровня координационных способностей у гимнасток на начальном этапе подготовки

Для решения поставленных задач были использованы общепринятые методы исследования. Анализ и синтез осуществлялся на всех этапах исследования.

Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения. Основные положения в методике развития координационных способностей: систематическое и последовательное обучение новым разнообразным двигательным действиям (навыкам, умениям) и создание на этой основе более сложных форм координации движений; наилучшее сочетание координационных упражнений по развитию физических способностей.

Особый интерес в настоящее время вызывает включение в тренировочный процесс одновременно одинаковых и разных предметов художественной гимнастики в различных сочетаниях. В ходе исследования были составлены подходящие блоки упражнений с предметами художественной гимнастики по возрасту, подготовке и сочетанию упражнений с предметами художественной гимнастики - блоки упражнений с одинаковыми предметами для гимнасток на начальном этапе подготовки: скакалка + скакалка, обруч + обруч, мяч + мяч и блоки упражнений с разными предметами для гимнасток на начальном этапе подготовки: обруч + скакалка, мяч + скакалка, обруч + мяч в качестве дополнительного средства развития координационных способностей гимнасток.

Приведем один пример из 6 блоков упражнений с предметами художественной гимнастики по возрасту, подготовке и сочетанию упражнений с предметами художественной гимнастики (табл. 1).

Таблица 1

Блоки упражнений с одинаковыми предметами для гимнасток на начальном этапе подготовки

№	Скакалка + скакалка (время выполнения 40-45 минут)		Обруч + обруч (время выполнения 20-25 минут)		Мяч + мяч (время выполнения 50-60 минут)	
	Пр.рука	Лев.рука	Пр.рука	Лев.рука	Пр.рука	Лев.рука
1	Вращение		Вращение		Отбив	
2	Восьмерка		Восьмерка		Отбив	Большой круг
3	Вращение	Эшапе	Вращение	Вертушка	Большой круг	
4	Вращение	Бросок	Вращение	Вертушка на полу	Отбив	Обволакивание
5	Передача	Бросок	Вращение	Обратный кат	Обволакивание	

№	Скакалка + скакалка (время выполнения 40-45 минут)		Обруч + обруч (время выполнения 20-25 минут)		Мяч + мяч (время выполнения 50-60 минут)	
	Пр.рука	Лев.рука	Пр.рука	Лев.рука	Пр.рука	Лев.рука
6	Бросок	Восьмерка	Обратный кат		Баланс	Восьмерка
7	Бросок	Передача предмета	Вертушка		Бросок	Большой круг
8	Бросок	Прыжок	Вертушка	Обратный кат	Бросок	Отбив
9	Бросок	Эшапе	Вращение	Бросок	Бросок	Обволакивание
10	-	-	Бросок	Вертушка	Бросок	Передача
11	-	-	Бросок	Перекат	Бросок	Перекат
12	-	-	Бросок	Обратный кат	Бросок	
13	-	-	Бросок	Передача	-	-
14	-	-	Бросок		-	-

Содержание упражнений и способы их выполнения должны соответствовать следующим требованиям. Во-первых, каждое упражнение необходимо выполнять технически правильно. Во-вторых, тренер должен максимально разнообразить упражнения, широко используя различные исходные положения, амплитуду, скорость движений. В-третьих, упражнения, развивающие двигательно-координационные способности, необходимо включать в тренировки ежедневно, так как лишь в этом случае будет достигнут желаемый результат.

Развитие координационных способностей при помощи комплекса упражнений с предметами – это совершенствование процесса базовой подготовки гимнасток к выполнению упражнений с предметами, от которой зависит успешность дальнейшей многолетней соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Бакулев, С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Саввина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. - № 22. – С. 3-9.
2. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т.М. Лебедихина; М-во образования и науки Российской Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021. – 112 с.
3. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В.И. Лях. – Москва: Спорт, 2019. – 128 с.
4. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: Учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – Москва: Спорт, 2016. – 160 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Ретюнских М.Е., канд.пед.наук., доц.,
Челядина Т.В.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ,
xom-62@mail.ru

Актуальность. Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательной школе, как в основной форме урока, но в большей части внеурочной (внеклассная, внешкольная), в частности у школьников старших классов, всё большее значение приобретают занятия силовыми видами спорта. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) является видом спорта, который способствует развитию основных физических качеств (силовые способности), занятия им сказываются на повышении физической работоспособности в целом. В пауэрлифтинге соревнования проходят в трех упражнениях – приседание со штангой на спине, жиме штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. По результатам анализа научно-методической литературы [1, 2] эти упражнения вовлекает в работу наибольшее количество мышечных групп и тем самым оказывают быстрый эффект в развитии силы.

Развитие силы – это не самоцель, а стремление к достижению высокой работоспособности, сохранению и укреплению здоровья. Тем не менее, нередко в повседневной трудовой деятельности и, особенно, в допризывный период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способными преодолеть трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Согласно мнения ряда авторов, двигательные качества – быстрота, ловкость, гибкость – имеют для здоровья меньшее значение, по сравнению чем сила и выносливость (Я.С. Вайнбаум, 1991), т.к. силовые способности проявляются так или иначе в любых видах двигательной деятельности. (Л.П. Матвеев, 1991; Л.С. Дворкин, 1989) [1, 2].

Возраст специализации в пауэрлифтинге может начинаться не ранее 14 лет, а верхней границы практически не существует. Целенаправленное воспитание начинают с 17-18 летнего возраста [1].

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что при правильной организации учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, при этом, делая акцент на внеурочную форму

занятий по воспитанию силовых способностей у юношей старших классов, занятия пауэрлифтингом существенно окажет влияние на повышение уровень развития этого качества. Эти обоснования и послужили выбором этой темы.

Сила является основополагающим физическим качеством человека. И самое замечательное в характеристике силы (согласно законам движения Ньютона) – это их точная количественная форма оценки. В этой связи можно говорить не только о некотором взаимодействии тел, но можно это взаимодействие измерять. Количественная мера воздействия тел друг на друга называется в механике силой [2].

Если в механике сила – количественный показатель, то в физиологии понятие сила мышц, будучи количественной мерой, принимает качественную информативность. Двигательные акты человека характеризуются целым рядом качественных проявлений, из которых достаточно основательно изучались сила, быстрота и выносливость. Эти стороны моторного акта всегда в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом. Однако в педагогической практике этот фактор нередко мало кого волнует. Например, по выполнению таких тестов, как подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа судят не об уровне силовой выносливости, а о силе человека [1].

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий [2].

Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение – сокращение с уменьшением длины и изометрического напряжения мышц без сокращения и движения в суставах. Результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных режимах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующие какому-либо сопротивлению, могут при напряжении и удлиниться, например, удерживая очень тяжёлый груз. В таком случае их работа называется уступающей

(эксцентрической). Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического.

Сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При изотоническом сокращении мышцы, от предъявляемой нагрузки зависит не только величина её укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость её укорочения. Данный режим работы мышц имеет место в силовых упражнениях с преодолением внешнего отягощения (штанги, гирь, гантелей, отягощений на блочном устройстве). Величина прикладываемой к снаряду силы при выполнении упражнения в изотоническом режиме изменяется по ходу траектории движения, так как изменяются рычаги приложения силы в различных фазах движений. Упражнения со штангой или другим аналогичным снарядом с высокой скоростью не дают необходимого эффекта, так как предельны мышечные усилия в начале рабочих движений придают снаряду ускорение, а дальнейшая работа по ходу движения в значительной мере выполняется по инерции. Поэтому, упражнения со штангой и подобными снарядами малопригодны для развития скоростной (динамической) силы. Упражнения с этими снарядами применяются в основном для развития максимальной силы и наращивания мышечной массы, выполняются равномерно в медленном и среднем темпе. Однако, указанные недостатки силовых упражнений со штангой, гантелями, гирями с лихвой компенсируются простотой, доступностью и разнообразием упражнений.

В последние годы в мировой практике разработаны и широко применяются тренажёры специальных конструкций, при работе на которых задаётся не величина отягощения, а скорость перемещения звеньев тела. Такие тренажёры позволяют выполнять движения в очень широком диапазоне скоростей, проявлять максимальные и близкие к ним усилия практически на любом участке траектории движения. Режим работы мышц на тренажёрах такого типа называется изокинетическими. При этом мышцы имеют возможность работы с оптимальной нагрузкой по ходу всей траектории движения. Изокинетические тренажёры широко применяются пловцами, а также в общефизической подготовке. Многие специалисты высказывают мнения о том, что силовые упражнения на тренажёрах с данным режимом работы мышц должны стать основным средством силовой подготовки при развитии максимальной и «взрывной» силы. Выполнение силовых упражнений с высокой угловой скоростью движений более

эффективно, по сравнению с традиционными средствами, при решении задач развития силы без значительного прироста мышечной массы, для развития скоростно-силовых качеств [1].

Таким образом, сила – это качество, с которым человек ежедневно сталкивается, которую необходимо развивать для нормальной жизнедеятельности.

Список литературы

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2001. – 192 с.
2. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг настольная книга тренера / Б.И. Шейко. – М.: Издательский центр «Спорт сервис», 2022. – 540 с.

УДК 796.92

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Сергатских Е.А.¹, Грунин А.В.¹, Ершов Е.Н.²

¹ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»,

²ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет

им. Н.Н. Бурденко», г. Воронеж, РФ

хот-62@mail.ru,

Рациональное питание является важнейшим фактором здорового образа жизни. Это сбалансированный рацион, который составляется с учетом возраста, пола, образа жизни, профессиональной деятельности, климатических условий, где человек проживает.

Лыжные тренировки могут быть как аэробной, так и анаэробной деятельностью, и источники энергии должны быть правильно подобраны. Тренировки могут длиться 1-3 часа и повторяться 2 раза в день, не считая зарядки. Так же спортсмены часто находятся в режиме сбора, который длится в основном от 14 до 40 дней [1].

Основным источником энергии лыжника-гонщика являются простые и сложные углеводы. Любой лыжник-гонщик тратит большое количество энергии. Организм имеет «резерв» углеводов в виде гликогена. В процессе тренировок он расходуется, и работоспособность снижается. Чтобы восполнить запасы энергии, нужно употреблять пищу, богатую углеводами, то есть фрукты, овощи, зерна, макаронные изделия, хлеб и злаки.

Не менее важно – подпитка организма лыжника белками и аминокислотами. Белки – это строительный материал и основа структуры клеток. Они не только являются «кирпичиками» мускульных тканей, но и

обеспечивают работу (сокращения) мышц, их способность к укреплению, росту, восстановлению после нагрузок. Поэтому диета и спортпит для лыжника подразумевают усиленную ежедневную дозу белков. Из спортпита в этом хорошим дополнением станут протеин и аминокислоты ВСАА.

Правильное питание и знания в области питания являются важными элементами тренировок, которые нельзя игнорировать до вечера перед соревнованиями. Есть несколько простых шагов, которые можно предпринять, чтобы максимизировать пищевую подготовку к лыжным тренировкам и соревнованиям. Следующие советы планирования еды были выделены из главных принципов, указанных спортивным ученым доктором Иштваном Балым [3].

Шаг А: предварительное планирование. Планирование сбалансированной диеты должно быть постоянной и ежедневной частью спортивной подготовки. Таким образом устанавливается процедура, которой можно следовать до тяжелых тренировок или соревнований. Все блюда должны включать в себя хорошее сочетание белков и углеводов. Примерно 1/3 каждой тарелки должна содержать белок, а оставшиеся 2/3 или более должны быть углеводами. Белок помогает строить мышечные ткани и клетки, которые могут быть повреждены при физической нагрузке. Углеводы обеспечивают достаточные запасы энергии в мышечной ткани. По возможности выбирайте нежирную белковую пищу и пейте много воды. (Ношение бутылки с водой и ее использование помогут в этом вопросе.) Помимо обеспечения гидратации организма, вода помогает изменить аппетит и может помочь организму усваивать накопленный жир. Для обеспечения адекватного водяного баланса также важно избегать употребления алкоголя в течение 6 часов после силовых или анаэробных тренировок. Алкоголь может вызвать гормональные изменения, которые могут тормозить адаптационный процесс, что приводит к потере эффекта от тренировки. Если вы употребляете алкоголь, обязательно выпивайте в два раза больше воды. В идеале придерживайтесь напитков без кофеина, таких как фруктовые соки или травяные чаи. Еще один важный совет по питанию – есть ранним вечером и избегать переедания, потому что это создает нагрузку на пищеварительную систему и может не позволить адекватно расслабиться и восстановиться ночью во время сна.

Шаг Б: завтрак перед тренировкой. Прием пищи перед тренировкой должен быть не менее чем за 2 часа до. Отдавать предпочтение нужно пище из сложных углеводов, например хлопьям, кашам, хлебу, свежим фруктам и

сокам. Необходимо избегать продукты с высоким содержанием жира, например яйца, колбасе, бекону, жареным продуктам. Включать в прием пищи достаточное количество жидкости.

Шаг В: предсоревновательный перекус. Ешьте немного и обеспечьте себя углеводной пищей с низким содержанием жиров, например сэндвич с цельнозерновым хлебом с курицей, желе, хлеб, булочки, фруктовый сок или обезжиренное молоко. Избегайте переедания. Пейте воду чаще и в небольших количествах. Перекус необходимо съесть за 2-3 часа до соревнований.

Шаг Г: пополнение запаса углеводов. Обязательно планируйте после соревнований или тяжелых длинных тренировок пополнение запасов углеводов и жидкости. Это помогает восстановиться и подготовить организм к занятиям на следующий день. Очевидно, что если вы тренируетесь и участвуете в гонках изо дня в день, вам необходимо поддерживать свою сбалансированную диету. Примером перекуса сразу после тренировки может послужить 1 стакан кефира, пол чашки изюма, спортивный напиток или батончик.

В соревновательный период не рекомендуется употреблять новую пищу. Весь рацион должны составлять продукты, ранее опробованные во время тренировочной деятельности. Так надо избегать пресыщения, есть понемногу, часто и ту пищу, которая легко усваивается. В ночь перед соревнованиями рекомендуется легкий ужин, за 2-3 часа до сна. В течение недели необходимо увеличивать число употребляемых углеводов, чтобы количество гликогена в мышцах и печени было нормальным.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двух тренировках в день рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак – 5%, зарядка – второй завтрак – 25%, дневная тренировка – обед – 35%, полдник – 5%, вечерняя тренировка – ужин – 30% [2].

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые лыжниками-гонщиками, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих препаратов. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с

кальцием, потребность в котором у спортсменов повышена. Основным источником кальция – молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки). Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах.

Напряженные тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.) Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. В обычном рационе основным источником является картофель.

В заключении можно сказать, что рациональное питание в спорте является важной частью тренировочной деятельности спортсмена и подготовки его к соревнованиям. Поэтому необходимо следить и составлять заранее свой рацион питания.

Список литературы

1. Егоров В.Ю. Рациональное питание спортсмена / В.Ю. Егоров, А.А. Тихончук, Е.А. Ломако // V научно-практическая конференция молодых ученых «Шаг в науку» (III всероссийская) – М.: Изд-во Медиагруппа «ХАСК», 2022. – С. 350-354.
2. Питание для занимающихся лыжными гонками- основные концепции URL: <https://medcentrzdorove.ru/sport-pitanie-dlja-lyzhnikov-gonshhikov-p.html> (дата обращения: 21.01.24).
3. 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 796.035

СТИЛИ ПЛАВАНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Тимофеев А.А., Горбачев А.Н., Михеев А.Е.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Когда вы плаваете, вы учитесь правильно дышать, и ваш организм начинает получать еще больше кислорода, что напрямую влияет на иммунитет, состояние системы кровообращения, питание и активность клеток. Во время погружения в воду и выполнения плавательных движений человек ощущает эффект массажа, который возникает из-за сопротивления, которое вода оказывает на организм человека, и это способствует

активизации кровообращения, которое необходимо для процесса омоложения организма.

Плавая, вы можете укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшить подвижность позвоночника, а также увеличить приток питательных веществ ко всем органам. Плавание влияет на организм человека более благотворно, чем любой другой вид спорта. Это помогает вам стать стройным, подтянутым, молодым, здоровым, выносливым и спокойным.

Именно особое положение человека в воде способствует улучшению здоровья всего организма. При плавании наша кожа очищается, улучшается кожное дыхание, а организм насыщается всем необходимым для нормальной жизнедеятельности. Плавание наилучшее природное средство против бессонницы и различных заболеваний нервной системы. Раздражительные люди успокаиваются купанием, но слишком сонные поднимают настроение.

Для людей, страдающих болями в суставах, болями в спине, ожирением и нарушениями в строении скелета, плавание – это прекрасная возможность улучшить свое состояние и облегчить, а при регулярных тренировках и вовсе избавиться от болей. Во время беременности это положительно скажется как на состоянии будущей мамы, так и на развитии ребенка. Для тех, у кого есть проблемы с кровеносными сосудами, сердцем или кровяным давлением, регулярные занятия плаванием могут помочь улучшить их состояние и даже помочь лечить эти заболевания.

Так же плавание может помочь вам и вашим детям. Если у детей есть проблемы с развитием правильной осанки, то это поможет их устранить. Погружая тело в воду, мы снижаем нагрузку на позвоночник, что в детском возрасте оказывает профилактическое воздействие на развитие плоскостопия и сколиоза. В более старшем возрасте она облегчает состояние при этих заболеваниях, а в случае сколиоза даже исправляет его. Для маленьких детей занятия плаванием помогут правильно сформировать скелет, развить подвижность суставов, снизив вероятность их травмирования в будущем [2].

Как было отмечено ранее, каждый стиль плавания полезен для нашего организма. Для тех, кто только начал плавать или хочет сделать свои пышные бедра менее пышными, лучше всего выбрать стиль брасс, который характеризуется своей простой техникой. Стиль кроль требует хороших навыков плавания, но он помогает избавиться от лишних килограммов на

ягодицах и бедрах, позволяя использовать задние мышцы. Плавание на спине, благодаря постоянному движению ног «ножницами», позволяет улучшить структуру ног, придав им идеальную форму, а также укрепить мышцы спины. Стиль дельфин (баттерфляй) довольно сложен для начинающих пловцов, но если вы его освоите, то сможете с его помощью быстро избавиться от лишнего жира на животе [1]. Плавание на боку довольно необычный стиль плавания, так как способствует развитию пресса и косых мышц живота, которые отвечают за создание осиной талии. Кроль (Вольный стиль) воздействует на мышцы всего тела, укрепляя и тренируя их. Целью проведенного исследования являлось получение максимальной пользы от определенного вида физической деятельности, в нашем случае – плавания, следует тщательно следить за всеми движениями, которые совершаются во время плавания.

Также необходимо соблюдать общие правила поведения на открытой воде и в бассейне. Именно это обеспечит самую щадящую нагрузку на позвоночник, которым так славится плавание. Если вы хотите использовать стиль ползания, никогда не откидывайте голову назад резко, иначе есть риск получить травму шеи. В фристайле голова не должна сильно поворачиваться из стороны в сторону. В стиле брасс все ваши движения должны быть максимально плавными, без резких наклонов головы назад. А если вы хотите прыгнуть в воду, то прижмите подбородок к телу и не отрывайте его [2].

Также не менее важно правильно выбрать время и интенсивность занятий. Чтобы добиться максимального эффекта, купайтесь два раза в неделю не менее 25 минут. Если вы хотите успокоиться, снять напряжение, поплавайте с небольшим перерывом. Если вы хотите увеличить выносливость своего тела, плавайте без остановки в течение 25 минут, но меняйте стили. В этом случае важен принцип ритмичности дыхания, а не скорости. Вам нужно научиться выдыхать одновременно через нос и через рот. Если ваша цель – просто отдохнуть и расслабиться, то лучший выбор – лечь на спину на воду и просто лечь. Это позволит вашим мышцам расслабиться, а вашему телу испытать состояние невесомости. При этом старайтесь не напрягать голову, ваше тело должно быть действительно расслаблено [3].

Чтобы избежать неприятных ощущений, таких как головокружение или судороги, купаться следует только через час после еды. Чтобы не спровоцировать резкое сужение кровеносных сосудов и появление болей в

области сердца, следует принять охлаждающий душ перед тем, как начать плавать или заходить в воду постепенно, ожидая, пока организм привыкнет к этому. Рекомендуемой температурой для купания считается не менее 20С. более низкая температура может быть уместна, только для тех, кто занимается моржом. Низкая температура воды может легко спровоцировать начало простуды и ревматизма [2].

Регулярные занятия плаванием могут кардинально улучшить здоровье человека, оздоровить организм, укрепить связки и суставы, предотвратить заболевания артритом и артрозом, а также стать отличной профилактикой многих заболеваний, особенно простудных. Благодаря плаванию человек может увеличить объем своих легких, увеличить поступление кислорода в организм, что положительно сказывается на здоровье всего организма, улучшает память, усиливает реакцию и сокращает количество времени для принятия решений. Но одним из главных преимуществ плавания для здоровья является улучшение работы сердца и улучшение функционирования центральной нервной системы. Этот благотворный эффект повышает иммунитет, продуктивность и здоровье каждого, кто находит в себе силы сделать плавание частью своей жизни.

Таким образом, следует отметить, занятия плаванием благоприятно влияют на оздоровление организма человека, так же плавание доступно и полезно практически для всех возрастных категорий. Сегодня это особенно актуально, поскольку в интенсивном ритме современной жизни многие не могут или ленятся следить за своим здоровьем что очень важно в наше время.

Список литературы

1. Гесслер А.Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А.Ю. Гесслер, Д.С. Приходов, Е.И. Малыгин // Молодой ученый. – 2020. – № 23 (313). – С. 674-676. – URL: <https://moluch.ru/archive/313/71388/> (дата обращения: 27.01.2024).
2. Демьянова Л.М. Влияние оздоровительного плавания на организм человека / Л.М. Демьянова, О.А. Иванова, Г.Р. Анозов // Наука без границ. – 2018. – № 3 (20). – С. 83-86.
3. Юдин Б.Д. Влияние различных стилей плавания на функциональное состояние организма студентов / Б.Д.Юдин, В.С.Селютина // Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов ФФК МПГУ «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» – М.: Московский педагогический государственный университет, 2012. – С. 247.

БОРЬБА С ДОПИНГОМ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

**Тихончук А.А.¹, канд.пед.наук, доц.,
Костенко А.А.¹, Стринадкин И.В.¹,
Сакулин М.Г.², канд.пед.наук, доц.**

¹ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации, г. Санкт-Петербург, РФ,

²ФГКВОУ ВО «Новосибирское высшее военное командное ордена Жукова училище», г. Новосибирск, РФ
vifk_14@mil.ru; xom-62@mail.ru

Допинг – это любые природные, синтетические и наркотические вещества, которые улучшают работу организма спортсмена. В 1889 году слово «doping» появилось в английских словарях. Сначала оно обозначало смесь опиума с наркотиками, которую давали скаковым лошадям и гончим собакам перед забегами. Спортивный допинг появился в Древней Греции. Именно тогда, когда проводились первые Олимпийские игры. Спортсмены, для улучшения своего физического состояния жевали молодые побеги эфедры, употребляли настойки из сырых грибов.

Известный британский велогонщик Артур Линтон скончался в 1886 году, через шесть недель после однодневной гонки Бордо-Париж. Официальной причиной смерти был назван брюшной тиф, неофициальной – употребление «бодрящего» коктейля из стрихнина и героина. С годами изобретение различных препаратов увеличивалось. Изначальное их применение конечно же предназначалось не для спортсменов. Например, в 30-е годы XX века в Германии создали инъекционный тестостерон, который предназначался для усиления агрессивности солдат. Но позже его стали использовать и спортсмены. Так, в 1936 году немецкие спортсмены превзошли всех на Олимпийских играх. О серьёзности и о необходимости борьбы с допингом заговорили в 60-х годах после смерти нескольких профессиональных спортсменов. И с 1967 года МОК огласил список запрещённых препаратов и ввёл допинг-контроль на всех международных соревнованиях [2].

Итак, вернемся к избранному виду спорта, лыжным гонкам, как и в любом другом, история допинга там не стоит на месте и мы уверены, что наша страна меньше всего причастна к нарушениям.

В других странах, взять ту же Норвегию, ситуация с допингом гораздо серьёзнее. Спортсмены употребляют препараты, которые предназначены для больных людей (например, астматиков), и доказывают, что они ими и

являются. Если подумать, то может ли нездоровой человек (тем более, болеющий астмой) стать олимпийским чемпионом? Сомнительно. Максимум, чем можно заниматься таким людям – это любительским спортом и никак не спортом высших достижений.

Пример – лыжница из Норвегии Тереза Йохауг. Спортсменка выигрывала на дистанции 10 км у второго места больше минуты и после финиша даже не выглядела уставшей. Ладно, допустим хорошо готова. Но после её ловят на допинге. И какое же у неё оправдание? Гигиеническая помада содержала антитела, которые стали причиной положительной допинг-пробы. Ей верят, а нам – нет, Российские спортсмены меньше всего употребляют, но больше всего попадают, не пахнет ли здесь политическим вмешательством? Но не будем сильно углубляться в связь политики и спорта.

Бесспорно, спортсмен сам несёт ответственность за то, что он и как употребляет. Но контролирует конечно это всё Международный Олимпийский Комитет. Но с его стороны почему-то идёт максимальное давление именно на спортсменов России. Живой пример: группа Российских лыжников во главе с Сергеем Устюговым не получила приглашения на Олимпиаду 2018 года в Пхёнчхан. Официальных обвинений никто не предоставил. Но видимо какие-то нарушения были в сфере допинга. Попытки оспорить это решение успехом не увенчались. Наши спортсмены на Олимпиаду не поехали, а объяснений случившемуся до сих пор нет [3]. Почему же тогда все в мире кричат: «Мы только за честный спорт, за спорт без политики», а по факту мы имеем то, что имеем.

Борьба с допингом идёт уже много лет. Но ситуация особо не меняется. Спортсмены, как употребляли, так и продолжают употреблять допинг. Существует Всемирный антидопинговый комплекс ВАДА. В 2005 году даже была принята Конвенция ЮНЕСКО.

ВАДА постоянно следит за фармакологическими разработками и издаёт списки запрещённых препаратов. Этот список постоянно обновляется. Спортсменам и врачам необходимо за этим следить, так как даже в составе обычного противовирусного может оказаться запрещённое вещество.

При уклонении от сдачи допинг-пробы спортсмен может быть дисквалифицирован на два года, может быть лишён наград и титулов, а при повторении нарушений, может быть дисквалифицирован пожизненно.

В Российских лыжных гонках самый громкий допинг-скандал был после Олимпийских игр 2014 года. Тогда было величайшее событие. Наши

лыжники на марафоне 50 км свободным стилем заняли весь пьедестал. После чего, Александра Легкова (победителя) и Евгения Белова (призёра) отстранили пожизненно от соревнований из-за употребления допинга, отняв титулы и олимпийские медали. Конечно, они несколько раз подавали на обжалование, добились снятия пожизненной дисквалификации, но факт, остаётся фактом. Спортсмены употребляли допинг [1].

Борьба с допингом продолжается, но само её существование только навеивает на спортсменов страх, и по-видимому, не очень большой, раз они продолжают это делать. Безусловно, спортсмен сам ответственен за то, что он употребляет, и сам должен понимать, что, если его поймают на допинге, уважение со стороны не только соперников, но и вообще окружающих он потеряет. Может он и исправиться позже, после того, как понесёт наказание. Но этот хвост того, что он когда-либо был пойман, никуда не денется.

Есть выражение: «Допинг – это путь к краткосрочной победе, но к долгосрочному поражению». Поэтому спортсмены, принимающие препараты должны всегда помнить, что победа, которую они могут одержать, мало того, что будет нечестной, так ещё и не факт, что она останется за ним. Ведь допинг пробы хранятся в лабораториях в течение десяти лет. Поэтому в любой момент пробы могут перепроверить.

В настоящее время запрещённые вещества могут содержаться в любом лекарстве, даже в обычных обезболивающих. Поэтому существует специальный сайт, где можно проверить любое лекарство на наличие допинга. Это необходимо делать каждому спортсмену, который выступает на всероссийском уровне и каждый год необходимо предоставлять сертификат РУСАДА. Без него на соревнования не допускают. И даже в таком юном возрасте спортсмены уже несут за себя ответственность, подтверждая то, что в курсе всех антидопинговых правил. Сегодня уже ясно, что каждый спортсмен, независимо от возраста должен серьёзно относиться к этой теме.

В заключение отметим – спортсмен сам несёт ответственность за себя, за своё здоровье и за свои действия. В первую очередь для высоких результатов необходимо тренироваться и достигать всё самому, нежели идти лёгким, но нечестным путём.

Список литературы

1. Переславцев А.В. Борьба с допингом в Олимпийском спорте / А.В. Переславцев, О.М. Холодов // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции,

традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – С. 208-213.

2. Сова С.А. Борьба с допингом в лыжных гонках / С.А. Сова, О.М. Холодов / XI Международная научно-практическая конференция, посвящённая Году науки и технологий-2021 «Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений». – Челябинск: Уральская Академия, 2021. – С. 141-144.

3. URL: <https://prostoprosport.ru/other/article-istoriya-borby-s-dopingom-v-sportivoj-vojna-idet-mnogo-let>(дата обращения: 13.02.2024).

УДК 796.06

СИСТЕМА СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА КАК СОВОКУПНОСТЬ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ФОРМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ушаков А.В., канд.биол.наук, доц.

Фалькова Н.И., канд. наук по физ.восп. и спорту, проф.,

Лавренчук А.А.

ФГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции Минюста России»

(ДГУЮ Минюста России), г. Донецк, РФ

fizivospitanie2015dli@mail.ru; falkova_n@mail.ru

Первоочередной задачей по развитию студенческого спорта на уровне образовательных организаций является формирование у обучающихся потребности в поддержании и сохранении собственного здоровья посредством систематических занятий физической культурой и спортом, положительного отношения обучающихся к занятиям двигательной активностью, формирования необходимых универсальных компетенций в рамках учебного процесса по физической культуре и спорту, а также умения применить полученные знания в профессиональной и социальной деятельности.

Важность выявления процессов, происходящих в системе высшего профессионального образования и в системе физической культуры и спорта нашей страны, позволила обозначить факторы и определить условия, способствующие развитию спорта среди студентов. Так как сфера студенческого спорта находится в плоскости деятельности как минимум этих двух систем, то процессы, происходящие в системе физической культуры и спорта и в системе образования; характеризуются возникновением новых отношений. Это относится к компетентности и ответственности за развитие студенческого спорта; к разделению функций и полномочий различных уровней развития студенческого спорта — государственных и общественных организаций, их координации и

взаимодействия; к установлению статуса студенческих соревнований и оценки деятельности университетов в развитии спорта среди студентов [2].

В настоящее время, организация физического воспитания во всех высших учебных заведениях регламентируется Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В Законе гарантируется обеспечение права каждого гражданина на свободный доступ к физической культуре и спорту, как необходимому условию развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, право на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения, в том числе студенчества [1].

Статья 28 данного Закона, гласит о том, что образовательные учреждения, включая учреждения высшего профессионального образования, определяют формы занятий физической культурой, виды спорта и двигательной активности в данном учреждении, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и требований к физической подготовленности обучающихся с учетом их интересов и местных условий.

Организационная структура студенческого спорта имеет следующий вид:

1) объекты студенческого спорта: учащиеся средних специальных учебных заведений, студенты и аспиранты высших учебных заведений; кафедры физической культуры; спортивные клубы, студенческий спортивный клуб, физкультурно-спортивные центры и физкультурно-спортивные организации вузов; региональные студенческие спортивные организации; общероссийские студенческие спортивные организации — Российский студенческий спортивный союз, Ассоциация студенческих спортивных клубов;

2) атрибуты студенческого спорта: материально-техническое, учебно-методическое и кадровое обеспечение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности; система спортивных соревнований среди студентов; преемственность проводимых среди студентов физкультурно-массовых, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований; условия для самостоятельной спортивной подготовки студентов; социальная защищенность студентов-спортсменов в период обучения в вузе; системы рейтинга, определяющие спортивные успехи вуза, по итогам календарного года;

3) отношения (взаимосвязь действий): дифференциация полномочий уровней студенческого спорта (международного, государственного, регионального, местного и собственно вузовского), их координация и взаимодействие; в установлении статуса студенческих соревнований и критерии оценки спортивной деятельности вузов;

4) порядок подчинения государственных и общественных форм организаций в реализации государственной политики в сфере студенческого спорта (главенство федеральных норм и требований); 5) иерархическое строение студенческих спортивных соревнований (собственно вузовские соревнования студентов, ординарные, главные).

Установление организационной структуры студенческого спорта позволяет рассмотреть систему студенческого спорта как совокупность государственных и общественных форм деятельности, обеспечивающих соревновательную деятельность, осуществляемую в целях физического и спортивного совершенствования студенческой молодежи, удовлетворения ее интересов и потребностей, подготовки спортивного резерва для сборных команд различного уровня (вузовского, городского, областного, регионального, всероссийского).

Список литературы

1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р.

УДК 371.014

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Холодов О.М., канд.пед.наук, доц.,

Рогозин И.С.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
хот-62@mail.ru

Проведенные исследования помогли определить, что на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике наиболее частыми бывают травмы, связанные с падением. Как правило это: ушибы и ссадины мягких тканей, растяжения мышц и связок конечностей, чаще всего подвержены повреждениям плечевой, голеностопный и коленный сустав. Особенно

часты надрывы и разрывы сухожилий, растяжения и разрывы связочного аппарата, реже – переломы костей.

Чтобы предотвратить травматизм, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. К учебным занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний для занятий по состоянию здоровья.

2. Места проведения занятий следует ежедневно содержать в полном порядке. Вовремя проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов.

3. Проводить бег необходимо в одном направлении.

4. Проследить, чтобы во время бега или прыжков не было посторонних предметов, а также людей.

5. В качестве финишной ленточки использовать ткань, которая легко рвется.

6. Запрещается переходить места, на которых проходят учебные занятия по бегу, прыжкам и метанию.

7. Необходимо проследить, чтобы во время занятий по прыжкам место приземления было хорошо подготовлено: яма для прыжков в длину достаточно глубоко вскопанная и выровненная, в ней должно находиться достаточное количества песка.

8. Чтобы совершить прыжок в высоту с шестом поролоновые маты необходимо уложить плотно и ровно.

9. Не положено, чтобы на одной площадке проводились одновременно занятия с несовместимыми видами спорта (футбол, метания, бег).

10. Учащиеся должны чётко исполнять требования и задания преподавателя, соблюдать дисциплину, не отвлекаться и не отвлекать других занимающихся.

На наш взгляд, основными условиями, обеспечивающими предупреждение несчастных случаев и травматических повреждений при организации практических занятий по плаванию, являются [2]:

1. К учебным занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, а также медицинский осмотр.

2. Обучающиеся должны неукоснительно следовать расписанию учебных занятий, выполнять определенные режимы упражнений и отдыха, установленные правила поведения.

3. Учебные занятия проводятся только в присутствии преподавателя.

4. В бассейне строго запрещается шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на соседнюю дорожку, подавать ложные сигналы о помощи, без ведома преподавателя входить на вышку, а также прыгать с нее.

5. Учебные занятия по плаванию должны быть снабжены средствами для спасения утопающих, в том числе медицинской аптечкой для оказания первой помощи пострадавшим.

6. Если почувствовал усталость, необходимо спокойно плыть к берегу.

7 При судорогах не пугаться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

8. Если почувствовал слабость или недомогание, следует обратиться к врачу.

9. Если вы стали очевидцем несчастного случая, следует немедленно сообщить о нем преподавателю, а также оказать посильную помощь.

10. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по обеспечению безопасности на занятиях по плаванию, привлекаются к ответственности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Для предупреждения травматизма на учебных занятиях гимнастикой необходимо придерживаться определенных правил поведения [1]:

1. Высокий уровень организации учебных занятий.

2. К учебному процессу допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, а также медицинское обследование.

3. Учебный процесс проводится в зале.

4. Вход в зал должен происходить дисциплинированно быть под руководством преподавателя (тренера).

5. Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм.

6. Ученики должны соблюдать высокую дисциплину, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

7. В процессе занятий переход для смены снарядов или выход из зала допустимы только по общей команде или с разрешения преподавателя.

8. Ученики, которые допустили невыполнение или нарушение инструкций по обеспечению безопасности на занятиях, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Таким образом, спортивные травмы – это основная причина временной потери спортивной работоспособности и неустойчивых спортивных результатов. Спортсмен вынужден прерывать тренировку либо длительно тренироваться со сниженной нагрузкой. При этом меняется его реактивность и нервно-психическое состояние, нарушается свойственная тренированному организму устойчивость адаптационных механизмов к физическим нагрузкам, удлиняется период восстановления. На этом фоне легче возникает перенапряжение, развиваются различные предпатологические и патологические состояния.

Список литературы

1. Ежова А.В. Методика начальной силовой подготовки студентов / А.В.Ежова, О.В. Ильичева // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 17-18 мая 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры; ред.-сост. К.С. Дунаев. – Малаховка, 2018. – С. 103-107.
2. Ежова А.В. Особенности обучения и совершенствования техники в спортивных играх / А.В. Ежова, В.А. Акулова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / редкол.: Г.В. Бугаев [и др.]; ФГБОУ ВО «ВГИФК». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. – С. 224-231.

УДК 796.8

ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА

Челядина Т.В.,

Ретюнских М.Е., канд.пед.наук, доц.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Силовые способности – это комплекс различных проявление человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [2].

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от: конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют:

1) собственно мышечные, 2) центрально-нервные, 3) личностно-психические, 4) биомеханические, 5) биохимические, 6) физиологические факторы, 7) различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания) факторы.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Собственно, силовые способности проявляются: 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса); 2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу [1].

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями проявления:

1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила); 2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила) [2].

Воспитание собственно силовых способностей в ходе занятий пауэрлифтингом может быть направлено на развитие максимальной силы; общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила) и строительства тела (бодибилдинг) [1].

Скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу, 2) взрывную силу, 3) стартовую силу, 4) ускоряющая сила.

Самыми благоприятными периодами развития силы у юношей считается возраст от 13 до 18 лет, а у девушек – от 11 до 16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23 %, к 14-15 годам – 33 %, а к 17-18 годам – 45 %). При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма [1].

Проведенные исследования показали, что задачами развития силовых способностей являются:

1. Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.

2. Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

3. Создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий пауэрлифтингом [2].

Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Для развития силовых способностей применяются средства. Которым относятся – физические упражнения с повышенным отягощением

(сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела – упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре);

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал»).

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения).

Чтобы развить силовые способности в пауэрлифтинге существуют методы: метод максимальных усилий; метод повторных усилий; «ударный» метод; изометрический метод.

Таким образом, в пауэрлифтинге силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы – его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Список литературы

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2001. – 192 с.
2. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг настольная книга тренера / Б.И. Шейко. – М.: Издательский центр «Спорт сервис», 2022. – 540 с.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 16-18 ЛЕТ

*Черных А.В., канд.пед.наук, доц.,
Волгин А.С., Зеленев И.С.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
agafin9999@mail.ru

Повышение уровня спортивной подготовленности футболистов 16-18 лет зависит от эффективной системы организации юношеского и детского футбола. Обобщение опыта проведения занятий по футболу в нашей стране и за рубежом свидетельствует, что дальнейшее совершенствование подготовленности футболистов 16-18 лет необходимо строить с учетом анализа содержания физической и технической подготовки, которые во многом обеспечивают успешность выступления спортсменов в официальных соревнованиях [1, 2, 3].

Цель исследования: изучить динамика уровня физической подготовленности футболистов 16-18 лет в годичном тренировочном цикле.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты теоретического анализа показали, что организации тренировочного процесса по совершенствованию спортивной подготовки уделяется недостаточно внимания. В этой связи изучение процесса спортивной подготовки будет являться значимой задачей.

Изучение специальной литературы позволило разработать два варианта круговой тренировки, которые включали восемь станций для тренировки технических приемов или развития физических качеств футболистов.

Этот метод имеет следующие преимущества: одновременное выполнение упражнений всеми участниками эксперимента значительно поднимает организованность и дисциплину; эта форма занятий воспитывает самостоятельность и активность учеников; для занятий достаточно небольшое количество специального спортивного инвентаря; за короткое время можно дать достаточную нагрузку на мышцы футболистов.

Продолжительность работы на станции – 1 мин, отдых – 1 мин, отдых перед новым кругом – 2 мин. В дальнейшем - увеличивается выполнение упражнения на станции до 1,5 мин., отдых между станциями – 1,5 мин, отдых перед новым кругом 2-3 мин.

Динамика показателей физической подготовленности футболистов 16-18 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности футболистов

тест	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
Бег 30 м с высокого старта, (с)	6,1±0,12	5,6±0,23	P < 0,05
Челночный бег, (с)	10,2±0,21	9,8±0,16	P > 0,05

Из результатов, представленных в таблице 1 следует, что в тесте «Бег 30 м с высокого старта» произошел достоверный прирост скоростных качеств футболистов и время пробегания улучшилось с 6,1 до 5,6 с.

Следует отметить, что в тесте «челночный бег 3x10 м» нами выявлено улучшение показателей пробегания дистанции с 10,2 до 9,8 с. Но обработка результатов футболистов с помощью методов математической статистики показала отсутствие достоверного прироста в данном тесте (P > 0,05). Полученные результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

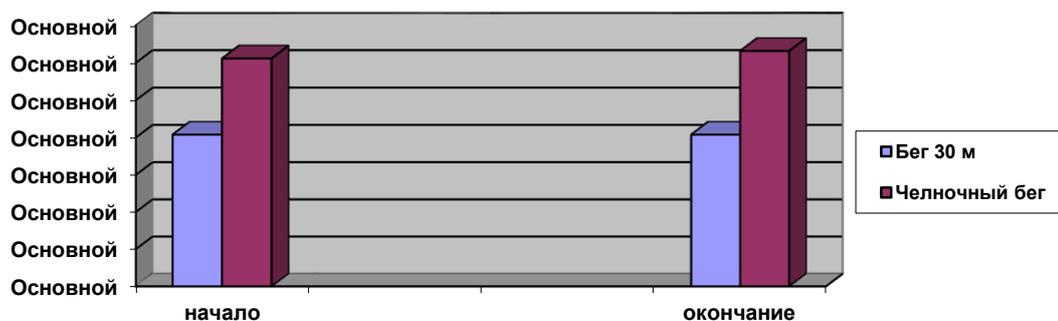


Рисунок 1. Динамика показателей физической подготовленности футболистов

Заключение. Анализ полученных результатов позволил заключить, что в физической подготовленности футболистов статистически достоверный прирост показателей выявлен только в показателях быстроты.

Список литературы

1. Золоторев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золоторев. – Краснодар, 1997. – 76 с.

2. Зайцев, А.П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А.П. Зайцев // Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2022. – 128 с.
3. Делляль, Александр. Футбол. Физическая подготовка: развитие скоростных качеств / А. Делляль, А. Зайченко, Л.Н. Барышникова. – СПб.: Performing Forward, 2023. – 213 с.

УДК 796.032

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЗМА

Чесовская А.Н, Власова А.А., Козлов Я.Е.,

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ,
kanc@vgifk.ru

Олимпизм – это философия, которая обоснована на уважении к людям и спортивной этике. Изначально олимпийское движение старалось объединить народы мира на спортивной арене и в культурной жизни. На сегодняшний день олимпизм столкнулся с рядом серьезных проблем, которые касаются несостоятельности его принципов, идей и идеалов. [2].

Методология: анализ научно-методической литературы; конспектирование; реферирование; аннотирование; цитирование; анализ.

Результаты исследования. Рассмотрим первую проблему – это коррупция. Быстрый рост экономического влияния спорта и коммерциализация Олимпийских игр влечёт различные формы коррупции, включая подкуп председателей Международного олимпийского комитета (МОК) и правонарушения в процессе судейства Олимпийских игр. Это ставит под вопрос честность и прозрачность соревнований, дискредитирует результаты спортсменов и рушит доверие к олимпийским ценностям. О коррупции в МОКе написано множество статей, размеры и характер взяток. К сожалению, сама структура конфигурации олимпийского движения – от создания МОК до организации игр, первоначально подразумевали коррупцию. «Коррупция в Олимпийских играх существует. Треть членов МОКа продают свои голоса с 1990 года», - подтвердил один из членов исполкома МОКа. На данное время нечего не изменилось. Хотя было и заведено много дел, некоторых членов МОК уволили или даже посадили. Но коррупция всё так же процветает [1, 2].

Вторая проблема – это коммерциализации олимпийского движения и производство спортивных товаров. Коммерциализация олимпийского движения подразумевает использование олимпийских игр и их символики в

коммерческих целях. Она включает в себя продажу прав на трансляцию игр, заключение спонсорских и рекламных контрактов, продажу билетов на события, а также использование олимпийской символики в маркетинговых кампаниях.

Коммерциализация олимпийского движения началась с 1980 года из-за растущей популярности телевизионной трансляции олимпийских игр. Крупные медиакомпании начали продавать права на трансляцию игр, на чем они хорошо зарабатывали. Спонсорство также стало важной частью коммерциализации. Большие компании, такие как Coca-Cola, Visa и Adidas, стали официальными спонсорами олимпийских игр. Они предоставляя финансовую поддержку, получали право использовать олимпийскую символику в своих маркетинговых кампаниях [5].

Коммерциализация олимпийского движения сложный и многогранный процесс, который требует баланса между финансовыми интересами и сохранением спортивной ценности игр. Организаторы и руководители олимпийского движения стремятся к нахождению этого баланса для успешной реализации коммерциализации.

Третья проблема, с которой сталкивается современный олимпизм, это нарушения в области допинга. Из-за массовом использование допинга, спортсменами различных стран возникают серьезные сомнения в честности и чистоте игр. Нарушения антидопинговой политики МОК вызывают потрясение среди спортивного сообщества и публики, а также оставляют большой след в истории олимпийского движения [5].

Допинг – это употребление запрещенных веществ или методов с целью улучшения спортивных результатов. Он нарушает принцип честной игры и равных возможностей для всех спортсменов. Допинг не только искажает результаты соревнований, но и подрывает доверие к спорту в целом. Когда спортсмены достигают успеха благодаря запрещенным средствам, это умаляет их достижения и унижает тех, кто добивается результатов честным путем.

Олимпизм, напротив, основан на принципах честности, уважения и справедливости. Он признает спорт как средство для развития физических и моральных качеств человека, а также для укрепления международного сотрудничества и мира. Олимпийские игры – это символ единства и мирного соперничества, где спортсмены из разных стран соревнуются в равных условиях. Однако, допинг ставит под угрозу эти принципы

олимпизма. Он создает неравные условия для спортсменов и нарушает честность соревнований.

Кроме того, допинг может иметь серьезные последствия для здоровья спортсменов, что противоречит идеалам олимпизма, которые ставят здоровье и благополучие спортсменов на первое место. Борьба с допингом является приоритетной задачей для олимпийского движения и международных спортивных организаций. Введение строгих антидопинговых правил, тестирование спортсменов и наказание нарушителей – это необходимые меры для предотвращения допинга. Однако, одних правил недостаточно. Важно также проводить просветительскую работу среди спортсменов, тренеров и общественности, чтобы они осознавали вред допинга и ценили честность и авторитет спорта [2, 3].

Наконец, четвертая проблема связана с политическими конфликтами и спорами, которые порой приводят к определяющим решениям МОК. Это влияет на участие и результаты спортсменов и подрывает объективность и не пристрастность олимпийских соревнований. Ситуации, когда участникам олимпийских игр приходится участвовать не под своим флагом, искажают идею о свободе и равенстве, на которых основывается олимпийское движение.

Политические конфликты и олимпийский спорт часто переплетаются друг с другом. В истории Олимпийских игр были случаи, когда политические разногласия и напряженность между странами приводили к серьезным последствиям для участников и самих соревнований. Один из самых известных примеров – Олимпийские игры 1980 года в Москве, когда США и несколько других стран отказались участвовать в знак протеста против советской интервенции в Афганистане. Это привело к серьезному снижению уровня соревнований и ослаблению престижа игр [4].

Также стоит упомянуть Олимпийские игры 1972 года в Мюнхене, которые остались в памяти как одно из самых трагических событий в истории Олимпийского движения. Во время этих игр террористическая группа «Черный сентябрь» захватила израильскую делегацию и требовала освобождения палестинских заключенных. Из-за этого инцидента погибло 11 израильских спортсменов, а игры были приостановлены на пару дней.

Политические конфликты и олимпийский спорт неразрывно связаны друг с другом. Игры могут быть как площадкой для политических протестов и напряженности, так и могут способствовать разрешению конфликтов и

укреплению дипломатических отношений. Важно помнить, что Олимпийские игры - это время, когда спортсмены со всего мира собираются вместе, чтобы показать свои способности и преодолеть границы. Политические разногласия не должны препятствовать этому великому спортивному событию.

В заключение хочется отметить, что проблемы современного олимпизма имеют серьезное влияние на реализацию его основных идей. Регулирование коррупции, коммерциализации, использование допинга и политические конфликты должны стать приоритетной задачей олимпийского движения, чтобы вернуться к идеям единения народов, миру и созданию культуры мира, на которых оно было основано.

Проблемы, рассматриваемые в статье, будут актуальны всегда. Нужно уделять им больше внимания, чтобы их искоренить. Если не уделять им большего внимания, проблемы будут разрастаться, что мы сейчас наблюдаем в современном обществе.

Список литературы

1. Ежова, А.В. Чем запомнилась олимпиада 2016 / А. В. Ежова // Физкультура, спорт, здоровье: сб. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф., Воронеж, 28 ноября 2016 года. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 23-27.
2. Ершов, Е.Н. Олимпийское движение в современном обществе / Е.Н. Ершов, А.В. Ежова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очной н.-пр. конференции. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 35-40.
3. Ершов, Е. Н. Олимпийское право - одна из важнейших структур современного международного права / Е.Н. Ершов, А.В. Ежова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. оч. н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 556-560.
4. Иванова, О. А. Олимпийское движение и политические игры XXI века / О. А. Иванова, А. В. Ежова, Л. А. Овсянникова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2015. – С. 227-232.
5. Князева, М. Н. Вопросы олимпийского движения в рамках отдельных предметов / М. Н. Князева, А. В. Ежова, К. С. Болгова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник ст. Всерос. с междунар. участием очно-заочной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2017. – С. 43-45.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ОНТОЛОГИИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОГНОСТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ

Шатохин Е.Ю.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

E-mail: asha266@mail.ru

Социальный запрос общества нацеливает на постоянное усовершенствование уровня современного физкультурно-спортивного образования и на реализацию личности тренера в условиях цифровой трансформации. Потребность в развитии прогностических способностях будущих спортивных тренеров стимулировала поиск нахождения эффективных образовательных технологий и педагогических условий, необходимых для продуктивного формирования данного качества.

Основываясь на обоснованных методологических подходах и педагогических принципах, для будущего тренера были выделены способности, которые включали в себя ключевые составляющие в области дидактического и спортивного прогнозирования, а именно: готовность к анализу информации; прогностическое мышление; прогностические знания, умения и навыки; рефлексивные и антиципационные способности предвидеть развитие спортивных событий и результатов тренировочной деятельности; наблюдательность, стратегическое видение и воображение.

Все эти компоненты в совокупности позволяют тренеру успешно выполнять свои профессиональные обязанности с позиции прогностической составляющей.

Для будущих спортивных тренеров прогностические способности следует рассматривать как специфическую категорию профессионально-педагогических компетенций, которые включают в себя способность анализировать спортивно-тренировочную деятельность своих воспитанников, определять цели и задачи их тренировочной подготовки, предсказывать благоприятные условия ее проведения и на этой основе правильно выбирать и разрабатывать методы и технологии организации учебно-тренировочного процесса; сюда также относят обладание такими характеристиками, как развитое логическое мышление, критический взгляд, выработанное воображение, способность предвидеть результаты тренировочной деятельности и спортивных состязаний.

Нами сформулировано авторское определение понятия «прогностические способности спортивного тренера», раскрывающее его

интегративное, уникальное качество личности, которое сочетает в своем единстве мотивационно-целевые, когнитивные, операционно-деятельностные и рефлексивно-оценочные характеристики, а также когнитивные и деятельностные процессы, включающие в себя познавательные-прогнозные, спортивно-поисковые действия в нахождении прогнозов учебно-тренировочной и спортивно-соревновательной деятельности через рефлексивные компоненты самонаблюдения, саморегуляции, самооценки, самокоррекции, и с учетом регулятивных функций отражения.

Это понятие тесно связано с такими близкими по смыслу категориями, как «готовность к прогнозированию», «культура прогнозирования», «умение прогнозировать» и «компетентность в прогнозировании».

В наши дни все больше стали востребованы методы инженерии знаний в виде нового научного направления «*онтология*», которая занимается извлечением, структурированием, представлением и обработкой знаний. Назрела необходимость кардинального изменения в разработке новых образовательных моделей с применением новых прогрессивных инструментов, где одним из таких концептуальных механизмов, направленных на дальнейшую интеллектуализацию систем усовершенствования процесса развития профессиональных качеств обучающихся, с учетом продуктивного взаимодействия исследователя с компьютером, стало использование компьютерных онтологий.

Была обоснована и разработана общая схема организации компьютерной онтологии предметной области, позволяющая наглядно представить механизмы базы знаний и формы преобразования информации во внутренний компьютерный вид, удобный для ее обработки.

Выделены и обоснованы методологические основы профессиональной подготовки будущих тренеров в спорте, в частности раскрыты особенности *онтологического подхода* в процессе развития их прогностических способностей. Этот подход рассматривается как сложный и многогранный феномен, включающий в себя не только передачу прогнозных знаний, но и формирование смыслов, развитие личностных качеств и социально-профессиональную адаптацию будущего спортивного тренера, что в совокупности может помочь определить основные способности ценностной направленности в будущей профессиональной деятельности студента, которые затем должны быть интегрированы в его тренерскую практику [2].

Были предложены и обоснованы педагогические условия развития прогностических способностей студентов физкультурно-спортивного

профиля, среди них, организационно-педагогические, психолого-педагогические и дидактические.

Охарактеризованы организационно-педагогические условия, связанные с организацией и функционированием профессионально-образовательной и информационно-образовательной среды. Представлено авторское определение понятия «*профессионально-образовательная среда для развития прогностических способностей*» как искусственно организованное окружение, влияющее на развитие прогностических способностей будущего тренера, через удовлетворение его потребностей в прогностических знаниях, умениях и навыках, а также комплекс благоприятных, комфортных условий для когнитивного мышления, через наблюдение, воображение и стратегическое видение будущих процессов и явлений.

Психолого-педагогические условия, связанные с развитием этого качества, раскрыты через понятие «*антиципация*». Предложены методы реализации антиципативной функции, в частности *метод форсайта* (метод прогнозных коммуникаций), и раскрыто основное условие проявления инсайта, в виде создания нейтрального эмоционального фона, где не слишком большая радость или грусть, но и не полное спокойствие, то есть некий оптимальный «уровень активного бодрствования». В качестве эффективного психолого-педагогического условия было предложено использовать *теорию решения изобретательских задач* в системе применения тренинг-упражнений предвосхищения экстремальных спортивных ситуаций и учета *рефлексивного анализа* как аналитической способности индивида осознавать свои мысли, чувства и эмоции, а также умения анализировать свое поведение и прошлые переживания. В качестве одного из действенных психолого-педагогических условий было обосновано и предложено использование так называемого *проблемного обучения* [1].

В качестве *дидактических условий* были предложены специально созданные обучающие процедуры, разработанные для решения конкретного набора учебно-образовательных задач. К таким эффективным условиям были отнесены задания, реализованные на основе дидактических методов в нахождении прогнозных решений: так называемого *мозгового штурма*, *метода агглютинации* и *метода эмпатии* (перевоплощения).

С учетом результатов исследования можно констатировать, что способность к прогнозированию является одной из составляющих комплексных психолого-педагогических характеристик личности, и как актуальная составляющая профессиональной компетентности спортивного

тренера. Это качество включает в себя мыслительные процессы, эмоциональные и мотивационные аспекты, самосознание, а также когнитивные и регулятивные функции отражения.

Проведенный теоретический анализ показал, что одним из условий и показателей развития этих способностей в профессионально-педагогической деятельности является развитие у будущего тренера не только личностных качеств, но и формирование необходимой системы прогностических знаний, умений и навыков на основе средств компьютерных онтологий.

Список литературы

1. Булдакова Н.В. Проблема развития способности к прогнозированию у будущих педагогов: психолого-педагогический анализ / Н.В. Булдакова // В мире научных открытий. – 2011. – № 5. – С. 281–288.
2. Коляда М.Г. Формирование умений самоорганизации будущих тренеров на основе синергетического подхода / М.Г. Коляда, С.И. Белых, С.С. Горбачев, Е.Ю. Донищенко // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 11. – С. 22–23. URL: <http://teoriya.ru/ru/node/17848>

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Ямилова Е.А.

ФГОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ
elena_iamilova@mail.ru

Спорт – это не только здоровый образ жизни, но и серьезная деятельность, требующая профессионализма и компетентности. Умение управлять спортивной тренировкой является одним из важнейших элементов в достижении высоких спортивных результатов.

Тренировка спортсменов высокого класса представляет собой сложный и многогранный процесс, который требует не только физической подготовленности, но и интеллектуальных усилий со стороны тренера и спортсмена. Спорт высших достижений требует максимальной концентрации, строгой дисциплины и постоянного стремления к совершенствованию. В данной статье мы рассмотрим особенности и проблемы тренировки спортсменов высокого класса.

Современный уровень развития спорта предъявляет высокие требования к качеству подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить в трех направлениях:

1) улучшение организации учебно-тренировочного процесса, исходя из ряда социальных факторов;

2) повышение физической и функциональной подготовки спортсменов;

3) совершенствование методики воспитания, обучения и оптимизации технического мастерства спортсменов.

Одной из главных особенностей тренировки спортсменов высокого класса является индивидуализация подхода. Каждый спортсмен имеет свои уникальные физиологические особенности, психологические характеристики и спортивные цели. Тренер должен уметь адаптировать тренировочный процесс под каждого спортсмена, учитывая его индивидуальные потребности и особенности. Особенно сложно применить метод индивидуализации тренировочного процесса, работая со спортсменами командных видов спорта. Необходимо разработать системы управления, которые позволят учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Еще одной важной особенностью тренировки спортсменов высокого класса является комплексный подход. Тренировочный процесс включает в себя не только физические упражнения, но и питание, психологическую подготовку, реабилитацию после травм и многое другое. Тренер должен уметь координировать все аспекты подготовки спортсмена для достижения оптимальных результатов.

Также не следует забывать о проблеме оптимизации нагрузок. Одной из основных проблем в спорте высоких достижений является риск переутомления спортсмена. Интенсивные тренировки, постоянные соревнования и высокие ожидания могут привести к перегрузке его организма.

Тренер должен уметь правильно распределять нагрузку, учитывая физиологические особенности спортсмена и его текущее состояние. Но и недостаточная нагрузка спортсмена может негативно сказаться на его результативности. Управление нагрузками требует не только знаний в

области физиологии и тренировочного процесса, но и умения анализировать данные и принимать обоснованные решения.

Психологическая подготовка спортсменов является важным аспектом управления спортивной тренировкой. Одной из проблем тренировки спортсменов высокого класса является стресс. Спорт на высоком уровне требует постоянной концентрации и напряжения, что может привести к психологическому и эмоциональному изнурению.

Мотивация, концентрация, управление стрессом – все это играет важную роль в достижении высоких результатов. Тренерам необходимо уметь работать с психологическими аспектами тренировочного процесса, чтобы спортсмены могли максимально реализовать свой потенциал. Тренер должен помочь спортсмену развивать свое умение управлять стрессом, поддерживать мотивацию и создавать условия для психологического комфорта.

Использование новых технологий в тренировке спортсмена также является своеобразным вызовом для тренера. Современные приборы для мониторинга физиологических показателей могут быть полезными инструментами для анализа и оптимизации тренировочного процесса, однако необходимо уметь правильно интерпретировать полученные данные и применять их на практике.

В целом, тренировка спортсменов высокого класса – это сложный и ответственный процесс, который требует от тренера и спортсмена максимальной отдачи и профессионализма. Решение проблем переутомления, стресса, индивидуализация подхода и использование современных технологий поможет достичь выдающихся результатов в спорте на мировом уровне.

РАЗДЕЛ III. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

УДК 613.9+796+61-057.875:378.095

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОБРАЗ ЖИЗНИ ОТДЕЛЬНОГО СТУДЕНТА, КАК ЧАСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Алешин О.Е.¹, Коваль Т.В.¹, Сидоров В.И.²

¹ ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», Институт физической культуры и спорта,

² ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького.» Минздрава России, г. Донецк, РФ
olezhka-aleshin@bk; yevgeniy_alioshin@mail.ru

Введение. Успешность учебной и трудовой деятельности лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности и здоровья, во многом зависит от факторов социально-психического и педагогического порядка, от психофизических характеристик самой личности студента. В работе представлены методологические основы, теоретические, практические положения и психолого-педагогические условия, обеспечивающие здоровый образ жизни (ЗОЖ) как составной части адаптивной физической культуры студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Основная часть. Существует система факторов реализации принципа гуманитаризации физического воспитания в высшем учебном заведении, описаны его закономерности и особенности, также методологические основы, теоретические и практические положения, психолого-педагогические условия, обеспечивающие гуманитаризацию содержания физического воспитания будущих врачей, в том числе студентов специальных медицинских групп.

Под гуманитаризацией понимается формирование нравственности и духовности на основе общекультурных и национальных традиций, в достижении целостности знаний о человеке и ориентированности в системе гуманитарного знания, создание основ интеллигентности, формирование мотивации на самообразование, создание благоприятных условий для самовыражения личности преподавателя и студента в формировании гуманного отношения к людям, терпимости к другим мнениям, ответственности перед обществом и т.д.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, адаптивная физическая культура как компонент гуманитарного образования, направлена на гармонизацию духовных и физических сил, формирование физического и психологического благополучия, физического развития и равновесия. Свои образовательные и развивающие функции адаптивная физическая культура осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Системный подход к понятию педагогического процесса предполагает рассмотрение структуры, его элементов и взаимосвязей. В качестве составляющих элементов следует выделить три основополагающих: развитие природных данных (поддержание состояния здоровья на оптимальном уровне и, по возможности, его улучшение), характера деятельности индивида через систему социокультурных норм; воспитание духовности и здорового образа жизни через систему потребностей человека [3].

Воспитание, в педагогическом процессе, это взаимодействие обучающихся и обучающихся по усвоению многообразной ценностно-значимой информации, знаний, умений и убеждений. Технология воспитания, как взаимодействия субъектов (преподавателя, обучающегося, группы), предполагает цепочку последовательных действий. Начальный и самый значительный фактор, влияющий на результат – это квалификация преподавателя. Квалификация определяется способностью определять цели деятельности исходя из потребностей каждого обучающегося [2]. Следующий этап технологической цепочки - содержание обучения, определяемое учебной программой. Специфика содержания адаптивной физической культуры в физическом воспитании определяется формированием нового знания путем приобщения к внутренним нормам обучающихся. Результат воспитания в значительной степени определяется выбранным методом. Главный критерий в выборе метода - создание условий для развития способностей обучающихся. Полученное расширение потребностей определяет конечный результат воспитательной деятельности преподавателя.

Овладение технологией на уровне действия создает условия к устойчивой мотивации занятий физическими упражнениями и потребности к здоровому образу жизни студента [1].

При этом физкультурную деятельность студента следует понимать не только как внешнее изменение своего отношения к учебным занятиям, но и

как преобразование личностных ценностей и смыслов в сохранении и укреплении здоровья. Иными словами, адаптивная физическая культура должна стать неотъемлемым компонентом системы физического воспитания студентов-врачей. Причём, включение средств адаптивной физической культуры в систему профессионального обучения не должно быть механическим и формальным, а базироваться на потребностях личности студента, её способностях к максимальной самореализации, что обеспечит органическое включение личностного потенциала в процесс обучения и воспитания [3].

Практическая медицина недостаточно занимается профилактическими мероприятиями по сохранению и укреплению здоровья студента в практической деятельности [2]. Однако медицина продолжает «побеждать болезни», а «не предупреждать болезни» и мало беспокоится об укреплении здоровых сил и функциональных возможностей организма молодежи. Борьба за здоровье студента это только начало пути его продолжительной трудовой деятельности.

ЗОЖ во многом зависит и от обстоятельств, значительная часть которых обусловлена социальными факторами: условия учебной деятельности, продолжительности рабочего дня, физической и умственной напряженностью работы и учебы, санитарно-гигиеническим состоянием, состоянием здоровья и т.д. [3].

Ограничение двигательной активности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, еще и связанное с вынужденным дистанционным обучением студентов, снижает физиологические возможности и без того ослабленного организма, а следовательно, и умственную работоспособность. Это неблагоприятно отражается на качестве обучения и на соматическом состоянии здоровья различных систем организма, все больше дают о себе знать проблемы интеллектуального и эмоционального напряжения студентов, обострения хронических заболеваний.

Анкетирование выявило, что при стрессиндуцированном состоянии уменьшается двигательная активность на более чем 42%, увеличивается потребление в пищу мучных и кондитерских изделий на 18%, потребление кофе на – 15%, а также табакокурение и алкоголь на 11-18%.

Выводы. Необходимость создания гуманистической атмосферы в вузе актуализируется с внедрением здорового образа жизни в быт сотрудников и студентов, что органически вписывается в содержание адаптивной физической культуры в виде различных форм физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности. Отсюда суть физкультурной деятельности студента, состоящая не столько в достижении конкретного показателя физического развития, сколько в способности студента ставить перед собой новые цели физической активности, что в особенности актуально для студентов с ограничениями жизнедеятельности и здоровья.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №5. – С.28-35.
2. Бальсевич В.К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №1. – С. 10-16
3. Борщевский А.А. Ценностный потенциал физической культуры / А.А. Борщевский // Образование в Сибири. – 2008. - №15. – С.110-116

УДК: 796.2:613.4

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

Аматуни Н.А., Аматуни А.А.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет
им. М. Горького» Минздрава России, РФ, г. Донецк, РФ

Спортивные игры являются неотъемлемой частью культуры страны и представляют собой сложное социальное явление, увязывающее воедино интересы и потребности индивида и общества. Спортивные игры широко используются для укрепления и восстановления физического и ментального здоровья населения в направлении формирования здорового образа жизни, определенного как стратегия развития общества в России в современных условиях.

В литературе достаточно широко освещены различные аспекты спортивных игр (Выдрин В.М., Ермаков С.С., Железняк Ю.Д., Марш Е.Дж. Плотникова И.И.), но недостаточно проработанными остаются их социальный и оздоровительный аспекты в современных условиях.

Методами исследования выбраны: теоретический анализ, синтез, обобщение, классификация.

Спортивные игры используются для задач физического развития и воспитания, а также восстановления здоровья и работоспособности в результате травм, аварий на производстве и в быту. Так же стоит отметить значение спортивных игр для социальной адаптации населения.

Спортивные игры предполагают физические нагрузки. Они являются основой управления физическим развитием и восстановлением двигательных функций организма. Здесь стоит отметить, что физические нагрузки имеют внешнее воздействие (внешний результат физических загрузок) и внутреннее (процессы внутри организма под воздействием физических загрузок). Внутренняя сторона физических загрузок обуславливает изменения в различных системах организма, что способствует восстановлению вегетативных, координационных, психических реакций организма, а значит должны широко использоваться как эффективное средство рекреации и реабилитации. Физическая реабилитация направлена на восстановление частично ослабленных или утраченных физических и психических функций организма и осуществляется через физические загрузки, в т.ч. участие в спортивных играх и подготовки к ним. Участие в спортивных играх является отличным средством физической рекреации (отдых с помощью физических загрузок). Спортивные игры позволяют очень эффективно объединить два необходимых аспекта – физический и эмоциональный – для вовлечения человека в процесс физического развития и являются эффективным средством физического воспитания. С точки зрения педагогики физические нагрузки особенно во время спортивных игр активизируют мышление, т.к. происходят в условиях быстрой смены ситуации, двигательных движений; способствуют развитию волевых качеств человека – выдержки, настойчивости (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол), т.е. выполнению главной ее цели – формированию всесторонней личности.

Спортивные игры, являясь средством физической культуры, позволяют решать различные задачи в соответствии с возрастной категорией. В молодом возрасте (17-45 лет) – гармоничного развития двигательных способностей, функций организма для обеспечения крепкого физического и ментального здоровья, работоспособности, совершенствования человеческих качеств личности. В зрелом возрасте (45-60 лет) – поддержанию достигнутого состояния здоровья, работоспособности, обеспечения возможности быть полноценным участником рынка труда [1].

Спортивные игры являются эффективным способом получения физической активности. Существует множество видов спортивных игр: парные игры с небольшим разнообразием движений; командные игры с большим разнообразием движений; военно-спортивные игры. Разнообразие

спортивных игр дает возможность заниматься физическими упражнениями, наиболее соответствующими возможностям и образу жизни любого человека, и могут быть использованы для целей физического воспитания, рекреации и реабилитации [2].

Наиболее значимым с точки зрения государства является широкое привлечение молодежи к спортивным играм. Современные условия жизни обуславливают необходимость выдерживать высокие психо-эмоциональные перегрузки, связанные с коммуникациями в обществе, коллективе, перегруженностью информацией. И здесь привлечение молодежи к спортивным играм позволит решить ряд важных задач в обеспечении должного уровня физического и ментального здоровья как характеристики качества трудового потенциала страны [3]. Широкое применение спортивных игр именно в молодежной среде помогает воспитывать такие социальные качества человека как взаимопомощь, уважение и ответственность. Также следует особо отметить положительную роль спортивных игр в формировании у молодых людей внутренней мотивации к физической активности [4].

Выводы. 1. Ослабление и нарушение физического и психического здоровья человека являются следствием его низкой физической активности. 2. Спортивные игры позволяют эффективно объединить физический и эмоциональный аспект для вовлечения человека в процесс полноценной физической активности. 3. Спортивные игры системно развивают физические, социальные и личностные качества. 4. Спортивные игры способствуют снижению психо-эмоциональных нагрузок и продвижению здорового образа жизни в современных условиях социума. 5. Спортивные игры способствуют обеспечению необходимого уровня качества трудового потенциала страны.

Список источников

1. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 460с. ISBN 5-7695-0853.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М., 2003.
3. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: consultant.ru/document/cons_LAW_73038/49aa.
4. Состояние современного физического воспитания в вузе - Атлетика клуб - со спортом по жизни .URL: atletikaclub.ru.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК В РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ

Варавина Е.Н., канд.мед.наук, доц.,

Бятенко С.А., Десятерик Л.А.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Общепризнано, что двигательная активность является неотъемлемым компонентом программ реабилитации лиц, страдающих различными заболеваниями. Поэтому данное положение учитывается и в педагогическом процессе при построении курса занятий по дисциплине «Физическая культура» в специальном отделении. Для студентов с ослабленным здоровьем аэробные виды двигательной активности, способствующие повышению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательных систем, являются предпочтительными.

К наиболее естественным и доступным физическим упражнениям с циклическим характером мышечной деятельности относятся дозированная ходьба. При всей внешней простоте занятия ходьбой студентов специального учебного отделения требуют строго регламентирования нагрузки, которая должна быть адекватна физиологическим возможностям организма. Циклические физические упражнения активизируют кровообращение в микроциркуляторном русле кровеносной системы, улучшая периферическое кровообращение и лимфоотток. Результаты наблюдений за 150 студентами, позволяют рекомендовать на начальном этапе физическую нагрузку малой интенсивности (при пульсовом режиме 105-125 уд/мин), а затем средней (при частоте пульса 130-145 уд/мин).

Для контроля и оценки эффективности оздоровительной ходьбы использовались функциональные тесты, дыхательные пробы Штанге и Генчи.

Дыхательную гимнастику без преувеличения можно назвать мощным средством физиологического и психологического воздействия. Недостаток кислорода в организме является причиной развития хронического утомления, тревожности, депрессии, ухудшения работы мозга, сердца и всего организма в целом. Мозг потребляет около 30% от всего потребления кислорода, поэтому кислородное голодание приводит к очень серьезным нарушениям в работе мозга, что негативно сказывается на работоспособности студентов. При выполнении дыхательных упражнений повышается тонус дыхательного центра, наступает саморегуляция акта

дыхания. Снимается спазм мускулатуры в бронхах всех калибров, в результате чего увеличивается их просвет, улучшается транспорт кислорода в кровь, все клетки организма получают его в достаточном количестве. Также осуществляется мягкий массаж внутренних органов, улучшается перистальтика кишечника, укрепляются тренируемые группы мышц.

Изучение дыхательных упражнений рекомендуем начинать с гармоничного полного дыхания, состоящего из нижнего, среднего и верхнего.

Овладеть определенными видами дыхания необходимо постепенно, во избежание гипервентиляции легких.

Дыхательные упражнения выполнять на высоком эмоциональном подъеме, концентрируя внимание на их выполнении. Любые движения осуществлять непринужденно, мягко, без напряжения, дышать через нос.

Перед началом и в конце выполнения комплекса дыхательных упражнений рекомендуем принять «позу сосредоточения», расслабляя скелетные мышцы.

Заниматься обязательно на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Студенты, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, особенно важно сочетание физической нагрузки с элементами закаливания. Занятия ходьбой в любое время года сопряжено с воздействием естественных факторов оздоровления – солнечных лучей, аэроионов, состояния воздуха, температуры. Немаловажным является и тот факт, что природа для человека изначально является целительным средством и, чтобы быть здоровым, ему необходимо с ней постоянно общаться. Занятия в условиях природного ландшафта помогают познать и раскрыть прелесть окружающего мира, доставляют эстетические наслаждения и приносят душевный покой.

Выводы. Дозированная ходьба в рекомендованных дистанциях и интенсивности является составным компонентом реабилитационных программ для студентов с ослабленным здоровьем. Систематические занятия ходьбой, ставшие повседневной привычкой, способствуют повышению функциональных резервов организма, нормализации биоэнергетических процессов, улучшению психоэмоционального состояния и в целом укреплению здоровья.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ПЛАВАНИИ

Горбачев А.Н., Тимофеев А.А., Михеев А.Е.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Плавание – самый лучший и безопасный метод аэробных упражнений, хотя оно и не сжигает столько калорий, сколько бег. Но за то плавание поможет вам заметно укрепить и тонизировать ваши мышцы.

Согласно многочисленным исследованиям во всем мире, плавание является одним из самых щадящих видов спорта для нашего организма. Плавание не имеет никаких побочных эффектов или противопоказаний, и любой человек может заняться им, просто найдя подходящий бассейн или водоём. В жизни иногда бывает так, что бег или какие-то силовые тренировки противопоказаны, и плавание в этом случае может прекрасно заменить их, не навредив человеческому организму. Его роль в укреплении здоровья в любом возрасте действительно неоценима, но, чтобы получить именно пользу от плавания, нужно следовать рекомендациям по поведению в воде и правильно выбирать интенсивность и нагрузку во время тренировок.

Плавание – это один из видов циклических упражнений. В нем задействованы все группы мышц, но из-за горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения при плавании меньше, чем при беге или ходьбе на лыжах. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта плавания необходимо развивать достаточно высокую скорость, при которой частота сердечных сокращений достигала бы зоны тренировочного режима (не менее 130 уд / мин). Без овладения правильной техникой плавания – это сделать довольно сложно. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудь) и выдоха в воду плавание способствует развитию внешнего дыхательного аппарата и повышает жизненную емкость легких (ЖЕЛ). Пловцы высокого класса имеют самый большой вес по сравнению с представителями других видов спорта-до 7000-13000 мл. Бронхиальная проходимость и максимальная скорость вдоха и выдоха у пловцов также выше, чем у других спортсменов (8,15 и 6,15 л/с соответственно) [3].

Плавание является одним из наиболее эффективных средств закаливания человека, что способствует формированию стойких

гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры человеческого тела, поэтому, когда человек находится в воде, его тело выделяет на 50-80% больше тепла, чем в воздухе (вода имеет теплопроводность в 30 раз и теплоемкость в 4 раза больше воздуха). Кроме того, изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, повышая устойчивость к инфекционным и простудным заболеваниям. Купание и плавание повышают устойчивость к перепадам температур, развивают устойчивость к простудным заболеваниям. Если купание осуществляется в естественном водоеме, то закаливающий эффект также обеспечивается природными факторами природы-солнцем и воздухом.

Особые условия для занятий плаванием (высокая влажность, микроклимат бассейна) особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. При плавании приступы астмы обычно не возникают, тогда как при беге с форсированным дыханием их вероятность выше. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях позвоночника.

Энергетическое обеспечение мышечной деятельности во время плавания отличается рядом особенностей. Просто нахождение в воде (без выполнения каких-либо движений) вызывает увеличение расхода энергии на 50% (по сравнению с уровнем покоя), поддержание тела в воде требует увеличения расхода энергии в 2-3 раза, так как теплопроводность воды в 25 раз больше, чем воздуха. Из-за высокой водостойкости на 1 метр дистанции плавание потребляет в 4 раза больше энергии, чем ходьба с аналогичной скоростью, то есть около 3 ккал / кг на 1 км. В связи с этим плавание может быть отличным средством нормализации массы тела-при условии, что нагрузка регулярная (не менее 30 мин. 3 раза в неделю). Если овладеть техникой плавания, достаточно интенсивной и длительной нагрузкой, то плавание можно эффективно использовать для улучшения функционального состояния системы кровообращения и снижения факторов риска развития ишемической болезни сердца [1].

Многие люди, которым трудно, больно или даже опасно практиковать на суше, спокойны и относительно комфортно чувствуют себя в воде.

Врачи часто рекомендуют водные упражнения пожилым людям, страдающим избыточным весом, физически слабым и инвалидам,

поскольку вода снижает массу тела, защищая слабые суставы от последствий физических нагрузок, неизбежных в нормальных условиях.

Благодаря амортизирующим свойствам воды, физические упражнения легки и приятны для людей с артритом и многих беременных женщин. Если вы восстанавливаетесь после болезни или травмы, ваш врач может порекомендовать вам делать растяжку и силовые упражнения в воде. Это поможет вам восстановить свое физическое здоровье.

Проведенное исследование позволяет сформулировать советы начинающим пловцам: начинайте плавно – нужно научиться уверенно держаться на воде и выработать четкий ритм, о скорости беспокоиться не стоит; постепенно увеличивайте время нахождения в воде – 20, 30, 40 минут; экспериментируйте с различными стилями. Каждый стиль плавания заставляет работать разные мышцы, и, периодически меняя стиль, вы будете лучше укреплять свои мышцы; научиться следить за временем плавания, увеличить его скорость [2].

Таким образом, как показало проведенное исследование, любой вид спортивной деятельности полезен для здоровья человека, укрепляя его, но плавание занимает особое место. Может быть, это потому, что мы все развивались в воде до того, как родились. У человека есть особая связь с водой, даже если он боится или не умеет плавать. Регулярные занятия плаванием повышают выносливость организма, укрепляют мышцы, повышают гибкость суставов и восстанавливают их подвижность. Она помогает нормализовать работу всех органов и систем нашего организма за достаточно короткий промежуток времени.

Список литературы

1. Гесслер А.Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А.Ю. Гесслер, Д.С. Приходов, Е.И. Малыгин // Молодой ученый. – 2020. – № 23 (313). – С. 674-676. – URL: <https://moluch.ru/archive/313/71388/> (дата обращения: 27.01.2024).
2. Демьянова Л.М. Влияние оздоровительного плавания на организм человека / Л.М. Демьянова, О.А. Иванова, Г.Р. Анозов // Наука без границ. – 2018. – № 3 (20). – С. 83-86.
3. Юдин Б.Д. Влияние различных стилей плавания на функциональное состояние организма студентов / Б.Д. Юдин, В.С. Селютина // Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов ФФК МПГУ «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» – М.: Московский педагогический государственный университет, 2012. – С. 247.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.

Капачына Т. В., Зубко И.В.

ФГОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ
ckjdfhm122@gmail.com; irusikzubko23@gmail.com

Введение. Физическая культура – часть культуры общества и личности. Основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.

Решение задач предмета «физическая культура» осуществляется путем образовательной, оздоровительной, воспитательной и инструктивной направленности занятий на основе принципов системы физического воспитания.

Постановка задач физического воспитания обуславливается двумя основными факторами:

1. Социальным порядком общества к уровню физического совершенствования подрастающего поколения.
2. Уровнем биологических возможностей развития человека, predetermined генетически.

Здоровье – это состояние полного физического и душевного социального благополучия человека, является основным ресурсом и бесценным достоянием общества в целом.

Основными формами физической культуры принято считать: базовую, профессионально – прикладную, фоновую, спортивную и оздоровительно-реабилитационную.

Оздоровительно-реабилитационная – процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин. [1]

Основные принципы ЛФК: индивидуально дозированная физическая тренировка; подбор упражнений и их сочетание в зависимости от характера заболевания и его течения, возраста и состояния здоровья; регулярность и длительность применения; постепенное увеличение физической нагрузки в процессе лечения. Упражнения могут быть активными и пассивными, предназначенными специально для рук, ног, брюшного пресса и т.д.,

направленными на исправление осанки, тренировку дыхания и координацию движений, расслабление групп мышц и др.

Лечебная физическая культура и ее медицинская часть требует специальное медицинское образование. Для специалистов адаптивной физической культуры наличие медицинского образования не является обязательным условием [4].

Основная часть. Термин адаптивной физической культуры возник в России в 1995 году. Адаптивная физическая культура – это отрасль физической культуры и спорта, которая изучает воздействия физических упражнений на жизнедеятельность лиц с ограниченными физическими возможностями здоровья соматического характера, инвалидности.

Адаптивную физическую культуру можно разделить на 4 большие группы:

1 группа: 4 % – с отклонением в состоянии здоровья;
2 группа: 10% – лица с инвалидностью от общего населения;
3 группа: 30% – специальные медицинские группы всех обучающихся. Эта цифра неуклонно растет.

4 группа: спортсмены, которые перенесли травму, им тоже необходимо восстановление, либо реабилитация средствами физической культуры [6].

Специалисты адаптивной физической культуры задействованы в сфере: физической культуры и спорта, науки и образования, здоровья, социального обслуживания населения.

13 декабря 2006 года генеральной ассамблеей принята конвенция ООН о правах инвалидов.

Международное соглашение вступило в силу в 2008 году. Оно заменяет основные права и свободы личности по отношению к людям с инвалидностью.

Конвенция – первый всеобъемлющий договор в области прав человека XXI столетия, в РФ ратифицирована в апреле 2012 года.

В Российской Федерации – 4,5% от общего числа относятся к категории лиц с ограничениями возможностей здоровья и нуждаются в специальном образовании [5].

Физическая культура и спорт является важным средством их физической реабилитации и социальной адаптации. Главный принцип взаимодействия адаптивной физической культуры должен быть на равных, не должно акцентироваться внимание на отклонение в состоянии здоровья.

Второй из главных принципов – коррекция того недостатка, который имеется у занимающегося и развития тех возможностей, которые остались в сохранном состоянии [2].

ЛФК – это медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов (в основном – физические упражнения), а также профилактики заболевания. Адаптивная физическая культура – это скорее средство реабилитации и социализации для людей с ограниченными возможностями, для тех, у кого есть серьезные отклонения в состоянии здоровья (больное сердце, плохое зрение, слабый слух) и для тех, которые недостаточно физически развиты. К примеру, сколиоз III ст., либо слабый мышечный корсет, для коррекции этого – занимающегося необходимо подвести к базовому уровню, это может специалист по адаптивной физической культуре. Обе дисциплины базируются на теории и методике физической культуры, однако, ЛФК больше оперирует медицинскими терминами, такими как: «лечение», «физическая реабилитация», «выведение в ремиссию». Тогда как АФК носит спортивное и педагогическое направление: «социальная реабилитация», «компенсация утраченных функций», «самореализация» [4].

Заключение. Цель АФК – максимальное включение в социум, общение, развлечение, отдых и другие формы нормальной человеческой жизни. Человеку приходится жить, принимая свои врожденные или приобретенные ограничения, принять то, что избавиться от них невозможно, а нужно учиться функционировать вместе с ними, использовать все возможности, приспособливаться к изменившимся условиям существования. И в этом случае ему могут помочь именно специалисты АФК.

Диагнозы: ДЦП (детский церебральный паралич), ЗПР (задержка психического развития), ЗРР (задержка речевого развития), ММД (минимальная мозговая дисфункция), ОДА (нарушение опорно-двигательного аппарата), ОНР (общее недоразвитие речи), СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью), ОВЗ (ограничение возможностей здоровья) [5].

Специалист по АФК должен быть хорошим тренером, а значит – педагогом и психологом, для того, чтобы грамотно обучить подопечного. Тренеру необходимо иметь терпение, он должен обладать силой внушения, иногда даже должен создавать ситуацию искусственного успеха, чтобы

подбодрить занимающегося, а самое основное – уважать его как личность. В спорте по адаптивной физической культуре может быть примером пловец Денис Тарасов, который в детстве лишился ноги, но никогда не чувствовал себя инвалидом, выполнял все необходимые нормативы! [4].

Для здоровых людей, как показывает практика, двигательная активность – это обычная потребность, но для людей, которым физические упражнения жизненно необходимы, они действуют как психическая и социальная адаптация. Им необходимо помогать в реабилитации и социальной реализации, быть доброжелательным к ним и стараться уделять должное внимание, так как они в нас остро нуждаются [3].

Список литературы

1. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В.И. Глухов. – К., Здоровье, 2019.
2. Варфоломеева З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. – Москва: Флинта, 2015. – 47 с.
3. Евсеев, П.С. Адаптивная физическая культура: учеб.пособие [Текст] / П.С. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2000. – 312 с.
4. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – Москва, 2014. – 400 с.
5. Чурилов, Ю.С. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра / Ю.С. Чурилов // Педагогическое образование России. - 2016. – №1. – С. 1-3.
6. [<https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/05/12/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-sport-kak>].

УДК: 616.8 – 009.18 – 08 + 793.3] – 057.875

ОСОБЕННОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕСС КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Люгайло С.С.¹, д-р наук по физ.воспит. и спорту,
Брусникина Ю.А.^{1,2}*

¹ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»,
^{1,2}ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», Институт физической
культуры и спорта, г. Донецк, РФ
ramoshkaite@bk.ru

Актуальность темы. Достаточные показатели соматического здоровья населения являются обязательной и необходимой основой

качественной жизни и эффективной трудовой деятельности. Это лежит в основе стратегии охраны здоровья граждан, всех без исключения, возрастных групп. На начальных этапах онтогенеза человека (детство, юность, молодость) охрана здоровья заключается в формировании его физиологических основ и расширении функциональных (адаптационных) резервов организма. По окончании процессов роста и формирования организма, начиная с молодого возраста и до периода глубокой старости, все программы охраны здоровья населения ориентированы на его максимально возможное сбережение. То есть поддержание в рамках возрастной физиологической нормы уровней функционального и физического состояния граждан, профилактику развития острых и обострения, уже имеющихся, хронических патологий, а также их коррекцию [3].

В этом процессе первостепенная роль отводится средствам физической культуры и спорта (ФКС), а также адаптивной физической культуры (АФК), когда речь идет о сбережении здоровья лиц с патологией различных органов и систем организма. В работе со студенческой молодежью это средства адаптивного физического воспитания (АФВ) и физической реабилитации (ФР) (в первую очередь – лечебная физическая культура (ЛФК), лечебная гимнастика (ЛГ)), которые рационально включены в образовательный процесс, с учетом патологии студентов, а также применяются в специалистами комплексно в условиях лечебных учреждений и физкультурно-оздоровительных центров [1, 3]. Наиболее методически разработанным является процесс АФВ студентов при различных видах нарушения осанки (НО), что обусловлено высокой распространенностью и интенсивной динамикой прироста этой дисфункции ОДА у студенческой молодежи. Кроме того, значение имеет негативное влияние нефиксированных и фиксированных НО на показатели функционального состояния, физического развития и подготовленности студентов, что проявляется в развитии отклонений в деятельности систем внутренних органов [1, 2, 4]. Это обязывает специалистов к поиску путей рациональной и комплексной коррекции, обусловленных НО, отклонений путем использования в процессе АФВ патогенетически обусловленных средств двигательной активности (ДА), интересных для студентов. К таким средствам специалисты относят средства подготовки по бальным танцам (в первую очередь хореографическую подготовку) [2,5]. Бальные танцы имеют большую ценность в коррекции НО при параллельном повышении

физической подготовленности занимающихся, так как они включают двигательные действия, требующие проявления *координационных способностей, гибкости и пластичности движений* [2, 5]. В условиях дистанционного режима обучения студенток с НО организация коррекционной работы с использованием средств подготовки по бальным танцам имеет ряд особенностей, но должна строиться с учетом компетентных научных знаний по этому вопросу.

Цель работы – систематизировать научно-методические знания по вопросу особенностей организации занятий бальными танцами с начинающим контингентом занимающихся (в том числе студенток с НО).

Методы исследования: системный анализ доступных, тематических, научно-методических источников.

Результаты и их обсуждение. Систематизировав научный опыт по проблеме исследования установили:

1) в системе коррекции НО существенное значение играет состоятельность механизмов, обеспечения правильной осанки, где обязательными являются достаточный уровень развития статической и динамической силы мышц спины и живота, а также активной гибкости позвоночного столба и суставов пояса верхних и нижних конечностей [1, 2];

2) гибкость – один из определяющих параметров в спортивных бальных танцах, так как при танцевальной подготовке используются биомеханически и координационно сложные комбинации с максимальным отведением рук, прогибами спины, приземлением в шпагат и т.п. [5];

3) физическое качество **гибкость**, обеспечивающая, максимально достижимую, амплитуду движения является комплексным понятием, включающим в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения [4, 5];

4) средства, специально развивающие гибкость, должны систематически использоваться в процессе танцевальной подготовки [6];

5) для развития гибкости у лиц, начинающих занятия бальным танцем, на хореографическую подготовку должно уходить 60-70% учебного времени на занятия [4];

6) структура методической организации хореографической подготовки должна обеспечить развитие гибкости и вестибулярной устойчивости до уровня возрастных, модельных характеристик (оценка – отлично) [4-6];

7) планирование специально развивающей работы в процессе коррекции НО у начинающих танцоров (вне зависимости от возраста) должно быть ориентировано на сочетанное развитие их двигательных качеств, в первую очередь тех, которые имеют выраженное влияние на эффективность выполнения танцевальных движений, элементов и композиций (вестибулярная устойчивость, координационные способности) [4-6].

Учет этих положений при обосновании методики включения компонентов танцевальной подготовки в процесс коррекции НО у студенток, создаст условия для эффективной реализации коррекционно-оздоровительного процесса в условиях дистанционного обучения, а также будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и соматического здоровья занимающихся.

Выводы. Изложенные положения в совокупности с данными комплексного тестирования студенток высших учебных заведений помогут обосновать путь включения компонентов танцевальной подготовки в процесс коррекции, диагностированных у них, нефиксированных и фиксированных НО в условиях дистанционного обучения, то есть разработать методику, сформулировать ее цели и задачи, а так же выделить организационные формы реализации.

Список литературы

1. Базина Л.А. Кинезотерапия в профилактике нарушений осанки у детей / Л.А. Базина, С.А. Ивлев // Детские болезни. – 2021. – № 3. – С.39-46.
2. Кривенцова Н.С. Нетрадиционные методы реабилитации детей с нарушениями осанки во фронтальной плоскости / Н.С. Кривенцова // Олимп. спорт и спорт для всех: материалы XX междунар. науч. конгр. – Алматы, 2017 г. –Т. 3. –С. 321–324.
3. Маляренко Е.Ю. Обоснование принципов составления программ двигательной активности для оздоровления и реабилитации /Е.Ю. Маляренко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – № 2. – С.42-48.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в образовательных учреждениях / С.Л. Слуцкая –М.: Линка-пресс, 2006. –269 с.
5. Шанкина С.В. Проектирование педагогического процесса при формировании творческой активности занимающихся средствами бального танца /С.В. Шанкина, С.А. Патрикеева. – СПб., 2006 – 183 с.
6. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам / Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. –М.: АСТ: Астрель, 2009. – 411 с.

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ РЕЖИМА ДНЯ И РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Мороховец С.А.¹, Коваль Т.В.², Алешин О.Е.².

¹ ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, РФ,

² ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», Институт физической культуры и спорта, г. Донецк, РФ
yevgeniy_alioshin@mail.ru; olezhka-aleshin@bk

Актуальность. Современные реалии образовательного процесса с огромным многообразием видов деятельности, как учебной, социальной так и спортивной, предъявляют повышенные требования к питанию студента, занимающегося спортом. Оно должно полностью удовлетворять его потребность в энергозатратах, учитывая напряженную спортивную деятельность. Для этого необходимо разработать ряд рекомендаций по сбалансированному и рациональному питанию студентов-спортсменов, что в свою очередь ставит вопрос необходимости понимания значения величин энергозатрат, роли факторов экологии, продолжительность стрессового воздействия, а также значение энергетических субстратов, лимитирующих мышечную работу. Необходимо выделить принципы и методологию создания индивидуальных программ питания с учетом особенностей региона проживания, влиянием стрессовой ситуации и особенностей вида спорта [1].

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовался комплекс следующих методов: теоретические методы – анализ научной и методической литературы, сравнительный анализ, анализ нормативных документов; эмпирические методы – наблюдение, анкетирование, опрос, качественный и количественный анализ данных, полученных в ходе исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В Донецком государственном медицинском университете, на кафедре физического воспитания, был проведен устный опрос и анкетирование студентов, занимающихся в спортивных секциях, по вопросам самостоятельной организации режима дня и рациона питания. В опросе и анкетировании приняли участие более 150 студентов в возрасте от 17 до 22 лет.

Анализ данных показал перечень отклонений в приеме пищи; энергетический дисбаланс рациона питания, недостаточное его обеспечение

эссенциальными нутриентами (витаминами, микроэлементами). Анкетирование показало, что структура и режим традиционного (домашнего) питания не обеспечивает физиологические потребности студентов-спортсменов по поддержанию метаболического фона в процессе развития и совершенствования работоспособности.

Для создания индивидуальных вариантов рациона питания необходимо учитывать основные медико-биологические принципы, обуславливающие необходимость видового разнообразия пищи, ее состава и способов употребления: принцип энергетического баланса; соблюдение режима питания; принцип рационального и сбалансированного питания; систематичность питания; адекватность питания в зависимости от факторов природы; дозирование биологически активных ингредиентов (витаминов, микроэлементов); принцип обеспечения энергозатрат, связанных со спортивной деятельностью и периодами восстановления [2].

Индивидуальный рацион питания студента-спортсмена должен усиливать синергетические эффекты биологически активных компонентов, повышать устойчивость к экстремальным воздействиям внешней среды, стимулировать работу функциональных систем организма, расширить и усилить функциональные возможности организма, ускорить восстановительные процессы.

Стоит отметить, что за соблюдением рациона питания, в первую очередь, отвечает сам спортсмен, заинтересованный в плодотворной и успешной учебной и спортивной деятельности. За преподавателем или тренером остается общий контроль и наблюдение. Поэтому столь важно доносить до спортсмена необходимость соблюдения рациона питания и режима дня, мотивировать его не только будущими спортивными успехами, но и сохранением и развитием здоровья, творческого и спортивного долголетия.

Особую роль в составлении рациона питания и формировании режима дня играет наставник, мотивирующий спортсмена на его выполнение в полном объеме. Поэтому квалификация тренера или преподавателя в этом вопросе должна соответствовать потребностям его подопечного, и повышение этой квалификации будет напрямую влиять не только на спортивный результат спортсмена, но формировать прочную мотивацию.

Необходимо подчеркнуто выделить следующие задачи, решаемые с помощью рационального подхода к рациону питания: оно должно обеспечивать достаточное количество калорий, питательных веществ,

микроэлементов и витаминов; способствовать активной нормализации метаболических процессов с использованием биологически активных пищевых веществ и добавок; создавать оптимальный гормональный фон, позволяющий максимально реализовать физические возможности; способствовать скорейшему восстановлению после физической активности, снижению уровня утомления; укреплению и повышению здоровья.

Отдельно стоит необходимость детального рассмотрения медико-биологических требований к содержанию макро- и микро- нутриентов, биологически активных веществ в составе рациона питания в зависимости от вида спорта и условий среды [3]. Так как различные виды спорта предъявляют обособленные требования к содержанию пищи, отпадает возможность создать унифицированные требования к созданию рациона питания спортсмена не зависимо от вида спорта.

Выводы. Основными и наиболее доступными гигиеническими средствами, которые обеспечивают укрепление здоровья студентов-спортсменов, повышению их физических возможностей и работоспособности, способствуют эффективному восстановлению, являются: рациональный суточный режим, сбалансированное питание, психогигиена и пр.

Исследования показали необходимость создания индивидуальных карт питания студентов-спортсменов для лучшей и более детальной оценки соматического физического состояния, повышения либо понижения уровня работоспособности, в зависимости от выполняемой деятельности, и процессов восстановления организма после перенесенных нагрузок.

Список литературы

1. Вдовина, Л.Н. Здоровое питание – залог качества жизни и долголетия / Л.Н. Вдовина // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2016. – № 1. – С. 40-42.
2. Евстратова, В.С. Структура потребления макронутриентов населением различных регионов Российской Федерации/ В.С. Евстратова, Р.М. Раджабкадиев, Р.А. Ханферьян // Вопросы питания. – 2018. – Т. 87. - № 2. – С. 34-38.
3. Кобелькова, И.В. Режим питания в сохранении здоровья работающего населения/ И.В. Кобелькова, А.Н. Мартинчик, К.В. Кудрявцева и др. // Вопросы питания. – 2017. – Т. 86. – № 5. – С. 17-21.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ВУЗа

Олейник О.С., канд.пед.наук

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Введение. Занятия физическим воспитанием в вузе предусматривают не только укрепление здоровья студентов, совершенствование их двигательной координации и повышение уровня физических качеств, но и освоение техники большинства видов физических упражнений, входящих в программу.

В последнее время преподаватель физической культуры сталкивается с проблемой преподавания учащимся с ослабленным здоровьем, которые требуют особых норм физической нагрузки и индивидуального подхода в организации занятий. Необходима дифференциация состава студентов в зависимости от состояния здоровья.

Основная часть. Целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий по физическому воспитанию. Но в методике их проведения есть особенность: занятие состоит не из трех, а из четырех частей.

1. Вводная часть (3-4 мин.): наблюдение за частотой пульса, дыхательные упражнения. В этой части занятия необходимо мобилизовать внимание занимающихся. Для этого используются элементы построения и перестроения, ходьба в различных направлениях, пробежки.

2. В подготовительной части основной задачей является физиологическая подготовка организма, создание оптимальных условий для проведения основной части занятий. В этой части занятия нежелательно давать слишком много новых упражнений: это может вызвать нервное утомление, которое впоследствии будет сказываться на освоении двигательных навыков основной части занятий. Рекомендуется включать в разминку не более 8-10 упражнений, между которыми выполнять дыхательные упражнения (особенно после упражнений с напряжением и после прыжков).

3. Основная часть (15-18 мин.). Основная часть занятия направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков. Студенты приобретают и совершенствуют специальные знания и двигательные умения; именно в этой части занятия достигается развитие физических и

волевых качеств. В ней изучаются новые физические упражнения, тренируются дыхательные навыки, развиваются двигательные качества. Наибольшая физическая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части урока. Для этого учебный материал распределяется так, чтобы начальный период основной части был заполнен более легкими физическими упражнениями. Как правило, в этой части занятия проводят обучение одному новому упражнению. На каждом уроке необходимо также повторение нескольких упражнений, освоенных раньше.

Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения однообразных движений. Для этого, как и в подготовительной части занятия, необходимо «перенаправлять» нагрузку на разные мышечные группы. Средства, используемые в основной части, весьма разнообразны, так как они направлены на развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости). В занятия включаются упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата: бег, прыжки, упражнения со скакалкой. Также широко используются подвижные и спортивные игры, различные эстафеты, метания предметов.

Для регулирования и снижения физической нагрузки применяются медленная ходьба и дыхательные упражнения – в перерывах между различными видами нагрузок. По мере роста физической подготовленности и улучшения функционального состояния студентов по согласованию с врачом можно перейти к специализированным занятиям одним из видов спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивными играми (волейбол, теннис, бадминтон, баскетбол по облегченным правилам, футбол на уменьшенной площадке по упрощенным правилам).

4. Заключительная часть занятия (3-5 мин.) включает упражнения дыхательные и на расслабление. Главная задача этой части урока – восстановление функционального состояния организма учащихся после физических нагрузок. Здесь целесообразны упражнения на те мышечные группы, которые не были задействованы на уроке. Интенсивность этих упражнений, обеспечивающих активный отдых утомленных мышечных групп, должна быть ниже, чем в основной части занятия.

Предусмотренное программой по физическому воспитанию освоение гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, лыжной подготовки, волейбола обеспечивается главным образом за счет основной части урока. Но для

освоения отдельных разделов спортивной подготовки целесообразно использовать и подготовительную его часть.

В заключительной части занятия необходимо использовать простейшие гимнастические упражнения в сочетании с дыхательными, медленную ходьбу, упражнения в расслаблении мышц.

Чтобы контролировать правильность распределения нагрузки в процессе занятия, учащиеся должны уметь самостоятельно измерять частоту пульса, которую по сигналу преподавателя они определяют в течение 10 секунд. Такой подсчет производится 4 раза: до занятия, в середине – после наиболее утомительного упражнения основной части (в первые 10 сек.), после занятия и через 5 мин. восстановительного периода. Практические разделы программы по физическому воспитанию для учащихся основной и специальной медицинских групп существенно различны.

Программа специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта, дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям учащихся.

Выводы. Индивидуальный подход к оценке показателей физического развития и физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы актуален. Во многих вузах отсутствует должное внимание к физическому развитию данной группы учащихся. При правильном индивидуальном подходе к учащимся наблюдается положительная динамика в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении, то для нас это большой результат.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Павельчак С.В., Аксенова К.А.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Уникальные методы оздоровления, применяющиеся в различных культурах и странах, часто показывают хорошие результаты, вызывая интерес и желание проверить их эффективность научным методом. Оценка эффективности нетрадиционных методов оздоровления может быть сложной задачей, поскольку эти методы часто основаны на вере, традициях и личном опыте, а не на научных исследованиях. Однако, существует некоторое количество исследований, которые пытаются оценить результаты применения нетрадиционных методов оздоровления [2, 3].

На сегодняшний день существует множество исследований, посвященных оценке эффективности нетрадиционных методов оздоровления. Оценка эффективности нетрадиционных методов оздоровления может быть сложной задачей, поскольку они часто основаны на альтернативных или комплементарных подходах к медицине. В отличие от традиционной медицины, нетрадиционные методы могут не иметь достаточного количества научных исследований и доказательств их эффективности. Однако, несмотря на результаты, многие из них остаются спорными из-за недостаточной научной базы и необходимости проведения дополнительных исследований. Для оценки эффективности нетрадиционных методов оздоровления применяются различные методы и критерии, включая клинические испытания, мета-анализы, изучение отзывов пациентов, анализ показателей здоровья до и после применения метода и другие.

Оздоровление организма человека является важной задачей в современном обществе, где практически каждый из нас подвержен стрессу, неправильному образу жизни и негативным воздействиям окружающей среды. Традиционно, для улучшения своего здоровья, люди обращаются к классической медицине, применяющей стандартные методы диагностики и лечения. Однако современная наука и медицина также предлагают открытия в области нетрадиционных методов оздоровления, которые могут стать важным дополнением к традиционным подходам.

Нетрадиционные методы оздоровления организма человека – это комплексная система подходов, основанных на использовании нестандартных способов оздоровления организма человека. Они могут включать в себя такие аспекты, как альтернативная медицина, восточные практики, физические упражнения, диету, психологическую работу и другие подходы [1].

Альтернативная медицина – это совокупность методов оздоровления, которые не входят в круг традиционных медицинских практик. Эти методы могут быть основаны на древних техниках, философиях и верованиях различных культур, а также на новых исследованиях и открытиях. Основными принципами нетрадиционной медицины являются *ganzheitlichkeit* (гольгийтехасия) – целостный подход, основанный на представлении о том, что организм является единым целым, и любые нарушения связаны не только с физическими, но и с эмоциональными и душевными причинами; самоисцеление – уверенность в способности организма самостоятельно оздоравливаться.

Приведены примеры исследований, оценивающих эффективность таких методов, как фитотерапия, ароматерапия, йога, массаж, акупунктура и другие. Анализ результатов дает представление о том, насколько эти методы могут быть полезны и эффективны в лечении различных заболеваний и состояний организма [3].

Оценка эффективности нетрадиционных методов оздоровления является сложной задачей, так как их эффективность может зависеть от множества факторов, таких как индивидуальные особенности пациента, характер и тяжесть заболевания, квалификация и опыт специалиста. Однако существует ряд исследований и клинических наблюдений, которые подтверждают положительное влияние некоторых нетрадиционных методов оздоровления на здоровье и благополучие пациентов. Важно отметить, что нетрадиционные методы оздоровления не всегда являются альтернативой традиционной медицине. Они могут использоваться в качестве дополнения к стандартным методам лечения или для поддержания общего здоровья и профилактики [4].

Для оценки эффективности нетрадиционных методов оздоровления могут быть использованы различные методы и инструменты.

Анализ физиологических показателей: исследования показывают, что участники программ оздоровления с использованием нетрадиционных методов могут иметь значительные изменения в физиологических

показателях: например, измерение уровня кровяного давления, подсчет ЧСС до и после регулярных занятий йогой показало, что уровень давления снизился у большинства участников. Подобные примеры могут свидетельствовать о положительном воздействии этих методов на организм.

Опросы участников: проведение опросов участников программ оздоровления позволяет получить информацию о их самочувствии, уровне энергии, качестве сна и других аспектах здоровья: например, опросы регулярных посетителей медитационных сессий показали, что большинство из них отмечали снижение уровня стресса и улучшение психологического благополучия.

Сравнение затрат на лечение: исследования показывают, что участники программ оздоровления с применением нетрадиционных методов могут иметь снижение затрат на лечение и покупку лекарств.

Нетрадиционные методы оздоровления, такие как йога, медитация, аюрведа и другие, имеют положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Они помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и общее состояние здоровья.

Многие нетрадиционные методы оздоровления оказывают положительное воздействие на физическое здоровье человека. Например, йога способствует укреплению мышц и суставов, улучшают гибкость и координацию движений.

Некоторые нетрадиционные методы оздоровления, такие как траволечение, могут быть эффективными в лечении различных заболеваний и улучшении общего состояния организма.

Использование нетрадиционных методов оздоровления может быть эффективным дополнением к традиционной медицине и способствовать достижению всестороннего оздоровления организма.

Список литературы

1. Ужегов, Г.Н. Зона особого внимания. Нетрадиционные методы лечения / Г.Н. Ужегов. – М.: Диля, 2018. – 288 с.
2. Сорокина, О.И. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами / О.И. Сорокина. – М.: Книга по Требованию, 2017. – 256 с.
3. Рахматуллин М.Ш. Альтернативная медицина. Что это? / М.Ш. Рахматуллин // Альтернативная медицина. – М.: Медицина, 2004. - № 3. – 284 с.
4. Неаполитанский С.М. Энциклопедия аюрведы. Принципы, методы и практики великой науки жизни / С.М. Неаполитанский. – М., 2013. – 461 с.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Понов М.И., Прибой Е.Н.

ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,
г. Макеевка, РФ
sport@donnasa.ru

Происходящие процессы гуманизации, демократизации, либерализации, увеличение гласности вскрыли одну из самых сложных проблем современности – проблему инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников образования.

Адаптивная физическая культура (АФК) как интегративная наука объединяет в себе как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию методики отдельных видов спорта и их групп, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации, анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, тератологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию, психоконсультирование и т.д. [3]. Теория АФК должна раскрыть сложные взаимосвязи с здравоохранением, образованием, социальным обеспечением, физической культурой и др., а так же разработать технологии формирования готовности общества к принятию инвалидов как равноправных его членов, обладающих самоценностью и огромным творческим потенциалом в самых различных видах человеческой деятельности.

Важнейшей проблемой теории АФК является изучения особенностей, умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания студентов в процессе обучения в Вузе и занятий физическими упражнениями. Необходимо выделить те опорные моменты, которые являются существенными для формирования личности студента с ограниченными возможностями, его духовного и физического развития, социализации и интеграции в обществе [2].

Важнейшими для людей, с какими либо нарушениями и для формирования теории АФК, являются следующие опорные концепции:

1. Утверждение человека как высшей ценности на земле независимо от здоровья; нет ничего дороже, чем жизнь человека, приоритета человека как высшей ценности образования и культуры.

2. Понимание человека как целостной неделимой сущности, в которой интегрируется биологическое и духовное, психосоматическое и социокультурное единство.

3. Признание человека как личности, уникальность которой определяется сплавом врожденных особенностей, влиянием среды обитания в которой она формируется.

4. Признание личности студента с ограниченными возможностями, как существа свободного, одухотворенного, нравственного, природной основой которого является добро, чувства справедливости, сострадания, милосердия.

5. Способности личности студента с ограниченными возможностями, к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству во всех сферах жизнедеятельности, в том числе в физической культуре [4].

Для многих студентов с патологиями и инвалидов АФК является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь при занятиях физической культурой и спортом, зачастую впервые в своей жизни они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье, преодоления себя и каждой клеточкой своего тела ощущают философию «честной игры». Цель АФК как вида физической культуры – максимально возможное развития жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, за обеспечение оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [1]. В самом обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы:

Первая группа – коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Вторая группа – образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

[3]. Исходя из потребности лиц с отклонением в состоянии здоровья и инвалидов можно выделить следующие виды АФК: адаптивное физическое воспитание (образование); адаптивный спорт; адаптивная двигательная реакция; адаптивная физическая реабилитация; креативные (художественно музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК; экстремальные виды двигательной активности [1].

АФК как новая для России интегративная область образования, науки, культуры, социальной практики имеет большие перспективы. Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны и невозможностью кардинально изменить ситуацию без пересмотра всей политики государства, менталитета ее руководителей и широких слоев населения по отношению к физической культуре, в том числе адаптивной, здоровому образу жизни [2].

Список литературы

1. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296с.
2. Григоренко В.Г. Теория и методика ФВ инвалидов / В.Г. Григоренко, Б.В. Сермеев. – Одесса, 1991. – 98 с.
3. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
4. Евсеев С.П. Материально-техническое обеспечение АФК: учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусяев. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.

УДК 615.8 (035)

ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Репневская М.С., Алексеева О.В.

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ
mayarepnev@gmail.com

Первоочередной задачей преподавателя, работающего в сфере реабилитации студентов специальной медицинской группы, является обучение основным двигательным навыкам и содействие выработке основных физических качеств, таких как координация, выносливости, ловкости и быстроты.

Отсутствие координации – важная проблема в специальной в специальной медицинской группе, так как, вследствие хронических болезней студенты малоподготовлены и имеют плохую координацию, также можно говорить и о других физических качествах – выносливости и ловкости. Осуществить на практике эти задачи помогут упражнения с различными сигналами, хлопками, с поворотами на 180° , на 360° , с переменной направлений во время бега, с выполнением упражнений с закрытыми глазами, а также простые элементы из акробатики - перевороты, кувырки.

Конечно, осуществить на практике учебно-тренировочного процесса методы физической реабилитации можно лишь с помощью внедрения всех форм и средств комплексной реабилитации. Работая со студентами СМГ, нельзя забывать, чтобы добиться успеха реабилитационных мероприятий нужно соблюдать принцип последовательности и постепенности, чередуя интервалы работы и отдыха [1, 2, 3].

В данной работе разработаны методы осуществления врачебно-педагогического контроля со студентами специальной медицинской группы и ЛФК, путем применения оздоровительной физической культуры на занятиях физического воспитания в ВУЗе. Важнейшими путями обеспечения полного оздоровительного эффекта физкультуры и спорта являются правильный отбор, рациональная дозировка физических упражнений, максимально возможное устранение из системы подготовки факторов риска, увеличивающих вероятность физического перенапряжения, комплексное использование средств первичной профилактики и восстановления [1, 2, 3].

В условиях современного мира с появлением умных гаджетов, облегчающих учебную и трудовую деятельность, резко сократилась двигательная деятельность студентов по сравнению с предыдущим поколением. Следствие этого, приобретение гиподинимии, потеря естественного иммунитета и адаптационных сил организма, развитие хронических заболеваний, слабый костно-мышечный корсет, а также приобретенные и врожденные заболевания зрения, развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата (неправильная осанка, сколиозы, кифозы и плоскостопие) [4, 5].

В современном ритме большой временной занятости, студенту тяжело выбрать время для занятий физическим воспитанием, а особенно студенту специальной медицинской группы и ЛФК. Так как, пропуски занятий могут

быть из-за какой-то хронической болезни, из-за травмы или после оперативного вмешательства [2, 4].

Нередко такие студенты пассивны на учебно-тренировочных занятиях, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача актуализации и активизации их физической деятельности [1, 2, 3].

Таким образом, влияние физической реабилитации на студента специальной медицинской группы и ЛФК, первоочередными являются следующие задачи:

- 1) постепенно укрепить здоровье студента;
- 2) создавать «правильные» привычки здорового образа жизни;
- 3) формировать режим дня студента, чередовать периоды отдыха и работы.

4) Вырабатывать у студента потребность в двигательной нагрузке, а также заинтересованность в занятиях физическим воспитанием [1, 2].

Оздоровительный эффект на организм студента оказывает повышенная физическая двигательная активность. Так под влиянием физической нагрузки улучшается работа сердечно-сосудистой системы, улучшается работа сердечной мышцы, повышается эластичность и гибкость кровеносных сосудов, улучшается наполняемость кровеносных сосудов кислородом, а также идет улучшение легочной вентиляции, вследствие этого работа дыхательной системы [4, 5].

В процессе нашей публикации мы использовали следующие методы:

1. Изучили методы физической реабилитации, которые включают в себя все формы и средства комплексной реабилитации: специальные и общеразвивающие упражнения, РГГ, УГГ, дозированная ходьба, частая смена исходных положений ЛГ, а также использование при различных заболеваниях комплексов физической реабилитации в домашних условиях в течение 15-20 мин. в качестве СРС.

2. На практике определили функциональные возможности организма студентов специальной медицинской группы и ЛФК (2018-2019 учебного года) Дон НТУ I-го и II-го курса.

3. Разработали согласно заболеваниям, учитывая диагноз и рекомендации врача двигательный режим для студентов (2018-2019

учебного года) ДонНТУ I-го и II-го курса специальной медицинской группы и ЛФК.

4. Изучили клиническую картину заболеваний студентов ЛФК и специальной медицинской группы, а также внешние и внутренние факторы заболеваний студентов, используя медицинскую, педагогическую и специальную литературу по комплексной физической реабилитации.

Под влиянием регулярной двигательной активности происходит перестройка на всех уровнях деятельности организма – центральном, системном, органном и клеточном. В результате существенно повышаются защитные силы организма, его устойчивость к действию различных раздражителей и неблагоприятных факторов среды, психо-эмоциональным перегрузкам, уменьшаются выраженность метаболических нарушений риска и риск «изнашивания» сердца, вероятность развития атеросклероза, ИБС, ожирения, сахарного диабета, дегенеративных заболеваний суставов и многих других недугов, улучшаются показатели липидного обмена [3, 4].

Под влиянием активного двигательного режима наряду с уменьшением заболеваемости и длительности потери трудоспособности отчетливо улучшаются общее состояние и самочувствие человека, повышаются его работоспособность и способность противостоять утомлению, что дает большой экономический и социальный эффект [1, 2].

Реально же сейчас сложилась такая ситуация, что в современном обществе, особенно у горожанина, уже нет других средств для укрепления здоровья и искусственного повышения его двигательной активности, кроме физической культуры и спорта. Физические упражнения должны восполнять недостаток в физическом труде, в двигательной активности современного человека. В «новых» для организма человека условиях каждый из нас должен научиться оценивать свое физическое развитие, свои функциональные возможности, управлять своим организмом, грамотно использовать средства физической культуры и спорта.

Специалисты ЛФК (Рис. 1) и преподаватели СМГ должны индивидуально подбирать исходное положение при различных заболеваниях. Студенты с патологией органов дыхания могут выполнять физические упражнения в исходном положении стоя, сидя, лёжа, полулёжа. После восстановления двигательной функции переходят к дозированной ходьбе. Специальные задачи ЛФК характерны для определённой формы патологии и сочетания морфофункциональных изменений. Для решения специальных задач средства лечебной физкультуры выбирают с учётом

механизмов компенсаторного и трофического действия. Специально подобранные дыхательные упражнения оказывают специфическое действие на дыхательную систему.

Подводя итоги, нужно отметить что, в занятиях лечебной физкультурой большое значение имеет дозировка физической нагрузки. Оказать лечебное действие и оптимально улучшить функции различных систем организма может лечебная гимнастика при соответствии физической нагрузки состоянию студента при его хроническом заболевании. Дозировка физической нагрузки зависит от отношения длительности фактического выполнения упражнения к продолжительности всего занятия.



Рисунок 1 – Проведение занятия ЛФК

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, (1) с.: ил.- (Справочник).
3. Головин, В.А. Физическое воспитание: учебник / Под ред. Головина В.А. Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. шк., 1983. – 391 с.
4. Козлова, Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пос. / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов. Под общ. ред. Б.В. Кабарухина. – Изд.5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 475с.: ил. (Среднее профессиональное образование).
5. Внеурочные формы организации обучения. – Электронный ресурс – URL: <https://studfile.net/preview/7253273/page/43/> – (дата обращения – 21.09.2023 г.).

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

*Самарин А.А., Ветохин А.Н.,
Никитенко А.В.*

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Образ жизни – одна из важнейших социологических категорий, интегрирующая представление об определенном виде жизнедеятельности людей. Образ жизни представляет собой единство объективного и субъективного, будучи обусловленным внешними причинами, он в тоже время зависит от конкретной линии поведения субъекта, его ценностных ориентации, установок, мотивов деятельности. Образ жизни существенно влияет на многие социальные процессы и характеристики общества. Одной из важнейших является взаимосвязь образа жизни и здоровья населения. Концентрированным выражением взаимосвязи и положительного взаимовлияния образа жизни и здоровья населения является понятие «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Под укреплением понимается процесс, дающий людям возможность усилить контроль за своим здоровьем и улучшить свое здоровье.

Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний, в нем реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Здоровый образ жизни, понятие емкое, включающее в себя не только медицинские проблемы, но и социальные: материальное благосостояние, жилищные условия, разумное и полезное использование свободного времени, межличностные отношения, организация труда и отдыха, физическое развитие и воспитание, рациональное питание, борьба с вредными привычками, проблема злоупотребления лекарственными препаратами и др.

Суммируя многие варианты толкования этого понятия, можно сформулировать следующее определение: «Здоровый образ жизни» – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия. Такова формулировка этого понятия, зафиксированная в Международном терминологическом словаре [1]. По определению Лисицына Ю.П. – «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей» [2].

Многочисленные исследования показывают, что здоровый образ жизни является универсальным, широкодоступным, не требующим значительных материальных затрат, способом оптимизации физиологических систем организма, поддержания здоровья на высоком уровне, продления активной жизни и является главной детерминантой здоровья.

Здоровый образ жизни основывается на повседневных элементах, к наиболее значимым из которых можно отнести: двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Подвергаясь постоянно влиянию окружающей среды, человек испытывает воздействие неблагоприятных факторов. ВОЗ называет таковыми более 200 факторов, к основным, из которых относит: низкую физическую активность, питание с избыточным количеством жира и соли (нерациональное питание), вредные привычки – курение, употребление алкоголя и наркотиков, стресс, нарушение сна, рискованное сексуальное поведение. Ряд факторов, обуславливающих заболевания, создаются самим человеком и являются результатом неправильного трудового режима, быта и отдыха, вредных привычек, традиций. Исследования, проведенные в РФ, США, Франции и ряде других стран показали, что здоровье населения на 49-53% определяются образом жизни, на 18-22% генетическими и биологическими факторами. Внешняя среда, природно-климатические условия определяют развитие патологии человека на 17-20%. Состояние здоровья населения зависят от здравоохранения только на 8-10% [3]. Из

сказанного выше следует, что среди всех компонентов, способствующих здоровью, образу жизни принадлежит приоритетная позиция.

Если раньше врачи выявляли гиподинамию в основном среди взрослого населения (40 лет и старше), то в настоящее время недостаточная физическая активность среди учащихся школ и студентов составляет от 50 до 90% [3]. Оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом – испытанное средство укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Положительное воздействие на организм регулярных физических тренировок резко усиливается при условии их сочетания с элементами закаливания, которое является действенным профилактикой многих, особенно простудных заболеваний. Физкультура и спорт призваны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья всех групп населения, средством повышения жизненного тонуса с самых первых дней жизни человека, выступая, как неотъемлемый элемент его общей культуры. В этом качестве физическая культура может и должна стать главным лекарством современного человека, позволяющим сохранить то количество здоровья, которое обеспечит ему полноценную жизнь на долгие годы.

Многие молодые люди не имеют необходимых знаний о рациональном питании. Организм молодого человека быстро адаптируется как к большим перегрузкам, так и к недогрузкам его систем и органов, и создается иллюзия, что при нарушениях питания не происходит качественных изменений. От того, насколько правильно питается человек, зависят иммунологические свойства его организма, физическая и умственная деятельность, работоспособность и производительность труда, показатели здоровья, продолжительность жизни.

Среди молодежи распространено ложное представление о том, что болезни приходят в старости, когда активная жизнь уже позади. Формируется совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом, что любые запредельные нагрузки, грубые нарушения питания, режима дня, недостаточная физическая активность, стрессы и другие факторы риска «по плечу» молодому организму, что он справится со всеми выпавшими на его долю испытаниями. Однако это далеко не так, и сегодня у молодежи все чаще и чаще отмечаются заболевания, которые раньше были уделом лиц более старшего возраста. Сама мысль о том, что здоровье не растрачивается,

остаётся незыблемым, рождает абсолютно неправомерную самоуспокоенность и наносит вред здоровью молодежи.

Таким образом, развитие профилактики все больше убеждает в том, что формирование жизненных привычек зависит не только от желаний индивида и его личных склонностей к определенному образу жизни. Большое значение при работе по формированию здорового образа жизни подростков имеет знание причин, толкающих их на распространение вредных привычек.

Список литературы

1. Международный терминологический словарь. – М.: Технопресс, 2022. – 220 с.
2. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицинская литература, 2018. – 144 с.
3. Всемирная организация здравоохранения – Банк данных Глобальной обсерватории здравоохранения [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.who.int/gho/database/ru/> (дата обращения 20.02.2024).

УДК 796

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Славский А.Н., Борzych С.Э.

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Адаптивный спорт (спорт инвалидов) является разновидностью адаптивной физической культуры. Его цель – реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии. Адаптивный спорт ориентирован на соревнование, достижение максимальных результатов. То есть ключевой является установка на рекорд – это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физкультуры.

В настоящее время наибольшее распространение получили три направления спорта инвалидов: параолимпийское, сурдоолимпийское и специальное олимпийское [2].

Развитие адаптивного спорта имеет более чем столетнюю историю. Еще в XVIII-XIX вв. было установлено, что двигательная активность является одним из основных факторов реабилитации инвалидов.

Попытки приобщения инвалидов к спорту были предприняты еще в XIX столетии, когда в 1888 г. в Берлине формировался первый спортивный

клуб для глухих. Впервые Всемирные игры глухих прошли в Париже 10-17 августа 1924 года. В них участвовали спортсмены – представители официальных национальных федераций Бельгии, Великобритании, Голландии, Польши, Франции и Чехословакии. На Игры прибыли спортсмены из Италии, Румынии и Венгрии, в которых таких федераций не было. Программа Игр включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию.

Международный спортивный комитет глухих (МСКГ) был образован 16 августа 1924 года. В него вошли федерации, объединяющие спортсменов с нарушением слуха. С этого же времени МСКГ каждые четыре года проводит летние Всемирные игры глухих.

В 1960 г. под эгидой Всемирной федерации военнослужащих создается Международная рабочая группа, которая изучала проблемы спорта для инвалидов. В том же году в Риме были проведены первые Международные соревнования инвалидов, фактически первые Параолимпийские игры. В них приняли участие 400 спортсменов-инвалидов из 23 стран.

В 1982 г. появился орган, который способствовал расширению Параолимпийских игр, – Международный координационный комитет Всемирной организации спорта инвалидов. Через 10 лет, в 1992 г., его правопреемником стал Международный параолимпийский комитет (МПК).

Для того чтобы в полном масштабе отразить историю развития спорта инвалидов, следует обратиться к истории Параолимпийских игр.

Параолимпийский спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 г. нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Параолимпийское движение. После Второй мировой войны спорт для инвалидов шагнул вперед, чему немало способствовали труды Людвиг Гутмана (Ludwig Guttmann), немецкого врача, в 1936 г. бежавшего в Англию от нацизма. Он утвердил спорт как средство физической, психологической и социальной реабилитации инвалидов с повреждением позвоночника. Сэр Людвиг Гуттман из больницы Сток-Мандевилья (Англия) в корне изменил теорию и практику реабилитации, сделав особый упор на спорт. Со временем то, что началось как вспомогательные процедуры физической реабилитации ветеранов второй мировой войны, переросло в спортивное движение, в котором физические возможности спортсменов занимают центральное место

(профессор Людвиг Гуттман со временем стал директором Сток-Мандевильского центра и президентом Британской международной организации лечения инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата). Инвалиды с повреждениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА) стали активно приобщаться к занятиям спортом. В Центре реабилитации больных со спинномозговыми травмами в Сток-Мандевиле была разработана спортивная программа как обязательная часть комплексного лечения.

В 1948 г. сэр Людвиг Гуттман основал Сток-Мандевильские игры (СМИ), которые прошли одновременно с проведением Олимпийских игр в Великобритании. В соревнованиях по стрельбе из лука участвовали бывшие военнослужащие – 16 парализованных мужчин и женщин. Первое многонациональное участие в Сток-Мандевильских играх (голландских и английских ветеранов войны) привело к проведению первых Международных Сток-Мандевильских игр (МСМИ) 1952 г., предшественников современных Параолимпийских игр.

В 1956 г. ввремя проведения Олимпийских игр в Мельбурне она была награждена МОК специальным кубком за воплощение в жизнь олимпийских идеалов гуманизма. В Сток-Мандевиле на средства инвалидов, пенсионеров и благотворительных пожертвований был построен первый стадион для спортсменов-инвалидов. В 1959 г. Людвиг Гуттман разработал и опубликовал в «Книге Сток-Мандевильских игр для парализованных» первый в истории регламент проведения соревнований по видам спорта для инвалидов. Вначале Параолимпийское движение развивалось путем создания различных спортивных организаций для людей с конкретными формами инвалидности, известных сегодня как Международные организации спорта для инвалидов (ИОСД). В 1960 г. в Риме была учреждена первая из этих организаций – Комитет по Международным Сток-Мандевильским играм (КМСМИ). В 1972 г. она была переименована в Международную федерацию Сток-Мандевильских игр (МФСМИ), а позже стала Международной федерацией спорта на колясках Сток-Мандевиле (МФСКСМ). В 1964 г. была учреждена Международная спортивная организация инвалидов (ИСОД), включавшая в себя также спортсменов с ампутационным поражением. В 2004 г. МФСКСМ и ИСОД объединились и стали называться Международной федерацией спорта на колясках и для лиц с ампутационным поражением (ИВАС).

В 1978 г. была создана Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП-ИСРА), за ней в 1981 г. последовала Международная федерация спорта слепых (ИБСА), а в 1986 г. – Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта (ИНАС-ФИД). В 1960 г. в Риме (Италия) спустя несколько недель после Олимпийских игр, прошли 9-е Ежегодные международные Сток-Мандевильские игры.

С тех пор Параолимпийские игры проводятся в год Олимпийских игр, а начиная с Параолимпийских игр в Сеуле 1988 г. они проходят в тех же городах и местах, что и их Олимпийские аналоги. Дважды игры проводились в странах, но не в городах Олимпиад – в Германии и в Канаде, и трижды в других странах, минуя олимпийские, – в Израиле и в Голландии в 1980 и 1994 годы. Термин «Параолимпийские игры» стал официальным в 1988 году [4].

По мере развития движения росла и необходимость в повышении координации и расширении сотрудничества между различными организациями. В 1982 г. МФСМИ, СП-ИСРА, ИБСА и ИСОД объединили усилия для создания Международного комитета по координации спорта для инвалидов во всем мире (ИКК). В 1986 г. к ним также присоединились Международный спортивный комитет глухих (ЦИСС) и Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта (ИНАС-ФИД) [4].

В 2001 г. Генеральная ассамблея МПК санкционировала пересмотр управления и структуры МПК. Под руководством нового Президента, сэра Филиппа Крейвена (Sir Philip Craven), в 2002 г. был начат процесс стратегического пересмотра. Кульминацией процесса стало утверждение пакета предложений на исторической Генеральной ассамблее 2003 г. «Проектирование будущего» в Турине, что привело к принятию в 2004 г. нынешней Конституции. Конституция и принятые на ее основе Регламенты являются руководящими документами МПК и Параолимпийского движения [4]. В 2003 г. МПК принял Видение, отражающее главную цель Параолимпийского движения: создать для параолимпийцев все условия, позволяющие им достичь спортивного мастерства, вдохновлять и восхищать мир.

Параолимпийское движение, находящееся под верховным руководством МПК, охватывает всех спортсменов и официальных лиц, относящихся к НПК, ИОСД, Международным спортивным федерациям (МСФ), Региональным организациям (РО), Спортивным комитетам МПК,

Советам МПК, Постоянным комитетам МПК, а так же других лиц и другие организации, которые согласны руководствоваться Конституцией и Регламентами МПК [4]. Кроме Параолимпийских игр проводятся и так называемые Специальные Олимпийские игры для умственно отсталых людей [3].

«Специал Олимпикс» официально признана МОК в феврале 1988 г. на XV зимних Олимпийских играх в Калгари. Президент МОК Х.А. Самаранч признал «Специал Олимпикс» в официальном порядке, и она получила разрешение на использование наименования «Олимпиада». А в 1990 г. прошли первые всесоюзные соревнования, на которых были отобраны спортсмены из России, Азербайджана, Беларуси и Узбекистана, принявшие в том же году участие в летних Европейских Специальных Олимпийских играх в Глазго (Шотландия) по легкой атлетике, плаванию, гимнастике и гандболу. Среди людей с поражениями органов слуха проводятся Дефолимпийские игры [3].

Адаптивный спорт получил всемирное значение. Достижения спортсменов с ограниченными возможностями поражают воображение. Иногда они приближаются к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта из известных и популярных, в которых не принимали бы участие спортсмены-инвалиды. Неуклонно расширяется количество параолимпийских дисциплин. Сегодня к параолимпийским относятся 17 видов спорта: стрельба из лука, легкая атлетика, велосипедный спорт, выездка, фехтование, дзюдо, тяжелая атлетика, стрельба, футбол, плавание, настольный теннис, баскетбол колясочников, регби и теннис колясочников, волейбол, лыжный кросс и хоккей с шайбой.

Список литературы

1. Дмитриев В.С. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, А.В. Сахно. – М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. - Т. I. – С.34-37.
2. Винник Д.П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Д.П. Винник. – М.: Олимпийская литература, 2010. – С. 60-68.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2-х том. / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2003. – С.44-51.
4. Ярмонова А.А. Адаптивная физкультура как социальный феномен / А.А. Ярмонова // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 65-72.

УДК 796:005.591.6

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тарасова Н.С., Лавренчук С.С.

ФГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции Минюста России»
(ДГУЮ Минюста России), г. Донецк, РФ
19tarasova80@mail.ru

По данным Всемирной организации здравоохранения, более 3% населения планеты считается инвалидами (лицами с ограниченными физическими возможностями). Экологические катастрофы, войны, криминогенное положение, отягощенная наследственность, заболевания, травмы, увечья, полученные на производстве, в быту, на транспорте, влияют на рост количества инвалидов примерно на 200 тысяч. В последнее время в мире все больше уделяют внимание изменениям, относительно изменениям отношения к этой категории людей. Происходит осознание необходимости использования и увеличения потенциала для максимального развития индивидуальных способностей. Для специалистов физического воспитания и спорта владение специальной терминология системы адаптивного физического воспитания является актуальной задачей.

В настоящее время в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования такая дисциплина, как «Физическая культура» занимает второстепенную роль, что в итоге приводит к недооценке значимости занятий, направленных на поддержку физических кондиций обучающихся, эмоционального перегорания и снятия психологической напряженности от учебного процесса, длительно находящихся в определенных статических позах. Можно отметить, что отношение населения к занятиям физической культурой достаточно неоднозначно: от положительного до удовлетворительного, а иногда оно находится на низком уровне. Причин тому множество – это низкий уровень материально-технической базы, географическое положение, загруженность учебного процесса и другие факторы.

При таком подходе люди с ограниченными возможностями находятся в еще более сложном положении и требуют гораздо большего внимания для удовлетворения их образовательных потребностей.

Сложность данного вопроса строится на слабой материально-технической базе учреждений высшего образования которая не отвечает тем требованиям, которые необходимы для работы с лицами с ограниченными возможностями и инвалидами.

В обществе стоит проблема актуальности качественной подготовки специалистов в области адаптивного физического воспитания [6].

Сегодня можно выделить несколько основных проблем инклюзивного образования:

- финансовый барьер – перестройка архитектурной среды, техническое оснащение учебного процесса для обучающихся с особыми образовательными потребностями различного типа, штат сотрудников, содействующих реализации этих потребностей и др. требуют заметных финансовых вложений.

- архитектурный барьер – неприспособленность инфраструктуры для нужд обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – одна из наиболее острых проблем, ограничивающих доступ к получению профессионального образования. Значимость барьеров архитектурного окружения (отсутствие пандусов и лифтов в учебных корпусах, в кампусе, дороги в учебное здание и т.д.) очевидна, она определяет физическую недоступность окружающей среды для человека с ограниченными возможностями. Следует понимать, что отсутствие специальных лифтов, пандусов, поручней, специально оборудованных учебных мест в аудиториях, оборудования и технических средств обучения является показателем недоступности для инвалидов того или иного образовательного учреждения;

- отсутствие в штатном расписании образовательных учреждений дополнительных ставок педагогических, медицинских работников, осуществляющих деятельность в рамках инклюзивного образования;

- технологический барьер – современный учебный процесс в учебном заведении является высокотехнологичным в плане использования технических и информационных средств обучения, что для студента с ограничениями здоровья может выступать в качестве барьера.

Решение выявленных проблем – есть понимание сущности инклюзивной образования.

В свою очередь инклюзивное образование – процесс включения лиц с особыми образовательными потребностями во всеобщую образовательную среду. Инклюзивное образование отвечает социальной модели

инвалидности, имея в виду гибкость образовательной системы и возможность подстроить ее под индивида, а не наоборот [2].

Что делает заведение инклюзивным: 1) во-первых, это обучающиеся. Нужно чтобы в заведении высшего образования учились разные студенты с инвалидностью и без. Это важно для обеих категорий обучающихся, как для лиц с инвалидностью, так и для здоровых студентов, которые учатся быть более отзывчивыми; 2) во-вторых, это философия учреждения. Инклюзия предполагает постоянный диалог, между всеми участниками образовательного процесса. В случае возникновения конфликтов проводятся психологические тренинги; 3) в-третьих, архитектурная доступность. Без этого условия инклюзии будут невозможны в принципе – ведь если студент, использующий инвалидный тележку, которая не сможет самостоятельно войти в образовательное учреждение, об инклюзии говорить не приходится [3].

Адаптивная физическая культура, по мнению С.П. Евсеева, преследует цель не только улучшения состояния здоровья человека с особыми потребностями, но и восстановление его социальных функций, корректировка психологического состояния путем отвлечения от своего болезненного состояния в процессе рекреационной и соревновательной деятельности [1].

Таким образом, адаптивная физическая культура, должна складываться и функционировать четко организованная и хорошо отлаженная инфраструктура специализированной педагогической и психологической помощи лицам с ограниченными возможностями и инвалидам. Сделав выводы, можно сказать, что внедрение адаптивной физической культуры и привлечение к адаптивному спорту обучающихся с недостатками развития способствует их адаптации и интеграции в обществе.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник «Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов» / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
2. Матанцева Т.Н., Практики инклюзивного образования в высшей школе: учебное пособие / Т.Н. Матанцева. – Киров: ВятГУ, 2017. – 249 с
3. Наумов А.А. Концептуальные основания инклюзивной образовательной среды [Текст] / А.А. Наумов // Педагогическая поддержка детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья в условиях современной России: тенденции и опыт: мат-лы Все-росс. науч. конф. 20–21 марта 2014 г. – Киров: Изд. «Радуга-ПРЕСС», 2014. – 327 с..

РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796+61-057.875:378.095

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Алешин Е.В., Сидоров В.И., Витовский В.С.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет
им. М. Горького» Минздрава России, г. Донецк, РФ
yevgeniy_alioshin@mail.ru

Актуальность. В публикациях ведущих специалистов в области физического воспитания подчеркивается актуальность исследований, направленных на совершенствование качества учебного процесса в вузах. Ориентация студентов на творческое осознание программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально – волевою и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и с культурой, широтой знания человека, его мотивацией в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, достижение качества образования, которое отвечает требованиям современности, невозможно без развития и внедрения информационных технологий в образовательную отрасль. Основные идеи, концепции и принципы физкультурного воспитания студентов предусматривают кардинальные изменения содержания физического воспитания [1].

Тестирование знаний и умений путем проведения контрольных мероприятий являются важным и необходимым элементом учебного процесса, однако в системе управления качеством результаты тестирования играют лишь вспомогательную роль. Кроме того, срок выполнения данных заданий выявляет итоговый уровень полученных умений и, не смотря на его недостаточность, этот уровень физической подготовленности оказывается окончательным и не предполагает дальнейшего изучения. Однако, наибольший интерес представляет модель управления качеством образования на основе контроля усвоения умений и уровня физической подготовленности обучаемых, включающая процессы обучения и тренированности, их организации и применяемых средств. Для выявления

факторов, определяющих качество образования целесообразно рассмотреть компоненты процесса обучения по физическому воспитанию [2].

Компонентами системы являются обучаемый, преподаватель, учебно-методические материалы, система доставки материала обучаемому, система оценивания результатов обучения, модель обучаемого (его профиль).

Далее подробно рассмотрим основные из них: компонент «студент» – обуславливает качество предварительной подготовки студента к занятию; компонент «система доставки» – характеризует качество средств доставки информации (контроль количественных и качественных характеристик материально-технического обеспечения учебного процесса); компонент «контроль» определяет эффективность контроля умений студента и обратной связи «студент-преподаватель».

При этом качество образования во многом зависит от качества учебных и методических материалов, находящихся в методических отделениях.

Согласно концепции информатизации, качество образования характеризуется следующими группами показателей: 1) показатели качества содержания образования; 2) показатели качества технологий обучения; 3) показатели качества результатов образования [3].

Этому делению показателей на группы соответствует и предлагаемое группирование показателей качества по следующим аспектам и свойствам обеспечения и проведения учебного процесса: 1) учебные планы и программы; 2) база учебных материалов; 3) материально-техническое обеспечение; 4) методики и технологии проведения учебных занятий, включая тестирование обучаемых (процедуры рубежного итогового контроля); 5) возможность производственной подсистемы; 6) кадровое обеспечение; 7) организационное обеспечение.

Выбор групп показателей и конкретных показателей качества должен быть подчинен следующим требованиям: нужно учитывать основные показатели, которые, во-первых, существенно влияют на качество процесса обучения, во-вторых, могут быть оперативно оценены для практического использования в системе управления качеством.

В группу «База учебных материалов» входят следующие элементы: соответствие объема материала установленным нормам; соответствие содержания пособия и ее формы; принятый в пособии способ самоконтроля обучаемых; удобство формы общения преподаватель-студент и студент-студент; объективность и полнота экспертизы

подготовки обучаемых при проведении контрольных мероприятий; обеспеченность цикла физического воспитания.

Следовательно, основными направлениями совершенствования качества образовательных программ, касающихся непосредственно, кафедры физического воспитания и спорта являются: повышение уровня организации и управления учебно-воспитательным процессом; повышение уровня научно-исследовательской и учебно-методической работы профессорско-преподавательского состава кафедры; разработка инновационной методологии преподавания физической культуры; формирование физической культуры личности с акцентом на профессиональную психофизическую подготовку; разработка профессиональных программ и направлений профессиональной деятельности, определение наиболее значимых профессионально важных качеств и на их основе создание модели выпускника ВУЗа; разработка методик и тренажерных комплексов для развития профессионально важных качеств; создание и реализация индивидуальных программ психофизической подготовки средствами физической культуры и спорта; улучшение материально-технической базы.

Выводы. Занятия со специальной направленностью способствуют более эффективному повышению уровня развития двигательных качеств студентов, улучшению их здоровья, функционального и физического состояния. Очевидна необходимость разработки совокупности методов и принципов сбора, сохранения, обработки, передачи информации при помощи технических средств, работа которых ориентированна на активацию учебного процесса. Поэтому следует внедрять в образовательный процесс новые методики, индивидуальные программы, информационные технологии. Также необходимо разрабатывать и использовать современные средства обучения, ориентированные на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания.

Список литературы

1. Андриюшенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» / Л.Б. Андриюшенко // Теория и практика физической культуры – 2002, -№ 2. – С.47-54.
2. Гнатюк Т.М. Улучшение нормативов для оценки физической подготовленности студентов / Т.М. Гнатюк // Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта – Харьков: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009 - № 9. – С.29-30.

3. Панасюк, В.П. Современные системы оценки и управления качеством общего образования: состояние и векторы развития / В.П. Панасюк, А.М. Феофанов // Управление качеством образования. – 2019. – № 3. – С.22-27.

УДК 613/614:[1599+37.013]

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аматуни Н.А., Аматуни А.А.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет
им. М. Горького», Минздрава России, г. Донецк, РФ

Введение. Развитие общества с точки зрения сохранения здоровья человека – это работа по многим направлениям, таким как формирование здорового образа жизни, физическая реабилитация и рекреация, физическое воспитание. На сегодняшний день все более популярными становятся здоровьесберегающие технологии [1]. Эти направления работы имеют свои особенности для каждой категории населения.

Формирование здорового образа жизни в значительной мере опирается на широкое внедрение физической культуры в процессе учебной и трудовой деятельности. Здесь следует заметить, что для каждой категории населения существует свои особенности (специфика) и требования для каждой категории населения и возрастной группы. В студенческом возрасте от 17 до 21 года у человека еще продолжается физическое развитие организма – изменяются, как правило, в сторону увеличения показатели физической подготовленности, физиометрические признаки, формируется и развивается ментальное здоровье.

В зрелом возрасте эти тенденции снижаются, и начинается стабилизация выше обозначенных процессов и со временем полная остановка и позже – постепенное снижение всех показателей физического здоровья. При этом увеличиваются систолическое давление, учащается пульс, снижаются нервные реакции, слабеет ментальное здоровье. В результате можно отмечать, что происходит устойчивое снижение физической подготовленности человека. В связи с этим, возникает необходимость поддержания физического здоровья в любом возрасте.

Задачи поддержания физического здоровья разнятся для каждой группы населения. В возрасте 17-21 год методически эту работу следует вести по следующим направлениям: обеспечение высокого уровня физического, психического здоровья, следовательно, и работоспособности,

необходимо вести за счет гармоничного и комплексного развития организма молодого человека – его функциональных возможностей и способностей на основе развития двигательных способностей. Развитие двигательных способностей невозможно без попутного развития волевых качеств личности и соответственно моральных качеств. Выполнение такой задачи возможно на основе самостоятельной работы каждого человека. Здесь на первый план выходят задачи формирования и поддержания интереса, а значит мотивации к активным физическим занятиям, достижению высоких показателей физического развития. Различные аспекты формирования здорового образа жизни рассмотрены во многих социально-философских, педагогических, социологических работах. Однако, ещё недостаточно проработанными остаются вопросы определения направлений формирования здорового образа жизни.

Анализ литературы и статистических данных по вопросу формирования здорового образа жизни у различных групп населения показал, что решение данной задачи очень разнится для каждой группы. Наиболее благоприятно ситуация складывается для более зрелого возраста, в то время как для студентов среднего и высшего образовательного уровня многие вопросы нуждаются в дальнейшей проработке [4]. Кредитно-модульная форма обучения студентов предполагает одно занятие физической культурой в неделю. Это крайне мало и ведет к снижению физической активности студентов и формированию многочисленных заболеваний, таких как остеохондроз, сколиоз, невроз, снижение умственной и физической работоспособности, перенапряжению функциональных систем организма человека, хроническая усталость. Современный процесс образования в образовательных учреждениях предполагает наличие значительного объема самостоятельной работы. Поэтому одним из направлений повышения эффективности работы по формированию ЗОЖ у молодежи является формирование мотивации к ведению ЗОЖ, обеспечение необходимого уровня двигательной активности.

Для возрастной категории от 29 до 60 лет, в первой половине этого периода актуальными становятся другие задачи, а именно: сохранение имеющегося уровня физического, психического и ментального здоровья. И как следствие, нормальной работоспособности на протяжении как можно большего времени, что позволяет человеку оставаться активным в экономической, социальной сферах жизни, обеспечивая тем самым

социально-экономическую стабильность всему обществу. В зрелом возрасте физическое развитие должно быть скорректировано в зависимости от реального состояния здоровья и вполне может служить целям укрепления здоровья под определенные задачи, например, восстановление здоровья в соответствии с хроническими болезнями, для овладения каким-либо новым навыком профессиональным или личным. Для возрастной категории 45-60 лет на первый план выступают задачи обеспечения необходимого уровня двигательной активности, укрепления и восстановления здоровья для обеспечения не только нормального уровня работоспособности, но и дееспособности, сохранении семейных ценностей. Крепкая семья обеспечивает стабильность, а значит и развитие общества в целом. 2024 год в России объявлен Годом семьи с целью реализации государственной политики в сфере защиты семьи, сохранении семейных ценностей, духовного наследия нашего общества, сохранения его принципов существования. Поддержание творческого долголетия является национальной задачей, поддерживается правительством страны и функционирует не только в больших городах, но и в небольших, и даже в сельской местности. Данное направление формирования здорового образа жизни является составной частью программы «Год семьи» [2]. Помимо указанного, стоит отметить, что сохранение и поддержание высокого уровня физического и ментального здоровья в любом возрасте, конечно же в зрелом особенно, обеспечивает возможности личностного роста: освоения новых профессий, совершенствование в предыдущих, повышение материального благосостояния, решения демографических вопросов и т.п.

Заключение. В рамках программ здорового образа жизни для всех категорий населения важно профилактическое направление. Для молодых людей, это предупреждение снижения физического и ментального здоровья в процессе обучения, для старшего поколения, просто в процессе жизни. Эти мероприятия обычно носят оздоровительный характер и направлены на общее укрепление организма, повышение его защитных свойств, физических характеристик, профилактику профессиональных и общих заболеваний, сокращению числа и длительности больничных листов, страховых расходов на медицину из бюджета страны.

Список литературы

1. Стратегия развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года (Указ президента Российской Федерации от 6 июня 2019 № 254). URL: <https://docs.cntd.ru/document/554815875#64U0IK> / (дата обращения 15.01.2024).

2. Указ Президента РФ от 22.11.2023 №875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи». URL:<http://kremlin.ru/acts/bank/49978> (дата обращения 15.01.2124).
3. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: consultant.ru/document/cons_LAW_73038/49aa
4. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П.Зинченко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 630 с.

УДК 378.174:796.011.1

К ПРОБЛЕМЕ МОТИВАЦИИ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Андросов Г.М.¹, Пекиев В.Д.², доц.

¹ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,

²ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Участие спортсменов в олимпийских играх, олимпийские достижения, сложные экстремальные условия соревнований характеризуются необычайными нагрузками на предельном уровне возможностей олимпийцев. Интенсивное и длительное физическое и психическое напряжение обусловлено спецификой спортивной деятельности, направленной на достижение лучших показателей в спорте высоких достижений. Б.А. Вяткин, В.П. Марищук, Е.П. Ильин рассматривают спортивную деятельность как модель деятельности по постоянному преодолению критических ситуаций. В спортивной психологии рассматриваются «отрицательные эмоциональные состояния» (растерянность, огорчение, гнев, неуверенность, «стартовая апатия», «предстартовая лихорадка», и т.д.). Ряд авторов отмечали, что преодоление отрицательных эмоциональных состояний является условием эффективной и продуктивной деятельности, психической надежности, критерием «готовности» спортсмена к достижению максимального результата [1, 4].

По утверждению А.О. Прохорова, тренировочно-соревновательную деятельность можно представить в виде ряда ситуаций, где возникают определенные психические состояния различной интенсивности и сложности. В связи с этим, на первый план выступает проблема мотивации, которая является необходимым условием высоких достижений в спортивной деятельности [4].

Мотивация влияет на все процессы, которые протекают в организме в ходе спортивной деятельности, оказывая прямое влияние на ее

результативность, она не менее важна, чем физические данные. В условиях жесткого олимпийского противоборства необходима только полная самоотдача. Настрой на состязание, железная воля, командный дух – всё это можно назвать слагаемыми победы, без них даже самый подготовленный спортсмен не сможет добиться успеха. Для того, чтобы приобрести желаемую и так необходимую для олимпийских побед форму, требуется мотивация на очень высоком уровне. Мотивация – начало любых побед, и жизненных, и спортивных.

Человеку инстинктивно свойственно защищать своё, поэтому в спортивном ареале мы встречаем трех и четырех кратных олимпийских чемпионов, которые готовы биться за титул до конца. Добившись успеха, взяв высоту, покорив дистанцию или отобрав чемпионский пояс, победитель персонифицирует своё достижение и относится к нему совершенно иначе, чем средний спортсмен, не являющийся призером соревнований.

Каллимулиной И.Р. в исследовании проблем влияния мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе было выявлено, что мотивационные образования, как устойчивые психические образования, обуславливают специфику психических состояний, возникающих в особо напряженных (соревнование) и обычных (тренировка) ситуациях спортивной деятельности; интенсивность взаимосвязи психических состояний и мотивационной направленности на достижение зависит от характера актуальных ситуаций профессиональной жизнедеятельности; выявлены достоверные различия в характере взаимосвязи мотивационных образований с характеристиками психических состояний у спортсменов различной квалификации [1].

Мотивация в спортивной деятельности предполагает наличие доминирующей установки - мотива достижения и мотива избегания неудачи, которые определяют направленность и силу действий спортсмена, как на соревнованиях, так и на тренировках. Мотивация достижения имеет сложную динамическую структуру, которая, с одной стороны зависит от ситуации, а с другой стороны, подвержена закономерным изменениям в процессе онтогенеза и под влиянием многих других факторов. Среди факторов, влияющих на мотивацию достижения в ее развитии и оптимизации необходимо отметить знания спортсменами структуры мотивации, потребностей, иерархии целей и т.д.

В диссертационном исследовании М.Н. Фирсова экспериментально установлено, что развитие мотивации достижения происходит в три этапа: этап самосравнения, этап социального сравнения, интегрированный этап. На третьем этапе спортсмен четко осознает, когда наступает подходящий момент для состязания и сравнения себя с другими, а когда следует использовать для сравнения свои предыдущие результаты. В сензитивный период развития мотивации достижения (юноши 14-18 лет) одним из факторов, влияющих на мотивацию достижения появляется осознанное спортсменом законов развития основных мотивационных тенденций. Психологическая помощь спортсмену в определении соревновательности поможет раньше и быстрее перейти к интегрированному этапу, что в свою очередь скажется на спортивных результатах и достижениях [4].

Кузнецов С.А. отмечает, что спортивную мотивацию можно рассматривать в социально-психологическом контексте, определяющем существенные различия в структуре мотивации представителей командных и индивидуальных видов спорта. Особенности структуры спортивной мотивации представителей командных и индивидуальных видов спорта проявляются в уникальном сочетании и характере взаимосвязей между различными мотивационными переменными: внутренними и внешними мотивами спортивной деятельности и ценностными ориентациями, определяющими содержательную сторону направленности личности спортсмена [2].

В то же время, выраженность внешних мотивов «долженствования» и «социального одобрения» способствует формированию индивидуалистических ценностных ориентаций, которые проявляются при взаимодействии с друзьями и сверстниками. В структуре спортивной мотивации представителей командных видов спорта преобладают внешние мотивы. Чем больше выражен мотив «получения социального одобрения», тем в меньшей степени проявляются коллективистические и индивидуалистические ценностные ориентации при взаимодействии с друзьями и сверстниками, ниже стремление к взаимодействию внутри спортивной команды.

Кузьмин Е.Б. в своем исследовании «Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема» рассматривает мотивацию как психическое состояние, формирующееся в результате соотнесения человеком своих когнитивных и мотивационных особенностей (потребности, мотивы, ценностные ориентации, эмоции, мировоззрение, представления

личности о себе, социальные условия, прогноз изменения среды и последствий, ожидаемые оценки других людей, самооценка своих возможностей и субъективные критерии удовлетворительного достижения цели) с особенностями ситуации конкретной деятельности [3].

Таким образом, развитие мотивации спорта высоких достижений определяется взаимосвязью внутренних и внешних факторов, которые изменяются в ходе спортивной деятельности. В результате развития внутренних факторов происходит формирование целей и задач занятий олимпийскими видами спорта, которые адекватны, с одной стороны, личностно- значимым потребностям, с другой, возможностям и особенностям выполняемой спортсменами деятельности.

Список литературы

1. Каллимулина И.Р. Влияние мотивации на психическое состояние спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе. – Автореф. дис. канд. психол. наук. – Казань, 2008. – 23 с.
2. Кузнецов С.А. Социально-психологические характеристики мотивации групп профессиональных спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. – Автореферат дис. канд. псих. наук. – Москва, 2014. – 23 с.
3. Кузьмин Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет. – Автореф. дис. канд. пед. наук – Набережные Челны, 2009. – 23 с.
4. Фирсов М.Н. Развитие мотивации достижения в спортивной деятельности на примере баскетболистов. – Дис. канд. псих наук. – Астрахань, 2006. – 131 с.

УДК 796.011.3

СОЗДАНИЕ В РОССИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аралов Э.И.¹, Пекшеев В.Д.², доц.

¹ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,

²ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Создание отечественной системы физического образования неразрывно связано с именем Петра Францевича Лесгафта (1837-1909).

Во второй половине XIX в. Министерство просвещения под явным давлением военного ведомства сделало ряд попыток введения в учебных заведениях гимнастики. Циркуляров, приказов и рекомендаций было много, физического воспитания же в школе фактически не было. Об этом

свидетельствует доклад Н. С. Филитиса, сделанный им в 1899 г. в Московском университете: «Цели были поставлены большие, но осуществление их неудовлетворительное. Помещений в большинстве учебных заведений для гимнастики нет, и она проводится в пыльных коридорах. За отсутствием подготовленного педагогического состава преподают офицеры и полуграмотные унтер-офицеры. На свежий воздух, о котором говорится в инструкции 1889 г., не пускают, образовательные экскурсии заменили военными походами». А несколько раньше ученица Лесгафта С. М. Познер так сказала по этому поводу: «...Нельзя сказать, что вопрос о физическом образовании находится в загоне: он просто не существовал...» [1].

На этом фоне прогрессивной была деятельность передовой интеллигенции, отдельных представителей господствующего класса буржуазии, офицеров и генералов, которые, будучи энтузиастами, а часто и меценатами, во второй половине XIX в. начали создавать в России общественные физкультурно-спортивные организации. К 1914 г. в России их было около 360: Общество телесного воспитания «Богатырь», Общество содействия физическому развитию, Общество русских скаутов, Общество физического и нравственного воспитания «Маяк», Общество любителей бега на коньках, Всероссийский футбольный союз и многие другие. Создаются и общественные учебные заведения, которые существенно компенсировали слабые стороны государственной политики в подготовке специалистов в различных областях производства, в том числе и в физическом воспитании и спорте. К учебным заведениям подобного типа относились и Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования, созданные П. Ф. Лесгафтом в 1896 г.

Лесгафт вошел в историю как основоположник отечественной научной системы физического воспитания (образования). Он родился в семье обрусевшего немца, скромного петербургского ювелира. Окончив с серебряной медалью гимназию, в 1856 г. поступил в Медико-хирургическую академию. С конца третьего курса он увлекся анатомией, которая затем стала делом всей его жизни. В медицинских кругах его впоследствии стали называть «поэтом анатомии». Безусловно, к его увлечению анатомией в первую очередь причастен профессор В.Л. Грубер «Пимен русской анатомической школы», как его называли [4].

В 1861 г. Лесгафт окончил академию и остался там же работать преподавателем анатомии и врачом-патологоанатомом. В 1865 г. он

блестяще защитил диссертацию на степень доктора медицины, а через три года – вторую диссертацию, на степень доктора медицины и хирургии.

В период с 1868 по 1871 г. Лесгафт работал в Казанском университете. Здесь к нему приходит слава прекрасного лектора, активного поборника женского медицинского образования, борца за справедливость. Однако в 1871 г. Лесгафт вынужден был навсегда покинуть Казань, так как был уволен из университета. Дело в том, что Лесгафт написал статью в «Санкт-Петербургские ведомости» о нарушениях педагогической этики рядом профессоров университета. В результате министр народного образования издал распоряжение о его увольнении и лишении права преподавания. В знак солидарности с Лесгафтом, с его справедливыми требованиями семь ведущих профессоров оставили университет. Лесгафт вернулся в Петербург и частным образом руководил кружком по анатомии при Военно-медицинской академии.

С 1874 г. он ведет занятия по гимнастике во Второй петербургской военной гимназии. Спустя несколько месяцев директор гимназии, убедившись в высоком педагогическом мастерстве, увлеченности и энергичности Лесгафта, предложил ему перейти на постоянную службу в Главное управление военно-учебных заведений чиновником для особых поручений.

По заданию Военного министерства он в течение двух лет в каникулярное время изучает опыт физического развития и подготовки специалистов по гимнастике в Западной Европе, побывав в 26 городах 13 стран. В 1876 г. Лесгафт делает отчет «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы».

В практическом плане ему удалось добиться лишь организации в 1877 г. двухгодичных учебно-гимнастических курсов для офицеров при Второй военной гимназии. Программа курсов включала в себя антропологию, анатомию, физиологию, гигиену, теорию телесных движений, методику гимнастического искусства, математику, физику, химию, а также практические дисциплины: гимнастику, фехтование, плавание, игры и ремесла. При должной поддержке курсы могли перерасти в институт, но этого не произошло, и дело свелось к подготовке лишь 14 человек. А новый военный министр – генерал П. С. Банковский – и вовсе закрыл курсы.

В 1878 г. Груберу, наконец, удалось вернуть своего лучшего ученика в академию, где он проработал 6 лет в должности патологоанатома [3].

В 1893 г. в Петербурге было организовано Общество содействия физическому развитию (ОСФР), ученым секретарем которого стал Лесгафт.

Уже на одном из первых заседаний Лесгафт изложил свои взгляды, касающиеся понимания физического образования: «Физическое развитие состоит в развитии сил и здоровья ребенка, а задача образования – приучить молодого человека относиться к своим действиям сознательно, в полном соответствии с умственным развитием и производить свою работу в наименьший промежуток времени и с возможно меньшей тратой материала и сил» [2].

Система физического образования изложена П.Ф. Лесгафтом в фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1888-1901). В книге изложен принцип научной обоснованности физического образования на базе использования методов исследования – педагогических, медико-биологических, психологических; разработаны принципы профессиональной подготовки специалистов по физическому образованию, по сути дела, с высшим специальным образованием; обоснованность возрастного подхода при физическом образовании; представлена классификация физических упражнений; установлена взаимосвязь физического образования с умственным и эстетическим воспитанием; показана образовательная роль двигательных действий в трудовой, военной и повседневной жизни человека; сделан значительный вклад в практику физкультурного образования женщин [2].

В 1888 г. в сочинении «Отношение анатомии к физическому воспитанию и главные задачи физического образования в школе» Лесгафт опубликовал планы уроков физического образования с учетом обоснованных им возрастных периодов развития детей.

Они выглядели так: для младшего возраста (7-12 лет): 25 % времени урока уделялось элементарным и сложным действиям, 25 % – ходьбе, бегу и метаниям и 50 % – играм (главным образом – одиночным); для среднего возраста (12-15 лет): одна треть – элементарным и сложным движениям с бегом, одна треть – прыжкам, метаниям с постепенно увеличивающимся напряжением, борьбе, одна треть – играм (главным образом со сложными двигательными заданиями); для старшего возраста (15-18 лет): 50 % времени урока отводилось упражнениям с постепенно увеличивающейся нагрузкой (прыжкам, метаниям, борьбе и др.), 25 % – движениям с отягощениями, 25 % – играм.

Лесгафт, как и Г. Демени, считал, что система должна состоять из небольшого количества естественных движений: ходьбы, бега, прыжков,

метаний, борьбы, простых гимнастических упражнений, игр, экскурсий. Он был противником снарядовой гимнастики [2].

Работая в период 1893-1896 гг. ученым секретарем ОСФР, Лесгафт взялся за новое, ранее не существовавшее в России дело – организацию площадок для игр и проведение экскурсий с учащимися. Созданные П. Ф. Лесгафтом в 1896 г. курсы стали по сути дела высшим учебным заведением, готовящим руководителей и организаторов физического образования [3].

Редкое сочетание таланта с педантично строгим отношением к делу создавало тот дух курсов, который резко отличал их от всех других учебных заведений. Попадавшая сюда молодежь подвергалась тому воспитательному воздействию среды, которому Лесгафт придавал огромное значение.

В 1905 г. Лесгафт представил министру народного просвещения проект учреждения при Биологической лаборатории Вольного университета с биологическим, педагогическим и социологическим отделениями. Новое, преобразованное из курсов, которые к тому времени насчитывали более тысячи слушательниц, учебное заведение, получившее название Вольной высшей школы (ВВШ), торжественно открылось 13 февраля 1906 г. К 1907 г. число учащихся ВВШ превысило 2 тыс. человек. А в России ВВШ по-прежнему называли завоевавшими огромную популярность Курсами Лесгафта. Педагогическое наследие П.Ф. Лесгафта высоко оценено в нашей стране и за рубежом, его именем назван первый в Советской России Институт физической культуры.

В последующие годы многие положения системы Лесгафта: классификация физических упражнений, содержание упражнений на уроках для школьников различных возрастов, место и значение соревнований и игрового метода физического воспитания и т.д. – существенно уточнялись. И все же система физического образования П. Ф. Лесгафта для своего времени была одной из передовых в мире. Многие ее положения не утратили своего значения до настоящего времени.

Список литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М., Academia, 2022. – 415 с.
2. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень. – М.: Наука, 2020. – 508 с.
3. Таймазов В.А. Пётр Францевич Лесгафт. История жизни и деятельности / В.А. Таймазов. – СПб.: Печатный двор им. Горького, 2016. – 480 с.
4. Шабунин А.В. Пётр Францевич Лесгафт / А.В. Шабунин. – М.: Медицина, 1982. – 80 с.

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бешевли А.П., Войтова В.А.

ФГОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ
beshevialecsander@mail.ru; voytova59@mail.ru

Одной из основных целей физического воспитания в высшем образовании является формирование личности, прежде всего физически развитой. Данная цель имеется в таких направлениях науки, которые связаны с физической культурой – педагогика, психология, физиология, медицина, теория и методика физического воспитания.

Психолого-педагогическое развитие молодого поколения демонстрирует собой целенаправленную работу со студентами. Она направлена на развитие навыков самоконтроля, саморегулирования, на процесс познания, развитие волевых качеств, достижения целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Полученное образование – не только приобретение новых знаний, но и эмоциональная нагрузка, а так же «работа за компьютером». Это все отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов и является большой проблемой из-за ухудшения экологии и вредных привычек, которые та же оказывают негативное влияние на организм молодого поколения.

Обучение в университете оказывает сильное воздействие на здоровье молодых людей, где студенты получают большое количество умственной нагрузки (больше, чем это было в школе). Малоподвижный образ жизни приводит к негативным изменениям в организме, а в дальнейшем переходящий в хронические заболевания.

Это многоуровневая проблема, требующая многостороннего рассмотрения. Нужно детально рассматривать и вносить изменения в систему физического воспитания всех уровней образования. Необходимы изменения в отношении к спорту и к здоровому образу жизни. Физическая культура позволяет усилить не только физическую подготовку студентов, но и является основным фактором укрепления здоровья, отличный источник повышения физической и умственной работоспособности.

С некоторых пор студенты получают частичное или полное освобождение от занятий по физической культуре. И поэтому у них выражается склонность к снижению физическим нагрузкам, почти к систематическому нарушению режима и здорового образа жизни, сна и питания, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья студента. Высокий процент молодых людей, которые обучаются в университете, подвержены повышенному уровню стресса, что так же угрожает их здоровью. Отсутствие физической нагрузки способствует увеличению жировой массы, появлению отдышки, ослаблению организма и подверженности простудным заболеваниям.

Для решения задач по укреплению здоровья молодежи на занятиях по физической культуре, недостаточно практических часов, предусмотренных учебным планом. Эту проблему может решить лишь комплекс как учебных, так самостоятельных физических упражнений. Посещение занятий физической культуры, выполнение утренней гимнастики дома, легкий бег помогут студентам сформировать положительные привычки и избавиться от перенапряжения и стресса. Благоприятный эффект, оказываемый на здоровье студентов на занятиях по физической культуре в учебном заведении, зависит от формирования положительных мотивационных ценностей в отношении к занятиям по физической культуре. Которые образуются путем проведения семинаров, конференций, круглых столов, где студенты могут, открыто говорить о проблемах физического воспитания в университете и предлагать свои идеи и пути их решения.

Нужно продемонстрировать студентам важность ведения здорового образа жизни не только как средства получения рельефных мышц и подтянутого тела, а именно сочетание всех показателей, помогающих им быть здоровыми. Имеет смысл проводить учебные занятия по физической культуре на свежем воздухе, это спортивные и подвижные игры; (волейбол, футбол, бадминтон, эстафеты и т. д.),

Необходимо укрепить мотивацию для ведения здорового образа жизни через пропаганду здорового образа на специальных курсах. Поводом занятий для молодежи является, спортивные и подтянутые фигуры, снятие напряжения и усталости, а также достижение успехов в спорте. Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать психолого-педагогические условия: желание и физическую возможность студентов к занятию в определенном виде спорта. Проведение занятий в различных секциях, во внеурочное время, профессиональные советы

преподавателя, связанные с питанием и регулированию веса, которые дают видимый результат, и тем самым стимулируют студента на достижение собственной цели

Повышение уровня заинтересованности студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, приводит к улучшению физического воспитания молодежи, при этом внешние мотивы для них имеют одно из главных значений. Для этого нужно повысить и эндогенную мотивацию к физическим упражнениям в жизни студентов.

Психолого-педагогические аспекты физической культуры студентов являются значимыми в обществе, где физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития. Физическая культура и спорт формирует интересы, и мотивы в ведении здорового образа жизни они является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента; учеб.пос. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд. – М.: КноРус, 2016. – 240 с.
2. Вайнштейн Л.А. Общая психология: учебное пособие / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. – Минск: Тесей, 2005. – 368 с.
3. Ирхин В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза / В.Н. Ирхин. – Белгород: Политерра, 2009. – 202 с.

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ В РОССИИ В КОНЦЕ XIX – НАЧАЛЕ XX В.

Бордюг А.В.¹, Пекшев В.Д.², доц.

¹ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,

²ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», г. Воронеж, РФ
хот-62@mail.ru

В конце XIX – начале XX в. со всей очевидностью обнаружилось, что учебные заведения России не подготовлены к введению гимнастики как учебной дисциплины. Неподготовленность выражалась в отсутствии квалифицированных преподавательских кадров и соответствующей

материальной базы. Поэтому многочисленные приказы, инструкции, циркуляры Министерства народного просвещения об обязательном введении гимнастики в учебных заведениях практически оказались пустыми декларациями.

В тех учебных заведениях, в которых проводилась гимнастика, она была главным образом военной. Эта направленность, по сути дела, была программной установкой официальной педагогики. Так, в утвержденной инструкции для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях говорилось, что «...упражня мальчиков в самых простых движениях и построениях, принятых в русских войсках, гимнастика знакомит детей с первоначальными основаниями воинской дисциплины...» [1].

Революционные события 1905-1907 гг. и реакция правительства на них в еще большей степени усилили милитаристскую направленность физического воспитания в учебных заведениях.

Прогрессивные идеи отечественных ученых-педагогов, их обоснованные доводы о несовременности зарубежных систем гимнастики (немецкой, шведской, сокольской и др.) игнорировались официальной педагогией. Причина этого явления заключалась прежде всего в том, что передовые и демократически настроенные российские специалисты в области физического воспитания хотели видеть в нем эффективное средство решения широкого круга задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Физическое воспитание рассматривалось ими как необходимый компонент всестороннего развития личности.

Официальная же педагогика рассматривала физическое воспитание лишь как средство решения чисто утилитарных потребностей и видело в нем прежде всего военно-физическую сторону развития молодежи. Поэтому взгляды П.Ф. Лесгафта, И.Я. Гердта, В.В. Гориневского, Е.М. Дементьева, В.И. Игнатьева, Е.А. Покровского и других не устраивали государственных чиновников Министерства народного просвещения. Из зарубежных же систем пропагандировались и рекомендовались к применению лишь те, в которых речь шла о военно-физической направленности физического воспитания подрастающего поколения.

В России того времени единой системы физического воспитания, как и единой программы по нему, в русских дореволюционных школах не существовало. В 1912 г., по данным Министерства народного просвещения, в 855 средних учебных заведениях преподавалась сокольская гимнастика, в 296 – шведская, в 415 – немецкая, военная гимнастика и физическое

образование по системе П.Ф. Лесгафта. Причем с 1911/12 учебного года Министерство народного просвещения рекомендовало в учебных заведениях своего ведомства проводить сокольскую гимнастику. В России это было связано с пропагандой панславянской культуры из-за значительного ухудшения отношений с Германией. Кружки сокольской гимнастики создавались в средних и высших учебных заведениях многих крупных городов России. Из Чехии были приглашены специалисты – «соколы», доставлено значительное количество гимнастических снарядов и оборудования для организации учебных занятий [2].

Однако в России создавались и функционировали учебные заведения нового типа, организованные на принципах частной и общественной инициативы, т. е. негосударственных.

К числу таких школ относятся гимназии К.И. Мая, М.Н. Стоюниной, Н. и А. Медведниковых, М.Д. Могилянской, школа Е.С.Левицкой, училище В.Н. Тенишева, Петербургское коммерческое училище в Лесном и др. В отличие от государственных учебных заведений, где уроки физического воспитания часто вообще не проводились, в опытных школах эти занятия являлись обязательными, а в некоторых ежедневными.

Объем обязательных уроков был не менее 4-6 ч в неделю. Опытные школы, как правило, имели собственные программы физического воспитания. В гимназии М.Н. Стоюниной, например, физическое воспитание проводилось по системе П.Ф. Лесгафта, который сам руководил занятиями. Для училища В.Н. Тенишева свою программу физического воспитания разработал петербургский педагог П.Н. Бокин. В Первом киевском коммерческом училище физическое воспитание строилось по программе врача А. К. Анохина. В качестве основных средств физического воспитания детей он предлагал подвижные игры, различные виды гимнастики, элементы отдельных видов спорта, несложный ручной труд.

Программы учебных заведений нового типа подчеркивали важность врачебного и педагогического контроля за процессом физического воспитания учащихся. Так, Анохин рекомендовал дважды в год проводить контрольное тестирование физической подготовленности и состояния здоровья детей. На каждого ученика заводилась медицинская карта, в которой фиксировались показатели здоровья и физического развития.

В то время уже ставился вопрос об индивидуализации нагрузок в процессе физического воспитания детей. Так, русский врач В. В. Рудин, указывая на важность индивидуального подхода к занимающимся физическими

упражнениями, предлагал брать за основу не возраст, а индивидуальные данные физического развития ребенка. Разделив учащихся в своей школе – Школе правильного физического развития – на четыре антропометрические группы («хорошо развитых», «средне развитых», «слабогрудых», «слабосильных»), Рудин составил для каждой из них специальную программу физических упражнений с учетом выявленных отклонений в физическом развитии [1].

Опыт врача В. В. Рудина и его школы в Мологе вызывали большой интерес педагогической и медицинской общественности. По поводу деятельности этой школы врач-гигиенист А.С. Вирениус писал: «Городок с какими-нибудь тремя-четырьмя тысячами жителей, с минимальным образовательным цензом создал вдруг нечто, напоминающее Древнюю Грецию и Рим: создал здание для телесных упражнений... Тут вы находите все, о чем лишь мечтают столичные гигиенисты и что оказывается возможным разве в роскошных военных корпусах и в богатейших турфереинах...» [2].

В программах опытных школ, условия которых позволяли использовать внеурочные формы работы по физическому воспитанию, стали планироваться различные экскурсии и походы. Почти все опытные школы имели просторные гимнастические залы, несколько площадок для проведения игр на открытом воздухе, а в некоторых школах имелись даже свои бассейны.

О подходе к решению задач физического воспитания в учебных заведениях подобного типа можно судить по записям в памятной книжке Тенишевского училища: «Училище придает большое значение правильному физическому воспитанию учащихся. Достижению этой цели служат: безусловно гигиеническая обстановка, постоянный врачебный надзор, ежедневные независимо от времени года в течение часа посреди учебного дня игры на свежем воздухе, горячий завтрак, правильное распределение и чередование занятий и поддержание бодрого настроения учащихся». [1]

Таким образом, прогрессивные идеи в области физического воспитания детей нашли свое применение в практике деятельности передовых для конца XIX – начала XX в. опытных частных школах России. Конечно, для столь огромной страны, как Россия, таких учебных заведений было крайне мало, но многое из этого богатейшего наследия не утратило своей ценности и значимости и в наши дни.

Большое значение для развития физической культуры в дореволюционной России имело возникновение нового типа физкультурных организаций (в отличие от спортивных кружков) – общественных

физкультурно-спортивных организаций. Они пропагандировали здоровый образ жизни, занятия гимнастикой, спортом и туризмом для широкого круга населения, готовили актив энтузиастов, преподавателей физического воспитания детей. Таких организаций к 1914 г. в России было около 360. На примере деятельности одной из них – Общества телесного воспитания «Богатырь» – ознакомимся с содержанием их работы по организации физического воспитания с населением страны. Создание этого общества началось в 1902 г., когда попечитель Петербургского учебного округа выдал преподавателю военного училища К. Г. Алексееву свидетельство на право открытия в Петербурге школы гимнастики.

Заниматься в школе разрешалось учащимся военных и гражданских учебных заведений. Учебная программа школы говорит о понимании Алексеевым задач физической культуры.

Вот перечень учебных дисциплин, которые проходились в школе: педагогика, анатомия, физиология, гигиена, первая помощь, история и теория физического воспитания, гимнастика, подвижные игры, фехтование, танцы, борьба, бокс, плавание, гребля, коньки, лыжи, велосипед, легкая атлетика, туризм, труд землекопа, плотника, столяра [1]. В 1903 г. школа участвовала в международной выставке «Детский мир» и была награждена серебряной медалью.

В результате усилиями К. Г. Алексеева и его высокопоставленных помощников в 1904 г. было создано Общество телесного воспитания «Богатырь». Сначала Общество занималось устройством детских игровых площадок и организацией детских праздников, а в 1909 г. открыло в Петербурге одногодичные курсы гимнастики и игр.

Начиная с 1910 г. деятельность Общества проходит в рамках созданного им двухгодичного Гимнастического института. Организации института предшествовало следующее: в 1910 г. А.В. Полторацкий и морской врач В.Н. Песков (организатор и председатель Шуваловской школы плавания) были командированы на летние курсы шведской гимнастики в Стокгольм. Программа института содержала все теоретические предметы, преподаваемые еще в школе Алексеева, а также основные спортивно-педагогические дисциплины.

Таким образом, в конце XIX – начале XX в. в России начинают создаваться опытные частные школы для детей – новый тип учебных заведений, где нашли свое отражение прогрессивные идеи в области физического воспитания детей.

Список литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М., Academia, 2022. – 415 с.
2. Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И. Пономарёв. – М.: ДОСААФ, 1970. – 503 с.

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ В РОССИИ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В XVII – ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XIX ВЕКОВ.

Зимин М.А., Казаков Р.Ю.

ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

В раннефеодальный период основными функциями боярства в государстве были военная служба, охрана и защита владений своего князя. В это время раньше, чем собственно физическое воспитание, на Руси стали развиваться военно-физическая подготовка ее естественно-научные основы, в частности медицина. Первые школы, дающие медицинское образование, были созданы в XVII в. при Аптекарском приказе. Большую часть учеников составляли выходцы из стрельцов. Учителями будущих медиков, как правило, были иностранцы. Будущему лекарю необходимы были знания анатомии, хирургии, физиологии и пр. Быть учеником в Аптекарском приказе – для русских в то время практически единственный путь к получению медицинского образования. Отправление для учебы за границу было редким явлением, и чаще посылались дети докторов-иностранцев. Чтобы получить звание доктора, необходимо было учиться около 15-17 лет, а звание лекаря – 3-9 лет [1].

Ведущим военным учреждением в XVI-XVIII вв. являлся Разрядный приказ, в ведении которого находилось дворянское войско, составлявшее основу вооруженных сил. Обучение до XVIII в. велось главным образом непосредственно в ходе боевых действий. Лишь незадолго до Северной войны (1700-1721) правительство Петра I начало делать попытки к решению проблемы подготовки отечественных военных кадров в специальных военных учебных заведениях. Для подготовки молодых людей к службе в артиллерии, инженерных войсках и военно-морском флоте в 1701 г. в Москве была открыта Школа математических и навигационных наук. В связи с переносом в 1712 г. столицы России из Москвы в Петербург она была

переведена в этот город и в 1719 г. преобразована в Морскую академию. В 1703 г. в Москве открывается гражданская гимназия, а в 1732 г. в Петербурге – Кадетский корпус. Во всех этих учебных заведениях наряду со специальными дисциплинами обучали и «телесным упражнениям» – фехтованию, верховой езде, плаванию, лазанью по реям, лестницам-трапам и др. [1].

«Гражданство обычаев детских» – первый в русской культуре памятник XVII в., посвященный вопросам светского воспитания детей. «Гражданство» — перевод на русский язык сочинения писателя гуманиста эпохи Возрождения Эразма Роттердамского. Считается, что перевод выполнен Епифанием Славинецким. Эта книга положила начало новому направлению в педагогике – обучению этике поведения, личной гигиене, физическому воспитанию. «Гражданство» акцентирует внимание на «внешних проявлениях» жизни детей, не затрагивая основ нравственного воспитания. Характерной же чертой древнерусской культуры являлась ее высокая духовность, доходившая подчас до полной оторванности от реальной жизни, концентрация ее на абстрактных проблемах морали. В культуре Нового времени как раз начали проявляться интерес к реальной, земной жизни, к конкретной личности, уважение к человеку. В этом плане «Гражданство» приближало культуру России к европейским нормам, что в дальнейшем и было осуществлено реформами Петра I.

Из известных списков «Гражданства» наиболее ранний датируется 1685 г. Текст сочинения в русском переводе разделен на вопросы и ответы. Вопросы 4-68 посвящены мимике лица, жестикуляции, осанке ребенка. Автор объясняет, в каком гигиеническом состоянии должно содержаться тело ребенка. В вопросах 82-125 говорится, что ребенок не должен быть чрезмерно упитан. Вопросы 146-158 посвящены играм. Игры, сообщает автор, необходимы детям «утешения ради» и отдыха от учения. Но не все из них рекомендуются: не подобают занятия азартными играми (кости, карты), а также опасно купание в воде. Детям хорошо играть в игрушки (кубарь, мячик, пики), прыгать и скакать. Самое главное в игре – «самого себя победить», не ссориться с друзьями во время игры и не радоваться, победив не умеющего играть, а дать ему возможность победить. К играм автор относит и музыку: «Любите мусикию, сладкопением и игранием на органах всяких остроту ума обучати». Следует заметить, что игры, как и смех, без всякого их различия порицались церковью. В вопросах 159-164 говорится о гигиене сна [1].

«Гражданство» непосредственно адресовано детям. И по форме изложения, и по содержанию эта книга была рассчитана на детское восприятие. Светский характер сочинения Э. Роттердамского ярко проявляется в мотивах норм поведения детей – в одном случае те или иные поступки могут повредить здоровью, в другом – неэстетичны, в третьем – не соответствуют детскому возрасту.

Большое значение для развития теории и практики физического воспитания в России имели передовые взгляды на эту проблему прогрессивных слоев зарождающейся в XVIII в. буржуазии. Новые идеи исходили от ученых, мыслителей, революционеров, полководцев. Если обобщить их отношение к вопросам физической культуры, то можно констатировать следующее – Физическое воспитание является неотъемлемой частью всестороннего развития личности. С помощью правильной системы воспитания можно подготовить человека к эффективному выполнению своих государственных обязанностей (И. И. Бецкой). Ставился вопрос о необходимости физического воспитания девочек (А. Ф. Бестужев, И. И. Бецкой, А. Н. Радищев). Большое значение в физическом воспитании уделялось процессу закаливания (С.Г. Зыбелин, Н.И. Новиков, А.В. Суворов) [2].

Русский просветитель Н. И. Новиков в статье «О воспитании и наставлении детей» пропагандировал только то, что могло быть осуществлено на практике, что было приемлемо для русского просвещения. В частности, он отрицал «теорию уединения» Руссо и был сторонником общественных форм воспитания детей.

Прогрессивными идеями и физического воспитания, были призывы к его организации среди крестьянства (Н. И. Новиков, А. Н. Радищев, И. Т. Посошков, А. Я. Поленов). Ряд крупных военачальников придерживались прогрессивных взглядов в вопросах военно-физического воспитания в армии и на флоте (П.А. Румянцев, Ф.Ф. Ушаков, А. В. Суворов).

Заметный вклад в дело военно-физической подготовки солдат внес наш замечательный полководец А. В. Суворов. Он, например, не разделял боевую и физическую подготовку, а рассматривал это как единый процесс. Суворов первым в армии ввел для солдат утреннюю зарядку, широко практиковал строевые занятия, марши, длительные походы, бег, обучение приемам рукопашного боя, преодоление всевозможных препятствий. Военные занятия проводились им и в жару, и в холод [2].

Суворов применил новую тактику штыкового боя. Чтобы понять важность штыкового боя для военных действий того времени, необходимо знать, что для перезарядки ружей требовалось никак не меньше минуты и успех во многом решался в рукопашной схватке. Основная заслуга Суворова заключалась в том, что он учил солдат не просто искусству владения штыком, а умению действовать им в совместных военных приемах в строю. Пехота, например, «ощетинившись» штыками, могла без особых потерь отражать атаки кавалерии. В основу военно-физического воспитания воинов им был положен принцип: «Утомлять тело свое, чтобы укрепить оное больше». Свои взгляды на военно-физическую подготовку Суворов изложил в ряде наставлений: «Наука побеждать», «Полковое учреждение», «Правила медицинским чинам».

Военно-физическая подготовка в армии, которую проводил А. В. Суворов, является ярким примером реализации передовых для того времени теоретических идей. Способы и средства физической подготовки совместно с закаливанием, которые применялись в войсках Суворова, не утратили своего значения и в наши дни.

Смелые, прогрессивные выступления о необходимости включения организованных занятий по физическому воспитанию в процесс образования детей во второй половине XVIII в. побудили лиц, отвечающих за образование и воспитание, рекомендовать школам и средства физического воспитания. В изданных в 1782 г. «Правилах для учащихся народных училищ» уже говорилось о необходимости использовать игры для отдыха детей в дни занятий и организовывать гуляние детей в выходные дни. В 1791 г. для народных школ было издано руководство «О должностях человека и гражданина», в котором рекомендовалось проявлять заботу о физическом развитии детей и их здоровье. Однако эти усилия государства оставались на уровне призывов и деклараций, а физического воспитания как такового в России того времени практически не было.

Таким образом, возникновение физических упражнений у восточных славян было обусловлено теми же причинами, что и во всем мире в целом. Олицетворением гармонично развитой личности в древности является образ былинного богатыря. Основной формой физической подготовки были игрища. Целью физического воспитания вплоть до XVIII в. была военно-физическая подготовка, что объясняется тем, что Русь вынуждена была вести много войн.

Основными источниками, из которых мы узнаем о физической культуре на Руси, являются былины, летописи, сказания и сказки, картины,

предметы резьбы по дереву и камню, барельефы. Первый письменный источник – первая русская летопись «Повесть временных лет» (начало XII в.). Первое изображение борцовской схватки датируется 1197 г.

При практически отсутствующих государственных формах физического воспитания в феодальной России решающую роль в физической подготовке населения играли народные формы. Среди них можно выделить национальные виды борьбы, кулачные бои, военно-физическую подготовку российского казачества, национальные игры и развлечения (забавы), связанные с двигательной деятельностью.

Во второй половине XVII в. в России появляется первая книга, посвященная светскому воспитанию детей – «Гражданство обычаев детских», сыгравшая значительную роль в последующем развитии физического воспитания в стране и его естественно-научных основ.

Большое значение для развития физического воспитания в России имели прогрессивные взгляды многих отечественных ученых, мыслителей, полководцев. Однако на практике физического воспитания их деятельность отразилась весьма незначительно.

Список литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М., Academia, 2012. – 415 с.
2. Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И. Пономарёв. – М.: ДОСААФ, 1970. – 503с.

УДК 796.02

НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Зуев В.А., Козлов В.А.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
хот-62@mail.ru

Физическая культура и спорт, как элементы культуры и часть социальной деятельности, включают в себя духовные и материальные ценности в совокупности, тем самым создавая для общества цели в физическом развитии каждого человека, укрепления здоровья каждого, что гармонично для каждой личности в отдельности, а также для страны в целом. Здоровая нация является целью и приоритетным направлением каждого государства. Физическая культура как понятие, относится к

термину собирательному и общему, которое включает в себя все достижения и цели, накопившиеся в процессе общественно-исторических практик: мастерство в спорте, уровень здоровья и подготовки, наука и произведения искусства, которые относятся к физическому воспитанию, а также материальные (технические) ценности (спортивный инвентарь, сооружения и техники) [2].

В условиях модернизации образовательной системы и обеспечение ее успешности, повышение профессионализма учащейся молодежи, формирование здорового образа жизни играет важную роль и относится к физическому воспитанию. Охватывает широкий круг жизнедеятельности человека: разнообразные типы и формы занятия спортом, образовательная среда и быт, трудовая деятельность и досуг, лечебные профилактики, которые вовлекают различные категории населения, как здоровых, так и больных, нуждающихся в укреплении здоровья, физической и социальной реабилитации и адаптации [1].

Физическое воспитание формирует основу физической и духовной культуры личности, создавая систему ценностей, реализуемых в здоровом образе жизни. Актуальность рассмотрения проблемы физического воспитания связана со снижением общего уровня здоровья населения, что в целом может сказаться на национальной безопасности страны. Поэтому физическая культура учащихся на этапе высшего образования играет существенную роль, тем самым обеспечивая развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств студентов, повышается их работоспособность и выносливость, стрессоустойчивость и психофизическая подготовка. В российских высших учебных заведениях физическая культура приобрела за последние годы принципиально важное значение, через обеспечение физического развития и укрепление молодого организма, а также развитие навыков здорового образа жизни в повседневной жизни. Сложившаяся за последние годы системы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, относится к составной части современного учебно-воспитательного процесса. Однако, несмотря на проведение различного рода мероприятий по развитию и укреплению физического здоровья со стороны Правительства РФ, министерств и ведомств, наметился спад физической активности, заболевания молодежи носят все более хронический характер.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года уделено внимание здоровому образу

жизни населения страны, особо выделено и молодое поколение. Создание эффективной системы здорового образа жизни с участием государства, должно оказать влияние на оздоровление нации и переход России к устойчивому развитию [3].

Здоровый образ жизни является предпосылкой развития различных сторон жизни каждого человека, достижения им здорового и активного долголетия, полноценное выполнение социальных функций, активности в трудовой и общественной жизни, беспрепятственная реализация своих бытовых и досуговых форм жизнедеятельности. Другими словами, вновь возвращаясь к проблеме развития физической культуры и спорта, успешность их реализации возможна при совместной работе государственного и общественного управления, содействии со стороны их руководителей, специалистов, ученых, а также выборе правильной стратегии действий.

Важным аспектом в данной работе является выработка у населения четкого понимания, что физическая культура и спорт, например для студентов, является прямым и необходимым условием нормального развития не только здоровья, но и умственной активности, поэтому важно повышать физическую активность, что напрямую приведет к снижению стрессов, повысит работоспособность, снизит уровень агрессии, а также приостановит физическую деградацию людей и поднимет их общий уровень здоровья [2].

Современное понятие о качестве жизни должно формировать у каждого студента стремления к сохранению здоровья. Сейчас физическая культура рассматривается как уникальное средство по сохранению здоровья и увеличению его потенциала. С этой целью у студента должно быть сформировано устойчивое понятие потребности в физическом совершенствовании и поддержании здорового образа жизни, повешении уровня образованности в системе занятия физической культурой и спортом, применение полученных навыков и умений в различных условиях, развитие двигательных техник и их качества, формирование ежедневного режима в занятиях физической культурой, что позволяет говорить о необходимости существенно улучшать качества процесса физического воспитания и образования молодого поколения [1].

Содержательная часть занятий физической культурой и спортом студентов базируется на применении умений и знаний с целью применения средств физической культуры для спортивной и профессионально-прикладной

физической подготовки как способ получить индивидуальный и коллективный опыт спортивной деятельности. Это позволяет учащимся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовки в период обучения, приобретать навыки по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития.

Основная цель физического воспитания базируется на подготовке гармонично развитых и высококвалифицированных специалистов. Поэтому в процессе обучения в высших учебных заведениях студентов должны быть решены ряд задач:

- воспитание высоко моральных и этических, волевых и физических качеств, стремления к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся ВУЗов, содействие правильному и всестороннему развитию каждому в физическом аспекте, поддержание высокой работоспособности в период обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности и нагрузки;
- воспитание у студентов убежденности и стремления в занятиях физической культурой и спортом как основного инструмента для поддержания своего здоровья и профилактики заболеваний [1].

Нельзя не отметить и тот факт, что в процессе обучения студенты сталкиваются с рисками, которые негативно оказывают влияние на здоровье: интенсивность образовательного процесса, зачастую образовательная деятельность сопровождается стрессами, нерациональность учебно-методической работы.

Таким образом, физическая культура в высших учебных заведениях представлена как отдельная учебная дисциплина, которая выступает не только как важный компонент учебно-воспитательной работы, но и является целостностью развития личности.

Список литературы

1. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2018. – 184 с.
2. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2019. – 393 с.

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

УДК 796.011.3

СТАНОВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННО- НАУЧНЫХ ОСНОВ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Калоев Ч.Ю., Сенин В.Н.

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Прогрессивные взгляды на физическое воспитание известного русского хирурга, педагога и общественного деятеля Н. И. Пирогова определились под влиянием его участия в Крымской войне (1853-1856). Военные действия со всей очевидностью показали неудовлетворительную физическую подготовленность российской армии. В 1856 г. Н.И. Пирогов обратился к правительству с просьбой организовать в России институт по подготовке специалистов для преподавания гимнастики, однако его призыв не был поддержан. Н.И. Пирогов также поставил вопрос о необходимости внедрения в школах России научно обоснованной системы физического воспитания, которого в стране вообще не существовало [1].

Развитие физиологии физического воспитания и спорта во многом связано с научной деятельностью выдающихся русских физиологов И.М. Сеченова, Н.Е. Введенского, И.П. Павлова.

С именем И. М. Сеченова тесно связано создание теории утомления при физической работе. Экспериментально он доказал, что активный отдых более эффективен, чем пассивный: «...К немалому моему удивлению, – писал он, – наиболее действенным оказался не временный покой работавшей руки (им был сконструирован специальный эргограф, на котором можно было имитировать «пилящие» движения руки), а покой ее, даже более кратковременный, связанный с работой другой руки». И далее: «Источник ощущения усталости помещают обыкновенно в работающие мышцы, я же помещаю его... исключительно в центральную нервную систему» [2].

Большое значение для физического воспитания и спорта имеют открытия известного физиолога Н. Е. Введенского. Он считал, что «...каждый молодой организм в нормальных условиях носит в себе

громадный запас сил и задатков. Обычно лишь часть этих сил и задатков действительно осуществляется и утилизируется в дальнейшей жизни человека, причем в большинстве случаев лишь незначительная часть. Насущный вопрос заключается в том, как использовать по возможности полнее тот богатый запас сил, который заложен в наш организм» [1].

И.П. Павловым были раскрыты представления о физиологических механизмах двигательных умений и навыков. Согласно его теории, в основе обучения движениям животных лежит рефлекторная деятельность нервной системы. Работы этого ученого обосновали сигнальную функцию условного раздражителя. Раздражитель следует понимать как сигнал (это требование отразилось в названиях – «первая и вторая сигнальные системы»).

И. П. Павлов стал первым ученым дореволюционной России, удостоенным Нобелевской премии (1904). Исследования И. П. Павлова по физиологии высшей нервной деятельности (второй сигнальной системы, типов нервной системы и др.) сыграли большую роль в развитии физиологии, медицины, психологии, педагогики.

В нашей стране теория И.П. Павлова о том, что «одним из ведущих механизмов научения являются условные рефлексы», легла в основу теории обучения двигательным действиям в качестве одного из элементов методологии. Физиологическое обоснование формирования двигательных умений и навыков в физическом воспитании и спорте в свете положений теории условных рефлексов было продолжено сотрудником и учеником И. П. Павлова А. Н. Крестовниковым [1].

Позднее значительный вклад в теорию обучения движениям (Внесли отечественные ученые П.К. Анохин, Н. А. Бернштейн, П. Я. Гальперин и др.

Вторая половина XIX в. связана с деятельностью основоположника отечественной педагогики К.Д. Ушинского. Он впервые научно доказал большое значение физического воспитания в общем процессе воспитания ребенка. Во-первых, в процессе умственного воспитания необходимо его закономерное чередование с физическими упражнениями, отчего результаты умственной деятельности будут более эффективными. Во-вторых, К. Д. Ушинский физическое и эстетическое воспитание считал единым и взаимосвязанным процессом [2].

В связи со сказанным, физическое воспитание для него не самоцель, а необходимый элемент в общем всестороннем воспитании человека. К. Д. Ушинский утвердил один из основополагающих принципов современной дидактики – принцип воспитывающего обучения. Ему принадлежит

приоритет в совершенно новом подходе к проблеме образования и воспитания человека: образование и воспитание должны базироваться на знаниях возрастных особенностях детского организма – анатомических, физиологических, психических и т.п.

Врачи-гигиенисты Е.А. Покровский и Е.М. Дементьев в процессе физического воспитания детей на первый план выдвигали народные подвижные игры на свежем воздухе. Это средство особенно рекомендовалось использовать для детей младшего возраста. Они справедливо считали, что в условиях, когда спортивные залы в России практически отсутствовали, а квалифицированных учителей не было, применение гимнастики, в первую очередь снарядовой, было просто невозможным [2].

Е.А. Покровский первым в России собрал и систематизировал народные игры и издал книгу «Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, географией и гигиеной)». В принципе Покровский и Дементьев вовсе не отрицали спорт, особенно в форме народных игр, не отрицали также и гимнастику как средства физического воспитания детей более старшего возраста [1].

В дореволюционной России не было профессиональной школы историков физической культуры. Вся информация по этому вопросу исходила от теоретиков, методистов, практиков физического воспитания, педагогов, врачей, революционных демократов и т.д. Собственно же история физической культуры как отрасль исторической науки начала складываться во второй половине XIX столетия. Первой по времени отечественной работой в этом направлении была книга П. Тихановича «Очерк гимнастических игр у древних греков», изданная в 1856 г.

Доктор А.Г. Берглинд, который в 60-е гг. руководил врачебно-гимнастическим заведением в Петербурге, первым в России дал описание шведской гимнастики (1860, 1861). Он же написал книгу по истории гимнастики (1872), где говорится о причинах ее возникновения, ее месте в системе воспитания в Древней Греции, Средние века и в Новое время, приводятся данные о зарождении немецкой, шведской, французской гимнастики и их распространении в России, рассказывается о деятельности Ф. Яна, П. Линга, Ф. Амороса и др. [2].

Берглинд подчеркивает, что введение гимнастики должно «...основываться на научных законах и потребностях человеческого организма» [2].

В конце XIX – начале XX в. выходит ряд книг, посвященных военно-физическому воспитанию. Примером может служить книга Ф.В. Игнатьева «Гигиена и история физических упражнений» (1899). Автор пишет о роли и значении гимнастики для военного дела, подготовки резервов для армии, приводит примеры развития гимнастики, преимущественно военной, в Германии, Дании, Англии, Швеции. Примечательной особенностью книги Ф.В. Игнатьева является то, что в ней рассказывается и об истории военной гимнастики России [2].

Таким образом, в конце XIX – начале XX в. создаются предпосылки для дальнейшего развития отечественной системы физического воспитания: теоретические, естественно-научные, методические и организационные.

Список литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М., Academia, 2012. – 415 с.
2. Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И. Пономарёв. – М.: ДОСААФ, 1970. – 503с.

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кривец И.Г., Панасюк О.В.

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,
г. Донецк, РФ
krivets.irina@ya.ru

На сегодняшний день, в динамично меняющемся мире, также меняются и требования, предъявляемые обществом к работнику в любой сфере деятельности. Работу может выполнять на должном уровне только такой специалист, у которого выработана четкая гражданская позиция, кто обладает высокой общей и профессиональной культурой, ответственностью, достаточной социальной и физической активностью, высокой работоспособностью. Для того чтобы соответствовать этим требованиям, современная студенческая молодёжь должна систематически заниматься профессиональным самосовершенствованием, овладевать всем тем, что необходимо для успешного выполнения своей работы, т.е. – активно осуществлять формирование и развитие собственной личности и организма в соответствии с требованиями будущей профессии [1].

Физическая активность (ФА) – это активная деятельность человека, направленная на развитие и совершенствование своего физического состояния, а, в конечном счете, на управление им. Вместе с тем это понятие отражает совершенно определенную сторону деятельности в сфере физической культуры и, прежде всего, специфику индивидуальной деятельности человека. Усиление акцента на активное понимание человеком общественной значимости его индивидуальной деятельности, направленной на физическое самосовершенствование и на инициативное участие в достижении этих целей. Эти показатели характеризуют одну из ведущих сторон функциональной динамической структуры личности специалистов и должны учитываться в процессе профессионально ориентированной психофизической подготовки.

Социальная активность (СА) – это процесс усвоения и активного воспроизведения человеком социального опыта, системы социальных связей и отношений в его собственном опыте. Социальная активность предполагает участие самого человека в освоении культуры человеческих отношений, в формировании определенных социальных норм, ролей и функций, приобретении навыков и умений, необходимых для их успешной реализации в индивидуальной и групповой практической деятельности [2].

Потребность в разработке эффективной методики оценивания социальной и физической активности студентов в процессе обучения, по нашему мнению, является актуальной и перспективной на сегодняшний день и может занять определенное место в арсенале мероприятий, направленных на повышение профессионального уровня и сохранения здоровья обучающихся.

Целью нашего исследования является доказательство положительного влияния физической и социальной активности студентов в процессе обучения на готовность их к выполнению социально-трудовых функций, необходимых и достаточных для успешного овладения профессией, исполнения социальных обязанностей специалиста с высшим образованием.

Задача исследования – рассмотреть сущность и структуру физической и социальной активности студентов, а также их влияние на работоспособность и дальнейшую трудовую деятельность.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивающаяся на

ее основе, переносится на другие сферы жизнедеятельности: общественно-политическую, учебную, трудовую и т. д. Кроме того, в физической культуре социальная активность выступает как целостный процесс распредемечивания и опредмечивания. Включаясь в физкультурно-спортивную деятельность, студент не обособляет эти процессы, как в других сферах деятельности. При занятиях физической культурой одновременно происходит превращение социального опыта в индивидуальные свойства человека (распредмечивания) и превращение сущностных сил человека во внешний результат (опредмечивания).

Физическая активность студентов в структурированном виде представляется нами как комплексное выражение уровня физического состояния (УФС), уровня физической работоспособности (УФР), потребности в достижениях (ПД), успешности освоения программы физического воспитания (УпфГ), показателя индивидуального психофизического самосовершенствования – самостоятельной работы студентов (СРС). Студенты по своим показателям СА и ФА условно распределялись на пять социальных подгрупп: с высоким уровнем, выше среднего, средним, ниже среднего и низким [2].

Подготовленность личности к профессиональной деятельности оказывается более сложным качеством. Она определяется степенью воспитанности: отношения к труду, общей образованности, профессиональной обученности и личностным опытом. Успешность профессиональной деятельности будущего специалиста оценивается на основе системы критериев, учитывающих проявление личности в разнообразной деятельности. Этим еще раз подтверждается недостаточность рассмотрения профессиональной подготовки будущего специалистов. Основными критериями оценки успешности профессиональной деятельности в современных условиях являются:

- социальная значимость мотивов трудовой деятельности;
- производственная дисциплина (отсутствие опозданий, прогулов, халатности, безответственности);
- производительность студенческого труда;
- качество продукта деятельности (учебный процесс);
- повышение своего общего, профессионального и культурного уровня;
- отношения с членами коллектива;
- участие в общественной жизни.

Как видно из приведенных данных, подготовка будущего специалиста для успешной профессиональной деятельности требует всестороннего развития его личности. Потому, насколько будущий специалист подготовлен к выполнению основных социальных функций, можно судить об эффективности системы профессионального образования, формирующей его личность. Для педагогической практики ориентация на многочисленные черты личности не может быть эффективной, а абстрактность теоретических положений структуры личности затрудняет реализацию последних. Поэтому, как в изучении, так и в формировании личности необходим целостный системный подход. С точки зрения комплексного подхода к обучению и воспитанию, этот процесс является целеполагающим для планирования, организации и осуществления педагогических воздействий в профессиональной и общеобразовательной подготовке. Он показывает, какие педагогические условия влияют на формирование и развитие профессионально важных свойств и черт личности, как следует направлять совместные усилия преподавателей, общественности и коллектива.

Выводы. Анализ работы показал, что сложная доминанта физической и социальной активности студентов в условиях обучения, детерминирует весь комплекс физических упражнений в программе психофизического воспитания, включая самостоятельную работу студентов, нервно-эмоциональную напряженность и успеваемость. Разработанная эффективная методика оценки социальной и физической активности студентов может занять определенное место в арсенале мероприятий, направленных на повышение профессионального уровня и сохранения здоровья обучающихся.

Список литературы

1. Кривец, И.Г. Физическая культура, как фактор, влияющий на здоровье и становление гармоничной личности студентов / И.Г. Кривец // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Сборник научно-методических работ. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2019. – С. 93-101.
2. Кривец, И.Г. Оценка показателей социальной и физической активности студентов в высшей школе. / И.Г. Кривец, О.В. Панасюк // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. Потенциал спорта в системе международных отношений: Сб. научных ст. и док. Межд. научно-практ. конф. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политех. университет Петра Великого, 2023. – С. 332-336.

УДК 796.011.3.

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Панина О.С., Мельник О.В.,
Лихачева В.М.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Современный уровень развития российского общества необходимо предполагает обратить внимание на состояние здоровья россиян, особенно детей и подростков. Анализ психолого-педагогических и социологических исследований (Ю.Е. Антонов, Н.И. Бочарова, Ю.Ф. Змановский и др.) позволил выявить, что у детей, начиная с самого раннего возраста (дошкольного), наблюдаются отклонения здоровья, включающие хронические заболевания, особенности развития коммуникативной сферы и двигательной активности [1, 2]. При этом психофизическое развитие как показатель здоровья дошкольников обуславливается не только генетическими, но и социальными, экономическими, средовыми факторами и условиями жизни ребенка. В этой связи физическая культура (физкультура) в организациях дошкольного образования выступает важным средством психофизического развития ребенка.

В п. 2.6. ФГОС дошкольного образования отмечается, что физическое развитие детей включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и воли, саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [3].

Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что наряду с физическим развитием в дошкольных образовательных

организациях условиями, обеспечивающими эффективность физкультуры, являются ее формы и методы. Организация физкультурных занятий обеспечивается индивидуальными и коллективными (групповыми) формами ее проведения.

Эффективными методами организации физической культуры в дошкольных учреждениях являются физические упражнения, игры и развлечения (праздники), реализуемые педагогами и спортивными инструкторами в соответствии с возрастом детей, природными и климатическими условиями.

Физические упражнения, ориентированные на особенности возрастного развития, задают условия для осмысления выполнения произвольных двигательных действий. Их выполнение сопровождается большими энергетическими и силовыми затратами, проявлением целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, что способствует не только развитию, но и совершенствованию двигательных умений и навыков.

Особый интерес представляют игры (спортивные игры), в процессе которых дети совершенствуют свою когнитивную сферу и повышают коммуникативный опыт и двигательную активность. Игры привлекательны для дошкольников новизной предметов и оборудованием (бег с различными предметами, езда на велосипеде, катание на роликах, игры с мячом, кеглями и др.), а также способами выполнения действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, преодоление препятствий и др.). При этом детишки во время игр начинают осознавать специфичность выполняемых действий. Они делают сознательный выбор необходимых способов осуществления действий с различными предметами, например, с мячами по назначению (футбольными, теннисными и др.), разными по размеру (большими, маленькими, средними) и материалу (резиновыми, тканевыми и др.). Дошкольники учатся определять расстояние, силу толчка и точность попадания, владеть своим телом и ориентироваться в пространстве.

Через интерес в процессе выполнения действий, выбор способов их реализации и используемых при этом предметов (инструментов) развиваются личностные качества, которые являются общественно значимыми и формируются в процессе совместной деятельности (инициативность, активность, самостоятельность, ответственность и др.). Их результативность обеспечивается анализаторами (зрительным, тактильным, слуховым), осмысленностью ситуации и заданий,

формированием алгоритма выполнения действия, самостоятельности в умении делать выбор необходимых действий и использовать конкретные предметы или инвентарь [2].

Физические упражнения и подвижные игры включаются в программу физкультурно-спортивных развлечений и праздников, которые положительно влияют на эмоциональную сферу детей, создают настроение, придают бодрость и улучшают самочувствие. При этом у детей развивается не только двигательная сфера, но и чувственная, когнитивная (мышление, воображение, память и др.), культурная (музыкальные слух и ритм), коммуникативная (командный дух).

В процессе различных видов деятельности (учебной, игровой) через осознание, усвоение и соблюдение установленных правил и норм во время физкультурных занятий, упражнений и игр, ориентированных на специфику детского возраста, происходит овладение навыками и умениями взаимодействия дошкольника с окружающим миром, повышение степени его включенности в социальное взаимодействие, уровня общественной активности. В результате чего у детей формируются самостоятельность и ответственность, определяющие направленность и мотивацию их деятельности, поступков и поведения. Понимание необходимости выполнять конкретные действия так же содействует приучению к подчинению собственных интересов интересам других, формированию дисциплинированного поведения, умений устанавливать контакты, навыков совместной деятельности.

Условием эффективного физического развития дошкольников выступает их вовлечение в различные виды деятельности (физические упражнения, спортивные игры и физкультурно-спортивные мероприятия и праздники) под непосредственным руководством воспитателей (спортивных специалистов), что способствует как овладению собственным телом, совершенствованию опорно-двигательного аппарата, моторики и координации движений, так и оздоровлению организма в целом.

Физическое развитие тесно взаимосвязано с психическим. Осмысленность и произвольность осуществляемых детьми действий и операций как компонентов деятельности является условием психического развития. В процессе физической активности происходит формирование и совершенствование познавательных психических процессов (восприятия, представления, памяти, мышления), эмоциональной и волевой сферы, индивидуально-психологических свойств (характера, направленности,

мотивации) и личностных качеств (любопытности, самостоятельности, дисциплинированности, инициативы, коммуникативности).

Таким образом, целенаправленная организация физической культуры в дошкольных организациях выступает важным условием психофизического и личностного развития детей.

Список литературы

1. Бочарова, Н.И. Результаты внедрения модели здоровьесберегающей деятельности / Н.И. Бочарова, И.И. Потапова // Инструктор по физкультуре. – 2022. – № 8. – С. 6-11.
2. Волошина, Л.Н. Проблемы обеспечения двигательной активности младших дошкольников в современных условиях / Л.Н. Волошина // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 7. – С. 6-10.
3. Полтавцева, Н.В. Становление инициативности, самостоятельности, ответственности у детей в двигательной деятельности / Н.В. Полтавцева, И. А. Анохина // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 6. – С. 6-14.

УДК 796.035

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Переславцев А.В., Борzych С.Э.,

Падин О.К., канд.пед.наук, профессор

ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ
person12@yandex.ru

Спортивный отбор представляет собой концепцию организационно-методических мер единого нрава, содержащих педагогические, социологические, психологические, а также медико-биологические методы исследования, на основании которых обнаруживаются задатки, способности, а также свойства спортсменов различного возраста и квалификации [4].

В отличие от множества профессий, где отбор выполняется лишь в начале производственной работы, в спорте он выполняется неоднократно, на протяжении всей профессиональной карьеры спортсмена

Спортивный отбор равно как установление спортивной пригодности – многошаговая, продолжительная процедура, включающая все без исключения этапы спортивной подготовки.

Исследование выбранной проблемы позволяет заключить, что в современных условиях огромную сложность представляет составление психологических модельных характеристик, в связи, с чем имеются как

требуемые количественные показатели по единым психологическим тестам, так и качественный анализ комплекса профессионально главных психологических свойств.

Рассмотрим более подробно методы и способы спортивного отбора в циклических видах спорта [3].

Во-первых, педагогические методы дают возможность производить оценку степени формирования физиологических свойств, координационных возможностей, а также спортивно-технического профессионализма молодых спортсменов.

Во-вторых, на базе медико-биологических методов обнаруживаются степень физического развития, морфофункциональные характерные черты, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его самочувствия. Антропометрические обследования дают возможность установить, насколько кандидаты с целью зачисления в учебно-тренировочные категории, а также категории спортивного совершенствования спортивных школ соответственно тому морфотипу, свойственному для выдающихся представителей этого типа спорта. В спортивной практической деятельности выработались конкретные понятия о морфотипах спортсменов (масса тела, рост, тип телосложения и иные). К примеру, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле требуется высокий рост, в беге на средние и длинные дистанции рост не имеет существенного значения и другие [1].

В-третьих, посредством психологических методов устанавливаются характерные черты психики спортсмена, которые оказывают воздействие на решение индивидуальных, а также коллективных задач в результате спортивной борьбы, а также расценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, которые поставлены перед спортивной командой. Психологические обследования дают возможность проявление таких свойств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и другие. Значимость психологических обследований за спортсменами увеличивает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность, а также уравновешенность нервных процессов считаются в существенной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Эти категории совершенствуются только в ходе многолетней тренировки. В особенности интерес обращается на проявление у спортсменов индивидуальности,

решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на выражение максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность, а также упорство в спортивной борьбе, способность максимально выражать собственные волевые свойства на финише и иные, кроме того, предусматривается спортивное трудолюбие.

В-четвертых, дают возможность приобрести сведения о спортивной заинтересованности детей, раскрыть причинно-следственные взаимосвязи развития мотиваций к длительным занятиям спортом, а также высоким спортивным достижениям. Социологические обследования обнаруживают круг интересов детей и подростков к занятиям тем либо другим видом спорта, эффективные средства и методы развития данной заинтересованности, формы соответственно разъяснительной, а также агитационной работы среди детей школьного возраста [2].

Вывод: таким образом, качественное проведение профессионального отбора спортсменов в циклических видах спорта, позволяет оптимально решать кадровый вопрос для каждого кандидата, в конечном счете, выбирая, на основе существующих методик, оптимальный человеческий материал повышая возможности позитивного итога. Положительный итог отбора в циклических видах спорта еще не гарантия успеха, а только основа для зачисления в группу и команду, а негативный результат отбора, как правило, позволяет не расплыться, а сконцентрироваться на иной деятельности. В ходе спортивной работы спортивный отбор в циклических видах спорта продолжается постоянно, выявляя и поддерживая необходимый профессиональный потенциал и форму.

Список литературы

1. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – СПб: Питер, 2015. – 128 с.
2. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора Теория и практика физической культуры. 2017. – №8. – С. 24-25.
3. Караванов А.А. Профессиональный психологический отбор, как системная категория / А.А. Караванов, О.В. Костенецкий, И.Ю. Устинов, О.М. Холодов, М.М. Кубланов // IV Международная научно-практическая конференция «Общество и экономическая мысль в 21 в.: пути развития и инновации» РЭУ им. Г.В. Плеханова, филиал в г. Воронеж, 2016. – С.614-619.
4. Холодов О.М. Педагогические условия профессиональной подготовки студентов / О.М. Холодов // XXIV межрегиональной учебно-методической конференции СГМУ «Основные направления обеспечения качества профессионального образования» – Архангельск: СГМУ, 2019. – С. 196-198.

УДК 796 (063)

ПРОБЛЕМАТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ

Репневская М.С.

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ
mayarepnev@gmail.com

Проблема организации физического воспитания в ВУЗах в последние годы становится все более актуальной. Вводятся и апробируются новые методики и формы преподавания физической культуры. Организация педагогического процесса должна меняться под современные требования общества к специалистам по физвоспитанию, однако, не все новации можно реализовать по ряду объективных причин. Главная причина из которых- это ухудшение состояния здоровья современных студентов [1, 2].

Одной из задач высшего образования является обеспечение условий для практических занятий, формирования у студентов разумного отношения к собственному здоровью, а также создание мотивации для занятий выбранным видом по спортивной специализации.

Проблема организации физического воспитания в ВУЗах в последние годы становится все более актуальной. Вводятся и апробируются новые методики и формы преподавания физической культуры. Организация педагогического процесса подстраивается под современные требования общества к специалистам, однако, не все новации можно реализовать по ряду объективных причин, одна из которых это ухудшение состояния здоровья студентов [2, 3].

Нельзя также забывать, что с каждым годом растет количество студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Поступив в вуз начинается период адаптации к обучению, который связан с напряжением компенсаторно- приспособительных систем организма, способствует развитию заболеваний и снижению мотивации к занятиям физической культурой.

ФГОС ВО устанавливает требования к овладению студентами, в процессе изучения данной дисциплины, «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [1, 2, 3].

Занятия в основном отделении и специальных группах велись в соответствии с рабочими программами, при этом индивидуальные потребности, интересы, предпочтения студентов не учитывались. В

результате ключевыми проблемами в преподавании дисциплины «Физическая культура» постоянно являлись низкая посещаемость и, как следствие, успеваемость, а также слабая мотивация – многие студенты стремились лишь к получению зачета.

В настоящее время в течение учебного года студенты заняты различными формами физического воспитания и спорта как учебными, так и внеучебными (занятия в спортивных секциях, занятия сборных команд ВУЗа).

По требованиям ФГОС в систему физической подготовки студентов были введены элективные дисциплины по физической культуре. Базовая часть дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений подготовки включает лекционные и практические занятия [4, 5].

Студенты всех направлений подготовки распределяются для занятия тем или иным видом спорта (спортивной специализации) по элективным группам, исходя из собственного выбора и условий спортивной базы ВУЗа.

Среди студентов ВУЗов востребованы следующие элективные направления: волейбол, баскетбол, футбол, фитнес, плавание, общая физическая подготовка, специальная медицинская группа [1, 2].

Однако, необходимо отметить, что проявились и отрицательные моменты, отмеченные преподавателями, это низкий уровень подготовки студентов по различным видам спорта, не всегда удается провести занятия с высокой плотностью.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Когда уровень осознания невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности студента и средства их удовлетворения. Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны с удовлетворением процессом занятий, с результатами занятий, с перспективой занятий. Если же студент не имеет определенных целей и задач в физкультурно-спортивной деятельности, то соответственно он и не проявляет интереса к ней [1, 2].

Не секрет, что физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества и упорство в достижении целей, которые проявляются через настойчивость и терпеливость в стремлении к совершенству спортивной задачи, и тем самым, реализуя эти задачи, самым минимальным временем принятия и реализации инициативы, принимая ответственность за

свои решения и действия.

Студент, занимающийся спортом, улучшает не только свое физическое состояние и подготовленность, но и совершенствует качества необходимые для своей будущей профессиональной деятельности. Так как ППФП, это не только вклад в будущую профессию, но и вклад улучшение качества будущей реализованности в своей инженерно-технической профессии.

Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях и реализуются самостоятельно. Создавать условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, выдержка, самообладание, самодисциплина. Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности. Например, инженеру-строителю необходимо подниматься на строящееся высотное сооружение. Эту простейшую жизненную задачу нужно решить еще на занятиях по ППФП, хождения по бревну, лежащему на земле, затем по поднятому на высоту нескольких метров [1, 2, 3].

Многие игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность [4, 5].

Необходимо сформировать потребность молодого поколения к занятиям спортом и физической культурой, реализуя новые идеи для решения данной проблемы. Специалисты в области физической культуры активно работают над данной проблемой: разрабатывают новые технологии, берегающие здоровье, внедряют и применяют новые, более эффективные средства и методы физического воспитания молодежи. Инновации в методике и технологии проведения и организации занятий по физической культуре формируются в результате научного поиска, анализа накопленных достижений и знаний.

Подводя итоги можно сказать, что процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом проходит поэтапно: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь. Следует учитывать интересы студентов и выявить наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать у студентов интерес к занятиям.

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, (1) с ил.- (Справочник).
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. пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов. – Изд.5-е. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 475 с.
5. Внеурочные формы организации обучения. – Электронный ресурс – URL: <https://studfile.net/preview/7253273/page:43/> - (дата обращения – 21.09.2023 г.).

УДК 796.053.2

ОТБОР СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Сакулин М.Г., канд.пед.наук, доц.,

Орлов С.В., канд.пед.наук, доц.,

Ткаченко Я.В.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
хот-62@mail.ru

Спортивный отбор представляет собой концепцию организационно-методических мер единого нрава, содержащих педагогические, социологические, психологические, а также медико-биологические методы исследования, на основании которых обнаруживаются задатки, способности, а также свойства спортсменов различного возраста и квалификации.

Спортивный отбор равно как установление спортивной пригодности – многошаговая, продолжительная процедура, включающая все без исключения этапы спортивной подготовки.

Спортивная ориентация представляет собой систему организационно-методических мер, которые позволяют обозначить направленность квалификации молодого спортсмена в конкретном типе спорта.

Цель проведенного исследования – изучить состояние отбора спортсменов в циклических видах спорта как основы спортивной карьеры как профессионалов, так и любителей.

В ходе исследования использовались такие методы как: опрос, беседа, изучение источниковой базы.

Проведенные теоретические анализы, а также итоги экспериментальных разработок убеждают, что спортивную одаренность можно рассматривать как сочетание устойчивых и сильных способностей, которые обеспечивают высокие достижения в спорте.

Ныне есть достаточно сведений о воздействии морфологических, биомеханических, психофизиологических, физиологических, а также иных свойств на итоги в разнообразных видах циклического спорта, а также сведения о генетическом потенциале ряда параметров, которые обеспечивают спортивные достижения и успехи.

Предлагается выделить этапы спортивного отбора в соответствии с этапами многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от конкретной направленности процедура долголетней тренировки спортсменов условно можно разделить на четыре этапа: предварительная подготовка; начальная спортивная специализация; углубленная тренировка в избранном виде спорта; спортивное совершенствование [4].

Этапы спортивного отбора соответствуют этапам концепции долголетней подготовки спортсменов. Соответственно выделяется четыре этапа: первичный отбор; отбор в профессию; отбор в юношеский спорт; отбор в спорт высших достижений.

В результате проведенного исследования можно выделить основные этапы спортивного отбора в циклических видах спорта.

Первичный отбор – этап предварительной подготовки. На этом этапе проводится спортивная ориентация, а также первоначальный отбор в секции, и детские спортивные школы. В единый этап специалисты выделяют спортивную ориентацию. Хотя так как единый отбор проходит в

течение довольно продолжительного времени – не менее полутора лет, а в среднем – 2 года, то целесообразно объединить данные мероприятия.

Отбор в профессию начинается с медицинского отбора, в ходе которого выявляются противопоказания к занятиям спортом в целом, а также к определенному виду спорта, в отдельности. Также проводятся антропометрические измерения и проводятся тесты, устанавливающие степень физического развития.

Функциональное тестирование обнаруживает состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечно-двигательной, вегетативной системы и вестибулярного аппарата, так же др. необходимые замеры.

Обнаруживаются аэробные, а также анаэробные возможности. В циклических видах спорта обнаруживают способность к тактическим действиям, которая развивается на основании психофизиологических показателей.

В данное время выполняются первые соревнования. Главное дать оценку в стремление новичка бороться, а также побеждать, способность переносить поражения, наличие уважения к соперникам и судьям.

После 2-3 лет первичного отбора ставится задача отобрать среди занимающихся спортом граждан, которые готовы сделать спорт собственной профессией. С данной целью проводится второй этап отбора [4]. Отбор в профессию (на этапе начальной спортивной специализации).

О спортивной пригодности могут с относительно высокой вероятностью говорить последующие критерии: 1) темп увеличения итогов; 2) уровень достижений; 3) стабильность достижений [2].

Виды отбора такие же, как и на предыдущем этапе. Медико-биологический отбор обнаруживает отклонения в самочувствии учеников спортивных школ, какие не были обнаружены ранее, а также, которые могли возникнуть в ходе профессионального занятия спортом.

Физиологические и биохимические исследования отслеживают, как молодые спортсмены приспосабливаются к возросшим нагрузкам, как они восстанавливаются после них, также устанавливается потенциал резервных возможностей организма.

Индивидуальный стиль работы после освоения базовых компонентов развивается.

Отбор в юношеский спорт (на этапе углубленной специализации). Перспективность кандидатов в сборные команды устанавливаются на основании возможности последующего формирования физических качеств,

учёта двигательного потенциала, освоения современных двигательных навыков, увеличения функциональных возможностей организма спортсмена, способности к исполнению огромных по объёму и высоким по интенсивности тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях. Соревнования служат главной конфигурацией отбора [1].

Огромную значимость на данной стадии отбора имеют общественно-психологические характеристики. Необходимо учитывать морально-психологическую атмосферу в команде, психологическую совместимость её членов, степень массовой сплоченности при отборе в сборные команды [3].

Отбор в спорт высших достижений – этап спортивного совершенствования.

Данный этап характеризуется максимальной реализацией личных возможностей. На этой стадии отбора в сборные команды отбираются более квалифицированные спортсмены, а на самом высочайшем уровне – так представляемые элитные спортсмены либо эталонный контингент. Для того, чтобы отобрать таких спортсменов, моделируются высшие индивидуальные характеристики, морфофункциональные показатели, параметры технико-тактической подготовленности и на основе приобретенных образцов оцениваются и отбираются лучшие кандидаты.

Список литературы

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с.
2. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. 2017. – №8. – С. 24.
3. Гужаловский А.А. Теория и методика спортивного отбора. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 352 с.
4. Караванов А.А. Профессиональный психологический отбор, как системная категория / А.А. Караванов, О.В. Костенецкий, И.Ю. Устинов, О.М. Холодов, М.М. Кубланов // IV Международная научно-практическая конференция «Общество и экономическая мысль в 21 в.: пути развития и инновации» РЭУ им. Г.В. Плеханова, филиал в г. Воронеж, 2016. – С.614-619.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Сова С.А., Пчелинцев С.Ю.

ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Современный уровень развития российского общества необходимо предполагает обратить внимание на состояние здоровья россиян, особенно детей и подростков. Анализ психолого-педагогических и социологических исследований (Ю.Е. Антонов, Н.И. Бочарова, Ю.Ф. Змановский и др.) позволил выявить, что у детей, начиная с самого раннего возраста (дошкольного), наблюдаются отклонения здоровья, включающие хронические заболевания, особенности развития коммуникативной сферы и двигательной активности [1, 2, 3]. При этом психофизическое развитие как показатель здоровья дошкольников обуславливается не только генетическими, но и социальными, экономическими, средовыми факторами и условиями жизни ребенка. В этой связи физическая культура (физкультура) в организациях дошкольного образования выступает важным средством психофизического развития ребенка.

В п. 2.6. ФГОС дошкольного образования отмечается, что физическое развитие детей включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и воли, саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [4].

Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что наряду с физическим развитием в дошкольных образовательных организациях условиями, обеспечивающими эффективность физкультуры, являются ее

формы и методы. Организация физкультурных занятий обеспечивается индивидуальными и коллективными (групповыми) формами ее проведения.

Эффективными методами организации физической культуры в дошкольных учреждениях являются физические упражнения, игры и развлечения (праздники), реализуемые педагогами и спортивными инструкторами в соответствии с возрастом детей, природными и климатическими условиями.

Физические упражнения, ориентированные на особенности возрастного развития, задают условия для осмысления выполнения произвольных двигательных действий. Их выполнение сопровождается большими энергетическими и силовыми затратами, проявлением целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, что способствует не только развитию, но и совершенствованию двигательных умений и навыков.

Особый интерес представляют игры (спортивные игры), в процессе которых дети совершенствуют свою когнитивную сферу и повышают коммуникативный опыт и двигательную активность. Игры привлекательны для дошкольников новизной предметов и оборудованием (бег с различными предметами, езда на велосипеде, катание на роликах, игры с мячом, кеглями и др.), а так же способами выполнения действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, преодоление препятствий и др.). При этом детишки во время игр начинают осознавать специфичность выполняемых действий. Они делают сознательный выбор необходимых способов осуществления действий с различными предметами, например, с мячами по назначению (футбольными, теннисными и др.), разными по размеру (большими, маленькими, средними) и материалу (резиновыми, тканевыми и др.). Дошкольники учатся определять расстояние, силу толчка и точность попадания, владеть своим телом и ориентироваться в пространстве.

Через интерес в процессе выполнения действий, выбор способов их реализации и используемых при этом предметов (инструментов) развиваются личностные качества, которые являются общественно значимыми и формируются в процессе совместной деятельности (инициативность, активность, самостоятельность, ответственность и др.). Их результативность обеспечивается анализаторами (зрительным, тактильным, слуховым), осмысленностью ситуации и заданий, формированием алгоритма выполнения действия, самостоятельности в умении делать выбор необходимых действий и использовать конкретные

предметы или инвентарь [3].

Физические упражнения и подвижные игры включаются в программу физкультурно-спортивных развлечений и праздников, которые положительно влияют на эмоциональную сферу детей, создают настроение, придают бодрость и улучшают самочувствие.

Условием эффективного физического развития дошкольников выступает их вовлечение в различные виды деятельности (физические упражнения, спортивные игры и физкультурно-спортивные мероприятия и праздники) под непосредственным руководством воспитателей (спортивных специалистов), что способствует как овладению собственным телом, совершенствованию опорно-двигательного аппарата, моторики и координации движений, так и оздоровлению организма в целом.

Физическое развитие тесно взаимосвязано с психическим. Осмысленность и произвольность осуществляемых детьми действий и операций как компонентов деятельности является условием психического развития. В процессе физической активности происходит формирование и совершенствование познавательных психических процессов (восприятия, представления, памяти, мышления), эмоциональной и волевой сферы, индивидуально-психологических свойств (характера, направленности, мотивации) и личностных качеств (любопытности, самостоятельности, дисциплинированности, инициативы, коммуникативности).

Таким образом, целенаправленная организация физической культуры в дошкольных организациях выступает важным условием психофизического и личностного развития детей. Физические упражнения, активные игры и физкультурно-спортивные мероприятия являются эффективными средствами усвоения прикладных знаний (соблюдать общественные нормы и правила, подчинять свои интересы общественным, общаться и взаимодействовать с другими людьми (детьми, взрослыми), способности поддерживать доброжелательные отношения, приходить на помощь), способствующих формированию у них навыков и умений социального поведения, а также стремления к здоровому образу, физической и социальной активности, способствующих дальнейшей успешной самореализации в жизни и деятельности.

Список литературы

1. Бочарова Н.И. Результаты внедрения региональной модели здоровьесберегающей деятельности ДОО / Н.И. Бочарова, И.И. Потапова // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 8. – С. 6-11.

2. Волошина Л.Н. Проблемы обеспечения двигательной активности младших дошкольников в современных условиях / Л.Н. Волошина // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 7. – С. 6-10.
3. Полтавцева Н.В. Становление инициативности, самостоятельности, ответственности у детей в двигательной деятельности / Н.В. Полтавцева, И.А. Анохина // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 6. – С. 6-14.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – (Дата обращения: 02.03.2024).

УДК 799.315:94

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ

Тарасенко В.Ф., Гречка И.Н., Макарова Ю.Ю.

ФГОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Введение. Стрельба, это увлекательный вид спорта, который является одним из самых массовых и доступных. Кроме того, он служит отличным средством воспитания многих физических и морально-психологических качеств человека. В системе физического воспитания стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Он имеет большое образовательное значение. В процессе занятий студенты приобретают новые умения и двигательные навыки, пополняя ими запас, приобретенный в базовом физическом образовании, расширяют и углубляют физкультурно-образовательные знания. Цель: изучить историю возникновения и развития стрелкового спорта из пневматического оружия.

Основная часть. Стрелковый спорт – это дисциплина, в которой стрелки соревнуются в точности и меткости стрельбы по мишеням. Пневматическое оружие, в свою очередь, является одним из основных типов огнестрельного оружия, использующего сжатый воздух или газ для приведения пули в движение.

Стрелковый спорт – один из наиболее древних прикладных видов спорта. История возникновения и развития стрельбы из пневматического оружия насчитывает несколько веков и связана с технологическими прогрессами, стремлением к улучшению точности и мощности оружия, а также с развитием олимпийского движения.

В основе работы пневматического оружия заложена идея использования сжатого воздуха для приведения пули в движение.

Пневматическое оружие отличается от обычного огнестрельного тем, что для его работы используется сжатый воздух или газ, а не порох и взрыв.

Считается, что стрелковый спорт берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. А первые прототипы пневматического оружия появились еще в древние времена. Одним из самых ранних известных примеров является древнегреческое изобретение, известное как «аэропорт» – устройство, которое было придумано в третьем веке до нашей эры греческим ученым Героном Александрийским. В основе его изобретения использовался сжатый воздух для запуска стрелы. Впрочем, эти ранние прототипы пневматического оружия были довольно несовершенными и не обладали высокой мощностью или точностью.

Значительный прогресс в развитии пневматического оружия произошел в эпоху Возрождения в Европе. В 16-17 веках в Германии и Франции появилось первое функциональное пневматическое оружие. Оно использовалось как для охоты, так и в военных целях. Разработчики стремились к увеличению мощности и повышению точности оружия. Они улучшали его конструкцию, добавляли пружинные механизмы для сжатия воздуха и разрабатывали новые способы контроля давления.

Одним из наиболее известных разработчиков пневматического оружия в тот период был голландский ученый и изобретатель Корнелис Дреббель. В 17 веке он создал несколько моделей, которые имели высокую точность стрельбы на сравнительно большие расстояния.

В 19 веке технология пневматического оружия продолжила развиваться. Были разработаны новые модели, которые стали более компактными, мощными и удобными в использовании.

Улучшение механизмов пневматического оружия позволило увеличить скорость и точность выстрела. В 1882 году Анджело Нелли, итальянский изобретатель, создал одну из первых моделей пневматического оружия, которое использовалось для спортивной стрельбы. Оно имело большую точность и стабильность, что привлекло внимание любителей спорта.

В 20 веке пневматическое оружие стало приобретать все большую популярность среди стрелков. В 1900 году на Олимпийских играх в Париже впервые была представлена дисциплина спортивной стрельбы из пневматического оружия. С тех пор пневматическое оружие официально признано одной из дисциплин стрелкового спорта на Олимпийских играх.

Первые организованные соревнования по стрельбе из пневматического оружия состоялись в конце 19 века. В 1897 году в Англии была создана Национальная ассоциация пневматической стрельбы (National Air Rifle Association, NARA), которая проводила регулярные соревнования. Соревнования включали различные дисциплины, такие как стрельба из положения стоя на мишень с различных расстояний.

В России первый публичный тир был открыт в Петербурге в 1851 году. Однако заниматься стрельбой в то время имели возможность только состоятельные люди.

В конце гражданской войны в стране стали возникать стрелковые кружки, позволявшие широким слоям населения овладевать этим увлекательным видом спорта. Далее стали проводиться Всесоюзные соревнования, а также соревнования на первенство Красной Армии и Военно-Морского Флота.

Дальнейшим стимулом в развитии, как всего отечественного спорта, так и стрелкового явилось введение в 1931 году первого комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). В комплекс нормативов, как обязательный вид входила стрельба.

В 1980 году стрельба из пневматического оружия была признана олимпийской дисциплиной и стала входить в программу летних Олимпийских игр. Пневматическое оружие олимпийского класса имеет специальные требования к характеристикам и параметрам, обеспечивающие равные условия для всех участников. Спортсмены соревнуются в нескольких дисциплинах, включая стрельбу из разных позиций, таких как лежа, сидя и стоя.

Сегодня пневматическое оружие является популярной и доступной дисциплиной стрелкового спорта. Оно привлекает не только профессиональных спортсменов, но и любителей, которые стремятся развить навыки меткости, концентрации и спортивного духа. Спортивная стрельба из пневматического оружия также пользуется популярностью среди молодежи, благодаря своей безопасности и доступности для тренировок и соревнований.

Стрелковый спорт из пневматического оружия имеет широкое международное признание и включен в программу многих крупных соревнований. Одним из наиболее престижных соревнований является Кубок мира по стрельбе из пневматического оружия, который проводится ежегодно. Также в этом виде спорта проводятся чемпионаты мира и Европы,

а пневматическое оружие остается одной из дисциплин летних Олимпийских игр.

Выводы. Как показало изучение данной темы, стрелковый спорт из пневматического оружия пользуется популярностью среди широких слоев населения, особенно молодежи. Являясь сложно координационным навыком, спортивная стрельба формирует у спортсмена хладнокровие, выдержку, концентрацию, наблюдательность, глазомер. Для достижения результата требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.

УДК 355.233

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТНАЯ ОСНОВА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

***Филоненко Л.В., канд.пед.наук,
Давыдов Д.П., Елканов З.А.***

ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия
им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» г. Воронеж, РФ
Fil_1@mail.ru

Сегодня большое внимание уделяется популяризации здорового образа жизни среди россиян. Эта актуальная проблема является объектом изучения специалистов в области гигиены, спорта, медицины, психологии, педагогики и философии. Е.Г. Жук, Ю.П. Лисицын и др. считают, что сущность здорового образа жизни отражается в самом образе жизни человека, связанном с деятельностью, активным отдыхом, спортивными тренировками, занятиями физической культурой и спортом [1].

Исследователи полагают, что постулаты здорового образа жизни и деятельностная активность укрепляют иммунитет, повышают выносливость организма. Ресурс организма выступает врожденной и приобретенной базой развития и совершенствования психических личностных качеств (целенаправленности, организованности, коммуникативности и др.). Результативность здорового образа жизни отражается в развитости систем организма, сформированности психических характеристик личности, что и выступает психофизиологической основой жизнедеятельности личности военнослужащего.

По мнению исследователей А.В. Белошицког, Н.М. Борытко развитие личности происходит в конкретном обществе под воздействием

социокультурных ценностей с помощью собственных усилий в ходе различных видов деятельности [2, 3]. Ценностными основами выступают семья, коллектив, общегосударственные (культурные и др.), специфические (воинские и др.) и организационно-деятельностные традиции (нормы, правила, должностные обязанности, коллективные отношения и др.). Итогом является качественный переход биологических и психофизиологических характеристик в социальные через освоение социальной роли физически и психически здорового человека с соответствующими здоровыми для жизни и деятельности привычками, интересами, взглядами и способами поведения.

Рассмотрение проблемы здорового образа жизни в военном социуме с позиций аксиологического подхода (М.Я. Виленский, А.Г. Горшков и др.) позволило выявить значимое место приоритетных ценностей в служебной деятельности [4]. Ценностно-содержательную основу военной службы представляют воинские традиции, потребности, социальные нормы (уставные отношения), правила социального взаимодействия (субординация, координация). Их освоение должно трансформироваться в личностно значимые ориентиры, социально-психологические установки и устремления к здоровому образу жизни.

Наряду с традициями и правилами формирование опыта здорового образа жизни у военнослужащих обусловлено интересами и мотивами к саморазвитию через психолого-педагогические факторы, способствующими овладению системой знаний и научных представлений и накоплению практического опыта [4, 5]. Одни из них выступают условиями для самореализации и усвоения знаний, выработки спортивно-прикладных умений и навыков посредством физического, духовного, нравственного, творческого и профессионального развития на основе современных физкультурных и спортивных технологий, методов, форм и средств. Другие факторы призваны обеспечивать высокую военно-служебную работоспособность и производительность профессиональных действий, умений и навыков за счет укрепления здоровья средствами физической культуры, формирования потребностей в здоровом образе жизни, повышения уровня психофизической подготовленности и совершенствования психомоторных способностей. Третьи факторы включают комплекс теоретических знаний, практических умений и автоматизированных действий, способствующих совершенствованию военнослужащих в службе и в жизни (быту, семье), проявлению

двигательной активности, управлению своим психофизическим состоянием (преодолению негативных психофизических состояний).

Изучение психолого-педагогических факторов здорового жизни позволило провести исследование ценностного отношения военнослужащих к рассматриваемой проблеме. Военнослужащим военного учебного заведения была предложена анкета для определения ценностных ориентаций, которыми они руководствуются в жизни и службе, которые их мотивируют и заставляют изменять себя, развиваться и совершенствоваться.

Анализ полученных результатов позволил выявить следующее: системная организация жизни и деятельности обучающихся военного учебного заведения вовлекает в процесс двигательной активности весь личный состав; дополнительно несколько раз в неделю самостоятельно физической культурой и спортом занимаются 80% военнослужащих; физическая активность организуется на свежем воздухе (поддерживают такие условия 60% респондентов), а также в месте проживания (60% соответственно); физические занятия самостоятельные поддерживают 45%, а в команде – 75% респондентов; временной срок систематических занятий физической культурой и спортом большинство респондентов указывают более 5 лет; 93% респондентов отметили расширение круга интересов за счет повышения физической активности; 87% предпочитают отдыхать, занимаясь физической культурой и спортом; 100% респондентов желают продолжать в дальнейшем активно проводить свободное время, заниматься спортом; мотивами для физической активности обучающиеся, по мнению военнослужащих, являются сплочение воинского коллектива (100%), физическое здоровье (100%), желание и спортивный интерес (80%), эстетика внешнего вида (30%), дружеское общение (25%), материальная поддержка за спортивные результаты (20%); большинство считают значимой пропаганду здорового образа жизни через физическую культуру и спорт, в том числе посредством собственного примера (70% обучающихся).

В ходе беседы большинство респондентов отметили важность здорового образа жизни, а также желание больше времени уделять занятиям физической культурой и спортом, которых из-за специфики военной службы бывает недостаточно при высоком уровне физической активности в целом.

Таким образом, существующая система воспитания здорового образа жизни у военнослужащих позволяет эффективно формировать навыки и умения, необходимые для выполнения боевых и специальных задач. Военнослужащие в целом адекватно представляют собственную профессию, осознают смысложизненные цели, усваивают комплекс социальных ролей в триаде индивид-личность-субъект деятельности. При этом повышению качества деятельности способствуют личностные и общественно значимые цели, ценностными ориентиры и мотивация, теоретический и практический опыт, полезные поведенческие навыки саморегуляции, здорового питания и снижения вредных привычек.

Список литературы

1. Лисицын Ю.П. Когда привычка приводит к болезни [Текст] / Ю.П. Лисицын, О.С. Радбиль, Ю.М. Комаров. – М.: ЗНАНИЕ, 1986. – 48 с.
2. Белошицкий А.В. Личностно-профессиональное становление офицеров в военном вузе [Текст]: учеб. пособие / Под общ. ред. Г.В. Зиброва. – Воронеж: ВВВАИУ, 2008. – 328 с.
3. Борытко Н.М. В пространстве воспитательной деятельности [Текст]: монография // Науч. ред. Н.К. Сергеев. – Волгоград: Перемена, 2001. – 181 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
5. Григоров С.Ю. Физкультурная образованность курсантов военных вузов как предпосылка здорового образа жизни / С.Ю. Григоров // Аксиологические аспекты в формировании современной молодежной среды: материалы заочной региональной науч. практ. конф. [Электронный ресурс]. – Воронеж: ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный технический университет», 2015. – С. 8-9.

РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.4

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Агишева Е.В.

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,
г. Донецк, РФ
borisfen.72@mail.ru

Физическая культура обучающихся выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Требования федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования направлены на организацию такой образовательной среды, которая позволила выпускнику овладеть набором ключевых и профессиональных компетенций, стать востребованным на рынке труда, успешно адаптироваться в социальной жизни и быть полезным обществу и государству [1]. Сохранение и развитие здоровья студента необходимое условие подготовки к успешной профессиональной деятельности. Совершенствование уровня физической подготовленности обучающихся и повышение их здоровья как её производного являются основополагающим целевым ориентиром физического воспитания обучающихся в высшей школе.

На современном этапе функционирования оздоровительных систем физической культуры популярностью среди студенческой молодежи пользуется атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика в контексте профессионально-прикладной физической культуры становится не только средством для достижения определенных спортивных результатов, но и ценным инструментом для формирования здорового образа жизни и развития высоких профессиональных качеств обучающихся. Эта дисциплина способствует гармоничному развитию физических и

психологических способностей обучающихся, давая им возможность полноценно функционировать в любой сфере своей будущей деятельности.

Главная цель атлетической гимнастики – совершенствование физических возможностей обучающихся и развитие их гибкости, силы, скорости, координации движений и выносливости. В процессе занятий обучающиеся активно работают над техникой выполнения различных упражнений, улучшая свои физические показатели и приобретая новые навыки [2].

Учитывая мотивационную составляющую мнений обучающихся к занятиям физическими упражнениями, был проведен анкетный опрос. В итоге анкетирования выявлено, что занятия атлетической гимнастикой рассматриваются респондентами как реальная возможность к физическому совершенству, укреплению здоровья и повышению физической работоспособности, социальной адаптации и личностному росту, получению положительных эмоций, расширению круга общения.

Оценив результаты анкетирования, были определены основные направления, которые выделяли студенты.

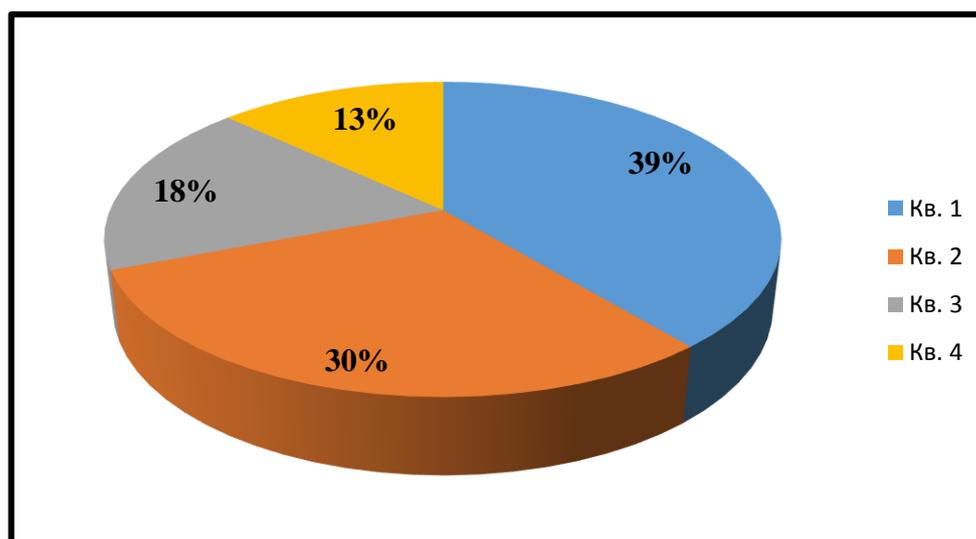


Рисунок 1 – Результаты анкетирования обучающихся

Исходя из общего представления опроса (рис. 1), отмечено, что целевые установки у обучающихся различаются: 39% опрошенных на первое место ставят задачи физического совершенствования, коррекции телосложения; 30% определили для себя основной задачей повышение уровня здоровья и 21% респондентов приоритетной для себя задачей обозначили развитие физических качеств. Уменьшение массы для 10%

студентов является приоритетным. Это подтверждает наше предположение о необходимости внесения изменений в организацию учебного процесса физического воспитания за счет использования атлетической гимнастики.

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья [2]. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры, активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым. Для юношей, физическая подготовка ориентирована на двигательную активность, укрепления опорно-двигательной системы, гибкости. Также, ввиду того, что юноши склонны к полноте и низкой двигательной активности, соответственно, упражнения ориентированы на снижение влияния данных факторов. Девушкам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма.

Также гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни. Несмотря на свою сложность, атлетическая гимнастика является доступной для всех желающих. Дело в том, что каждое упражнение может быть адаптировано к уровню подготовки конкретного студента. Это позволяет каждому работать в пределах своих возможностей и постепенно продвигаться вперед, ставя перед собой новые спортивные цели.

Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами [3].

Таким образом, подводя итог, мы можем отметить, что благодаря физической подготовке, обучающихся в области физической культуры

появляется возможность достижения высокого уровня работоспособности и трудовой активности.

Список литературы

1. Егоров, В.Н. Парадигмальность физического воспитания в вузе на современном этапе развития общества / В.Н. Егоров. – Текст: непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. – 2015. – Выпуск 1. – С. 55-60.
2. Люташин, Ю.И. Методика комплексного развития силовых способностей студентов вузов средствами атлетической гимнастики: дис. ...канд. пед. наук Ю.И. Люташин. – Волгоград, 2010. – 169 с. – Текст: непосредственный.
3. Ольховская, Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно-методическое пособие / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. – Текст: непосредственный. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 103 с.

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

Бочкин П.С., Выхованец И.А.

ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Объективные потребности развития российского общества и его Вооруженных Сил предполагают формирование и развитие личности во всем многообразии форм предметной деятельности. Одним из важнейших средств совершенствования, всестороннего и гармоничного развития личности является физическая культура как один из видов культуры общества и социокультурный феномен.

С одной стороны, как носитель социальных и культурных ценностей, физическая культура выполняет социальные функции в области воспитания нравственности и духовности, гражданственности и патриотизма, формирования мировоззрения и общественного сознания. С другой стороны, физическая культура посредством двигательной активности способствует физическому развитию, усвоению навыков и умений, необходимых для успешной самореализации и интеграции в жизнедеятельности общества и его Вооруженных Сил.

Формирование отношения к физической культуре осуществляется посредством физического воспитания как компонента социального воспитания в системе допризывной подготовки молодежи. Социальное

воспитание (В.Г. Бочарова, А.В. Мудрик и др.) представляет собой процесс планомерного создания условий для целенаправленного развития и духовно-ценностных ориентаций человека в процессе социализации. Реализация социального воспитания наряду с общественно-государственными институтами осуществляется посредством допризывной подготовки, одним из компонентов которой выступает физическое воспитание.

При этом физическое воспитание, выполняя теоретико-формирующую и развивающую функции социального воспитания, способствует формированию мировоззрения молодых людей через усвоение ими духовных, нравственных и общественно-значимых ценностей, позволяющих осмысливать важнейшие проблемы социума, принимать их как лично значимые и активно участвовать в их решении.

Метод экспертных оценок позволил выявить, что в настоящее время у молодого поколения наблюдается: снижение образовательного, культурного и психофизиологического потенциала; трансформация идеологических, интернациональных, нравственных ценностей и патриотизма; преобладание индивидуалистических личностных и прагматических качеств; отсутствие преемственности национальных традиций, проявляющихся в поведении, деятельности, общении, взаимодействии.

Наряду с этим, организация социального воспитания в системе допризывной подготовки характеризуется недостаточным уровнем программно-целевого и деятельностного взаимодействия воспитательных организаций с органами управления, общественными, военными, спортивными, молодежными организациями.

В этой связи одним из направлений социального воспитания должно выступать формирование представлений о здоровом образе жизни, личностном развитии, общественно-государственном устройстве, историческом пути российского общества, насущных общественных и государственных проблемах, а также сознательном выполнении гражданского долга по защите российского государства.

Физическое воспитание как область научного знания рассматривалась в научных и исследовательских работах М.Я. Виленского, Ю.И. Евсеева, В.Е. Кульчицкого, Ю.Ф. Курамшина и др. [1, 2, 3, 4].

При этом физическое воспитание как компонент допризывной подготовки, включенное в систему образования, в том числе военно-профессионального, предполагает не только психофизическое и личностное

становление, но и развитие высокой работоспособности (функционального состояния), формирование физически важных качеств, (общего физического развития, физической подготовленности), умений и навыков, способствующих активному проявлению личности в различных сферах жизнедеятельности общества, в том числе, военной службе [3].

Роль социального воспитания в процессе физического воспитания заключается в создании условий для психофизического, а также всестороннего и гармоничного развития личности. Важным условием социального воспитания в системе допризывной подготовки выступает его организация физического воспитания, включающая цели, задачи, управление, содержание, средства, методы и формы.

Цель физического воспитания в процессе допризывной подготовки, обуславливается общественно-государственным устройством и предполагает формирование и развитие гармонично развитой личности гражданина, способного выполнять задачи по защите своего государства. Задачи обуславливаются видами физического воспитания, возрастными рамками, типами образовательных организаций, спецификой деятельности (образовательной, профессиональной, военно-профессиональной и др.).

По мнению В.Е. Кульчицкого, средства физического воспитания (природные, технические, словесные, двигательные и др.) в соответствии с целью, необходимые для решения задач, включают: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы и др. [3].

Методы физического воспитания определяются спецификой средств обучения, развития и воспитания детей, юношества и молодежи. Выделяются методы развития физических качеств, формирования двигательных навыков, совершенствования антропометрических показателей, воспитания психических качеств.

Формы физического воспитания, как определенные способы фиксирования содержания социального воспитания в системе допризывной подготовки молодежи, предполагают физическое совершенствование личности. К основным формам физического воспитания, способствующим формированию умений и навыков, относятся: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка, игровые виды спорта (настольный теннис, мини-футбол, волейбол, баскетбол, шахматы, пулевая стрельба и др.), а также физкультурно-спортивные мероприятия (дни здоровья по зимним и летним видам спорта и др.), физкультурно-

спортивные праздники, посвященные Дню защитников Отечества, соревнованиях, посвященные памяти выдающихся спортсменам и др. [4].

Важной формой физического воспитания является научно-исследовательская и военно-научная работа, включающая разработку проблем физического воспитания, например, по ведению здорового образа жизни. Результаты исследований отражаются в докладах, публикациях, участиях в научно-практических и студенческих (школьных, военно-профессиональных и др.) конференциях, фестивалях творческих работ обучающихся (студентов, школьников, курсантов и др.), посвященным общественно значимым датам (70-летию Победы в Великой Отечественной войне и др.).

Таким образом, физическое воспитание как компонент социального воспитания в системе допризывной подготовки молодежи обусловлено общественно-государственной политикой (реформированием) в сфере образования, физической культуры и спорта, а также Вооруженных Сил.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура студента: Учебник / М.Я. Виленский. – М: Гардарики, 2001. – 448 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура и спорт / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Кульчицкий В.Е. Физическая культура в образовательном пространстве военного вуза / А.К. Белов, В.А. Вицкоп, В.Е. Кульчицкий. – Ставрополь: СВВАИУ, 2007. – 160 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Академия, 2004. – 484 с.

УДК 371.71

ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Григорьянц А.С., Кононов Е.Н., Павлущенко А.А.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
хот-62@mail.ru

Военно-спортивный комплекс в Вооруженных силах РФ – это комплекс специальных физических упражнений, направленных на развитие и оценку основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость). В Вооруженных силах РФ большое значение имеет как общая физическая подготовленность, так и подготовленность по военно-прикладным видам спорта, для чего и нужен военно-спортивный комплекс.

Считается, что основоположником военно-спортивного комплекса служат нормы ГТО, которые в дальнейшем были подстроены под военнослужащих. Сейчас проверка нормативов, согласно ВСК, представляет собой комплекс, включающий в себя: бег 3 км. (м), бег 1 км. (м, ж); подтягивания на перекладине (м), наклоны туловища вперед (ж); бег на 100 м (60 м или челночный бег 10x10м, если нет возможность проведения бега на 100м); лыжная гонка 5 км; Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий или марш-бросок на 5 км. Но с годами все должно модернизироваться, в том числе и ВСК, с этой целью на базах различных учреждений проводятся исследования по совершенствованию военно-спортивного комплекса.

На проблему проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих различных категорий обратили внимание ряд исследователей [3]. Тесты, выбранные в качестве проверочных, должны отличаться стабильным результатом, их воспроизводимостью. Тот или иной вид проверки должен быть объективным и оценка физической подготовленности должна отражать работоспособность военнослужащих при выполнении ими упражнений военно-прикладных видов спорта и сохранение работоспособности на оптимальном уровне в различных ситуациях. Количество тестов должно обеспечивать высокое качество общей оценки, будучи по возможности минимальными.

Наш вывод – приемлемым решением является подбор таких упражнений, которые будут удовлетворять всем поставленным требованиям в определенных условиях при минимальных затратах [3].

Также было выявлено, что для оценки физической подготовленности военнослужащих необходимо подобрать минимальное количество упражнений, которые смогли бы комплексно и адекватно оценивать результативность уровня физических способностей, имеющих особое значение для военно-профессионального труда военнослужащих.

Чтобы подобрать комплекс таких упражнений, необходимо следовать определенным факторам, которые составлены относительно таблицы номеров упражнений НФП-2023: 1) данный фактор показывает процент дисперсии всех полученных данных в результате эксперимента упражнений из гимнастики, что позволяет, от части, выявить «высококоординационные способности»; 2) данный фактор включает в себя бег на 100 м. и бег на 1 км., поэтому его рассматривают как анаэробную выносливость; 3) устанавливается в логическом виде: «мышечная выносливость против

энергетической выносливости», проявляется в упражнениях: подъем переворотом на перекладине с положительным коэффициентом, лыжная гонка на 10 км. с негативным коэффициентом.

Определяется контрольным упражнением плавание на 100 м. Этот норматив, направленный на анаэробные способности на фоне затрудненного дыхания [2]. Таким образом, было выявлено, что к наиболее основным контрольным упражнениям необходимо отнести тесты бег на 3 км., подъем переворотом на перекладине, преодоление единой полосы препятствий, челночный бег 10x10м., подъем силой на перекладине и поднимание ног к перекладине. Статистические расчеты показывают, что для составления военно-спортивного комплекса, оценивающего общую физическую подготовку, необходимо 4 упражнения, подобранных для оценки, в основном, общей выносливости и быстроты.

Был проведен анализ состояния подготовленности студентов медицинских вузов по профессионально прикладной подготовке молодых людей призывного возраста. В качестве методов исследования были выбраны: изучение документальных материалов, хронометрирование, педагогическое наблюдение, всевозможные виды опросов, педагогические эксперименты, контрольные испытания физической, организационно-методической и профессиональной подготовленности, математическая обработка экспериментальных данных [2].

Исследования проводились в 3 этапа. Всего в исследованиях приняло участие более 160 человек. Главной задачей первого этапа было изучение материалов, постановка целей и задач исследования, формулировка рабочей гипотезы. На втором этапе были собраны антропометрические показатели студентов: длина и масса тела, измерение окружностей частей тела. Оценка общей физической подготовленности проводилась по стандартному военно-спортивному комплексу с добавлением упражнений военно-прикладных видов спорта. Он включал в себя подтягивания на перекладине и поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 1 мин., бег 100 м., бег 3 км., рукопашный бой, преодоление единой полосы препятствий, плавание и ускоренное передвижение. Также был применен физиологический метод, с его помощью у студентов измерялись задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), задержка дыхания на выдохе (проба Генчи), частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, артериальное давление. На третьем этапе реализовывалась задача

разработки программы тренировочного процесса таким образом, чтобы улучшить уровень физического состояния и здоровья студентов.

После окончания эксперимента, проводились контрольно-тестовые упражнения идентичные тем, что были в начале. На основе данных, полученных экспериментальным путем, было выявлено, что отметку «неудовлетворительно» за подтягивания получили 17% военнослужащих, что является плохим результатом т.к. на оценку удовлетворительно необходимо 5 повторений. Но если к концу эксперимента по подтягиваниям отметку выше «удовлетворительно» получили 83% военнослужащих и это является самым высоким результатом, бег 100 м. 67%, челночный бег 10x10 м. – 59%, и самый плохой результат показали на дистанции 1000 м. – 45% военнослужащих показали результат выше отметки «удовлетворительно». Таки образом, полученные данные помогают выявить, что менее развитым качеством физической подготовленности является выносливость, а наиболее развитым – сила [1]. Для сравнения были взяты результаты весеннего призыва 2016-2017 года с разной физической подготовленностью, среди призывников оказались спортсмены различных видов спорта и различной квалификацией, именно они выполняли контрольно-тестовые упражнения на отметку «отлично».

Из этого можно сделать вывод, что только военно-спортивного комплекса, состоящего из стандартного набора упражнений недостаточно, и, что следует уделять большое внимание физическому развитию людей как допризывного возраста, так и призывников, с максимальным вовлечением в спортивные секции различных направленностей.

Список литературы

1. Бученков К.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинских вузов к военной службе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бученков Кирилл Владимирович. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2019. – С. 51-58.
2. Кадыров Р.М. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих различных категорий / Р.М. Кадыров, А.В. Политов, С.К. Коричев // ВФИК «Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур». – №4. – 2018. – С. 29-34.
3. Мокий М.С. Трансдисциплинарность в высшем образовании: экспертные оценки, проблемы и практические решения / М.С. Мокий, В.С. Мокий // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5 [Электронный ресурс]. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14526> (дата обращения: 27.01.2024).

ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Коваленко С.В.¹, Новиков М.Ю.², Халистов Е.И.²

¹ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,

²ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Регулярные занятия плаванием благотворно влияют на здоровье и работоспособность занимающихся. Организм пловца устойчив к резким колебаниям температуры, при соблюдении ряда гигиенических требований он реже подвергается простудным заболеваниям. Занятия плаванию способствуют развитию основных групп скелетных мышц, улучшают осанку. Благотворное влияние оказывает плавание на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы занимающихся. Плавание способствует улучшению сна, содействует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности спортсмена [1].

Плавание по праву можно отнести к народному виду спорта наравне с борьбой, кулачным боем, лыжным спортом и бегом, потому что оно тесно связано с трудом, бытом и военной деятельностью людей. Оно начало развиваться в глубокой древности и высшего развития достигло в тех районах Земли, где имелось большое количество морей, рек, озер.

Известно, что лучшими пловцами среди первобытных народов были жители Южной и Центральной Европы, Австралии, Южной Америки, островов Тихого океана. О распространении плавания среди мужчин, главным образом среди воинов, а также и среди женщин, свидетельствуют рисунки на стенах храмов, вазах, ювелирных изделиях древних Вавилона, Египта, Ассирии [2].

До наших дней дошло немало изречений древних философов. Так, слова знаменитого Платона свидетельствуют, насколько в Древней Греции ценили умение плавать: «Можно ли людям, которые являются противоположностью мудрого..., плавать и читать не умеют, вверить службу?». Не случайно в дальнейшем, подчеркивая никчемность того или иного согражданина, древние греки замечали: «Он не умеет ни читать, ни плавать».

Плавание имеет большое прикладное значение. Умение плавать необходимо для людей многих профессий: геологов-разведчиков, строителей гидротехнических сооружений, ирригаторов, летчиков,

космонавтов, биологов и др. Опыт Великой Отечественной войны еще раз подтвердил необходимость обучения плаванию каждого воина [3].

Военно-прикладное плавание применяется при выполнении определенных прикладных задач: переправа вплавь через водную преграду, доставание со дна каких-либо предметов, оказание помощи утопающему и т.п. В основе его лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и задачами прикладного плавания.

Разновидностей военно-прикладного плавания очень много, но для того, чтобы быть хорошо подготовленным к решению любой прикладной задачи, достаточно хорошо овладеть техникой плавания основными спортивными способами плавания, освоить технику ныряния, овладеть приемами оказания помощи тонущим и ослабевшим пловцам, освоить некоторые типичные приемы переправ вплавь и иметь представление о том, как использовать спортивные способы плавания в различных условиях. Способы военно-прикладного плавания можно разделить на следующие основные группы: ныряние, переправы вплавь, спасение тонущих, подводное плавание.

Профессиональное становление молодого военнослужащего и предъявляемые к нему требования в процессе обучения технике военно-прикладного плавания, необходимо рассматривать как единый процесс, в котором все средства педагогического воздействия должны взаимодействовать так, чтобы получить в конце его четко планируемый результат. Важное значение в этом процессе принадлежит подбору специальных комплексов физических, плавательных и технических упражнений на суше и в воде, способных оказать эффективное воздействие на формирование военно-профессиональных навыков при обучении технике военно-прикладного плавания со стрельбой с воды в движении.

Список литературы

1. Ериков В.М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2020. – С. 254.
2. Новосельцев О.В. Спортивное и военно-прикладное плавание: учебник. – СПб.: ВИФК, 2014. – С. 601.
3. Понимасов, О.Е. Синхронизированное формирование динамических объединений при обучении военно-прикладному плаванию // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №1. – С. 140-146.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАН К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ

Минаков С.И., Могир А.М.

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Сложившаяся в настоящее время ситуация в сфере подготовки граждан к военной службе характеризуется рядом негативных факторов, к основным из них можно отнести:

снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части граждан, подлежащих призыву на военную службу;

отсутствие единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности гражданина к военной службе;

отсутствие федеральной системы подготовки граждан к военной службе, охватывающей все категории граждан начиная с дошкольного возраста;

недостаточные объемы физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в образовательных учреждениях;

отсутствие преемственности программ физического воспитания в учреждениях образования различных типов и видов;

недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта;

отсутствие органа, обеспечивающего координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и общественных организаций в системе подготовки граждан к военной службе [1].

Базовым фактором, определяющим способность гражданина проходить военную службу, является состояние его физического развития и здоровья.

По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, из 13,62 миллиона детей, обучающихся в школах, только 21,4 процента абсолютно здоровы, 21 процент имеют хронические, в том числе инвалидизирующие, заболевания [2].

Общая заболеваемость подростков в возрасте до 14 лет включительно возросла за последние 5 лет на 9,3 процента, а юношей и девушек в возрасте 15-17 лет включительно – на 11,6 процента [1].

Общий показатель годности к военной службе (суммарная доля годных к военной службе и годных к военной службе с незначительными ограничениями) граждан, прибывших на призывные комиссии, ежегодно снижается.

В структуре основных заболеваний, послуживших причиной освобождения и отсрочки от призыва на военную службу, преобладают заболевания костно-мышечной системы – 20,7 процента, психические расстройства – 13,5 процента, заболевания органов пищеварения – 10,8 процента и нервной системы – 8,9 процента. В результате общая доля граждан, годных к военной службе без каких-либо ограничений, составила в 2009 году 51 процент, а годных к военной службе с незначительными ограничениями – 49 процентов [1].

Продолжает оставаться низким качество медицинского освидетельствования граждан в ходе их постановки на воинский учет и призыва на военную службу (недостаточная квалификация врачей призывных комиссий, отсутствие необходимого количества специалистов, устаревшее медицинское оборудование, в том числе нехватка современных передвижных диагностических комплексов).

Особой проблемой является выявление лиц с психическими заболеваниями и психическими расстройствами, а также лиц, страдающих наркотической и алкогольной зависимостью. Существующая нормативная правовая база не позволяет создать систему обязательной проверки граждан на употребление наркотических веществ и выявление психических заболеваний и расстройств. За последние 5 лет число впервые выявленных больных алкоголизмом юношей в возрасте 15-17 лет включительно увеличилось на 28 процентов, а наркоманией – на 22 процента [1].

Следствием низких показателей состояния здоровья граждан, подлежащих призыву на военную службу, являются:

снижение уровня боеготовности частей и подразделений из-за неспособности значительной части граждан, призванных на военную службу, справиться с резким увеличением объемов физических нагрузок первых месяцев военной службы;

сложности с комплектованием частей и подразделений, где к военнослужащим предъявляются повышенные требования (Воздушно-десантные войска, Военно-Морской Флот, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, специальные подразделения);

морально-психологические травмы и стрессы из-за проблем с адаптацией к военной службе;

высокий уровень заболеваемости и травматизма в первые месяцы военной службы.

Анализ уровня физического развития граждан, подлежащих призыву на военную службу, свидетельствует о наличии серьезных проблем в этой сфере. Низкая двигательная активность и недостаточное физическое воспитание детей выявляются у 75-85 процентов старшеклассников. Уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18 процентов) компенсируют дефицит движений. Более 1 млн. учащихся и студентов образовательных учреждений, обучающихся по очной форме обучения, по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе [1].

В результате значительная часть граждан, призванных на военную службу, не справляется с физическими и морально-психологическими нагрузками первых месяцев военной службы.

Таким образом, сложившаяся система подготовки граждан к военной службе не отвечает современным требованиям, необходимым для обеспечения безопасности и обороноспособности государства, и требует модернизации.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2012 года № 1742-р. «Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (с изменениями на 20 сентября 2012 года)».
2. Караванов А.А. Здоровый образ жизни как основа жизнедеятельности человека. / А.А. Караванов, И.Ю. Устинов, О.М. Холодов // Региональная научно-практическая конференция «Аксиологические аспекты в формировании современной молодежной среды». – Воронеж: ВГТУ, 2015. – С. 127-132.

УДК: 796.011.3

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ МЕСТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Попов М.И., Попов В.И.

ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,
г. Макеевка, РФ
sport@donnasa.ru

Умственный труд студентов приводит к перегрузкам одних функциональным систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на их общей дееспособности. Чтобы корректировать эти недостатки, проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений, в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека, что в теории и практике физической культуре получило название «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП).

ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на высоком уровне тех психических и физических качеств человека, которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности [1].

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности: формировать необходимые прикладные знания; осваивать прикладные умения и навыки; воспитывать прикладные морально-волевые качества.

Прикладные знания, связанные с будущей профессиональной деятельностью, студент получает на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время бесед и методических установок на учебно-тренировочных занятиях.

Прикладные умения и навыки формируются в процессе активных занятий физической культурой и спортом и обеспечивают безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ.

Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость и др. – необходимы во многих видах профессиональной деятельности.

Прикладные психические качества и свойства личности необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно [2].

Чтобы успешно подготовить себя к профессиональной деятельности необходимо знать основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режимы труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика и их профессионального утомления и заболеваемости [3].

Исследования показали, что даже очень хорошая общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии.

ППФП должна опираться на хорошую общую физическую подготовленность студентов. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от будущей профессии.

Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовки может быть достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии. Во многих других случаях общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня психофизической готовности к профессиональному труду. Здесь обязательно нужна специальная и объемная профессионально-прикладная физическая подготовка по всем параметрам [4].

Совокупность средств, профессионально-прикладной физической подготовки не ограничивается лишь физическими упражнениями. Для реализации преследуемых в ней задач используют так же естественные внешние факторы закаливания, а так же и специальные гигиенические и др. средства повышения адаптационных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям специфических условий профессиональной деятельности. В процессе должны находить применения и соответствующие ее особенностям средства интеллектуального образования, нравственного воспитания специальной психической подготовки, без которых не возможна всесторонняя профессиональная подготовка.

Список литературы

1. Суворов Ю.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: метод. пособие / Ю.А. Суворов, В.А. Платонова. – СПб.: СПб.: ГУИТМО, 2006. – С. 56.
2. Попова И.Е. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием /под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. – Воронеж: Изд.-полиг. центр «Научная книга», 2015. – 586 с.
3. Воронин, С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.М. Воронин, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Нуждина – Ярославль: ЯрГУ, 2009 – 118 с. – ISBN 978-5-8397-0649-1 – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/237555>.
4. Матухно, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособ. / Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 97 с.

УДК 37.037.1

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИЗЫВНОГО КОНТИНГЕНТА К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ

Тимошилов А.В., Федоров В.В.

ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Военная служба, как особый вид деятельности, предъявляет достаточно высокие требования к уровню социальной, психологической и физической готовности призывного контингента. Данные требования базируются на современных критериях оценки призывника, предполагающих высокий образовательный уровень, развитые адаптационные механизмы личности, высокие показатели физической подготовки, силы, выносливости т.п.

Следствием низких адаптационных способностей молодежи является длительный по времени и сложный по своей природе процесс их военно-профессионального становления, который зачастую сопряжен с такими негативными явлениями, как межличностные конфликты в воинских коллективах, уклонения от военной службы, суицидальные попытки, преступления и происшествия. Главной причиной многие исследователи считают низкую подготовленность граждан к военной службе, их духовную, физическую и профессиональную непригодность [1, 2].

Одними из важных проблем на сегодняшний день являются недостаточные объёмы спортивной подготовки и как следствие снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части

призывников, низкая физическая подготовленность к преодолению определенных трудностей, связанных с выполнением задач в специфических условиях военной службы; недостаточное развитие военно-прикладных и технических видов спорта.

В 60-80 годы 20 века массовые, военно-прикладные и технические виды спорта, туризм, а также комплекс ГТО были неотъемлемой частью жизни большинства граждан. В общественных организациях, крупнейшей из которых являлся ДОСААФ, занимались люди от 14 до 60 лет, и как результат – призывной контингент в то время в целом отвечал требованиям военной службы. Сейчас же большая часть общественных спортивных организаций не решает данной задачи, поскольку в своей работе делают основную ставку на коммерческие виды спорта или спорт высоких достижений.

Говоря о состоянии допризывной подготовки молодёжи, нельзя обойти вниманием такой важный её аспект, как обязательная подготовка граждан основам военной службы в образовательных учреждениях.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей военнослужащих, она является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач.

Для военнослужащих по призыву ее интенсивность составляет не менее 5 часов учебных занятий в неделю плюс утренняя физическая зарядка (ежедневно), спортивно-массовая работа (три раза в неделю) и попутная физическая тренировка. Также для этой категории военнослужащих есть определенные особенности организации физподготовки.

С 2014 г. в нашей стране был принят Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормативная часть комплекса для юношей призывного возраста практически соответствует требованиям к уровню физической подготовленности, новобранцев. Занятия и соревнования по упражнениям комплекса ГТО позволят существенно поднять уровень физической подготовленности призывников.

Как отметил начальник Управления физической подготовки ВС РФ полковник Олег Боцман, за последнее время МО РФ разработаны и начали претворяться в жизнь предложения для введения в программы обучения старших классов в рамках дисциплины «Физическая культура» военно-прикладных видов спорта; предложения по введению в программы оборонно-спортивных оздоровительных лагерей спортивно-игровых

соревнований с элементами военно-прикладных дисциплин; предложения по введению военно-прикладных видов спорта в межведомственную программу развития дополнительного образования детей; предложения для проведения Всероссийских смотров физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе; нормы и требования для присвоения спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта для молодежи допризывного возраста [3].

Подготовка спортсмена мирового уровня, способного достойно представлять страну на Олимпийских играх и чемпионатах мира, требует не только колоссальных усилий тренеров, но и немалых финансовых ресурсов. Для каждого перспективного спортсмена составляется персональный график тренировок, включающий полный цикл учебно-тренировочных сборов, соревнований и т.д., чтобы к ответственным соревнованиям он подходил на самом пике своих физических и психологических сил. Ранее в такой ситуации молодого человека ставили перед выбором - идти в армию и на этом отбросить свою спортивную карьеру или искать способы уклонения от выполнения долга. Вот почему Верховным главнокомандующим Вооруженными силами было принято решение о создании спортивных рот. В Вооруженных силах были созданы четыре спортивные роты численностью по 100 военнослужащих. Возможность прохождения военной службы по призыву в спортивных ротах предоставлена только для членов либо кандидатов в сборные команды России по олимпийским видам спорта. Военнослужащие спортрот ведут активную спортивную подготовку и участвуют в соревнованиях различного уровня, в том числе международных соревнованиях среди военнослужащих, что позволяет не терять уровень спортивной подготовки и способствует дальнейшему росту их спортивных результатов [2].

Военно-прикладные виды спорта – это такие виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими своих служебных обязанностей. Поэтому в целях повышения уровня физической подготовленности военнослужащих проводится работа по апробированию новых военно-прикладных видов спорта (спортивных дисциплин).

Повышение внимания к мобильности соединений и воинских частей находит свое отражение и в системе физической подготовки. Кроме того, нельзя забывать и о необходимости дифференцированного подхода к подготовке военнослужащих различных воинских специальностей.

Особое внимание уделяется повышению методической подготовки руководителей занятий – командиров подразделений. Для этого в видах и родах войск Вооруженных сил были разработаны и утверждены руководства по физической подготовке.

Спортивно-массовую работу необходимо рассматривать как эффективное средство подготовки военнослужащих к интенсивной боевой учебе и военно-профессиональной деятельности [3].

Таким образом, необходимо отметить, что в современной российской армии проводимые мероприятия по созданию нового облика Вооружённых Сил, переход на одногодичный срок военной службы по призыву потребовали незамедлительной реализации мер, направленных на создание комплексной системы допризывной подготовки, отвечающей современным требованиям.

Список литературы

1. Военная психология / Под ред. А. Г. Маклакова. – СПб., 2004. – 464 с.
2. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. – СПб., 2006. – 480 с.
3. Специальная скоростная стрельба и военное ориентирование: что ждет призывников. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://24news.club/> (Дата обращения 02.03.2024)

УДК 796.799

О СПОРТИВНОМ ТРАВМАТИЗМЕ

*Тихончук А.А., канд.пед.наук, доц.,
Костенко А.А., Стринадкин И.В.*

ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры» Министерства обороны
Российской Федерации, г. Санкт-Петербург, РФ
vifk_14@mil.ru

Спортивная травма – это анатомическое изменение организма, полученное в ходе неправильного выполнения физического упражнения.

Занятие спортом – это повышенный уровень физических нагрузок, а систематические тренировки практически всегда вызывают определенные изменения организма спортсмена, связанные с адаптацией к повышенным физическим нагрузкам. К сожалению, с ростом физических нагрузок неуклонно будет расти и спортивный травматизм. Чем выше физические нагрузки, тем выше и сам травматизм.

Согласно исследованиям А.С. Ясюкевич, Н.П. Гулевич, П.Г. Муха – Республиканский научно-практический центр спорта (Беларусь), приведем данные о спортивном травматизме в различных видах спорта (таблица 1) [3].

Таблица 1

Статистические данные о спортивном травматизме в различных видах спорта (*РНПЦ спорта, Беларусь*)

Вид спорта	Травмы, дегенеративно-дистрофические заболевания														
	Позвоночник	Коленный сустав	Голеностопный сустав	Плечевой сустав	Лучезапястный сустав	Локтевой сустав	Тазобедренный сустав	Бедро	Кисть и пальцы	Стопа и пальцы	Паховая область	Голень	Травмы головы и лица	Всего	%
Дзюдо	10	14	2	11	2	1	1	-	1	1	2	-	1	46	26
Самбо	3	13	2	4	2	2	-	3	2	1	-	-	-	32	18
Метания	6	9	4	2	1	5	1	7	-	-	-	2	-	38	21
Велоспорт	7	7	-	1	-	-	2	-	-	-	-	-	-	18	10
Теннис	3	5	4	2	2	6	-	-	1	1	-	2	-	26	15
Спортивная гимнастика	-	3	3	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-	10	6
Биатлон	2	2	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	7	4
%	17,5	30	8,5	13	4,5	8,5	2	6	3,5	2	1	2	0,5	-	100
Всего	31	53	15	23	8	15	4	10	5	4	2	4	1	177	

Международный олимпийский комитет (МОК) опубликовал рейтинг самых опасных и безопасных видов спорта [2]. Специалисты МОК проводили исследование на основании данных летней Олимпиады в 2008 году в Пекине (таблица 2).

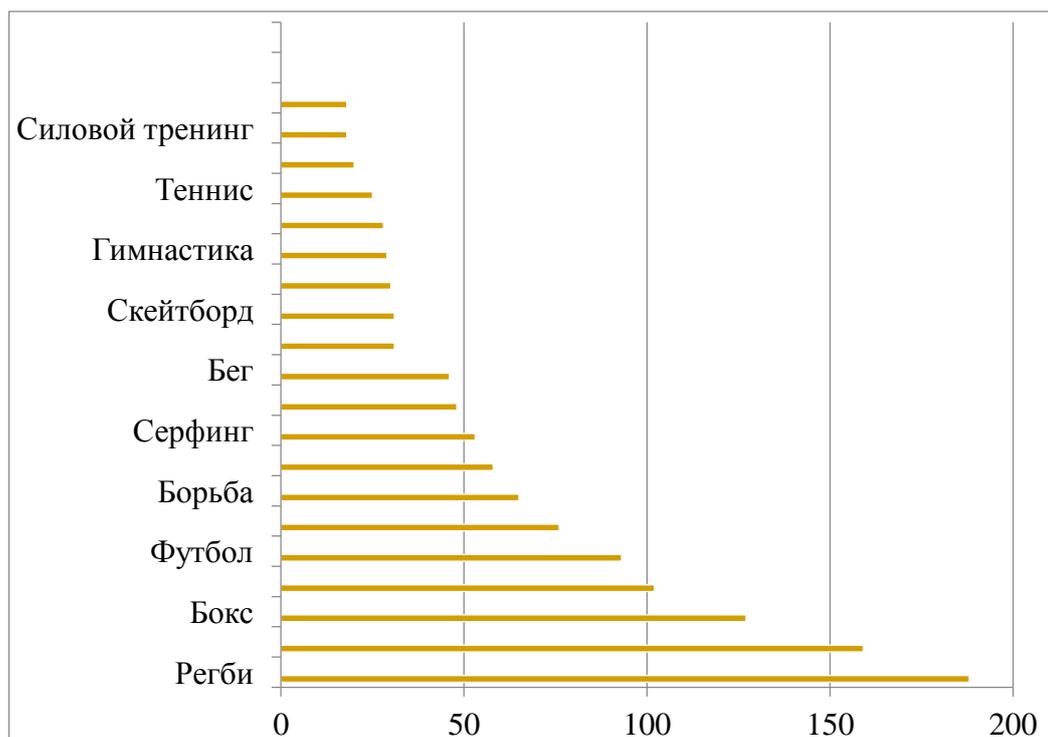
Как видно из таблицы 2:

1-ое место по количеству травм занимает регби. Это связано с тем, что регби командная агрессивная игра. Согласно статистике, во время игры игроки получают от 3-5 травм: разрывы мышц и связок, переломы конечностей и т.п. При столкновении игроков лоб в лоб в некоторых случаях может привести к смертельному исходу.

В конце 2009 года в Париже проходил симпозиум Player Welfare, на котором обсуждалось введение новых правил игр, которые сделают её более безопасной.

Таблица 2

Исследование данных о травматизме по итогам летней Олимпиады в Пекине



2-е место в таблице занимает хоккей. Это тоже командная игра. Агрессивная игра противников, твердый лёд, острые лезвия коньков, шайба, летящая с огромной скоростью – всё это может привести к тяжелым травмам. Среди хоккеистов выбитые зубы – стало обыденностью. Ярким примером спортивной травмы в хоккее может служить случай во время матча 22 марта 1989 года. Вратарю «Баффало Сейбрз» Клинту Маларчук лезвием конька повредили яремную вену.

3-е место в таблице по праву занимает бокс. И, хотя, руки боксеров защищены перчатками, переломы, вывихи пальцев рук, плечевого сустава при ударе случаются очень часто. Травмы головы при сильном ударе могут привести к тяжелейшим последствиям. Иногда, они могут привести к смерти бойцов. Менее травмоопасными оказались водные виды спорта.

Причины спортивного травматизма очень разнообразны. Согласно принятой классификации (М.В. Волков, З.С. Миронова), имеется 5 групп причин, которые приводят к травмам и заболеваниям у спортсменов:

1) недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;

2) неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, несоответствия одежды и обуви спортсменов;

3) неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

4) нарушение правил врачебного контроля;

5) нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований [1].

Обобщая все выше сказанное, хотелось бы отметить: даже если человек занимается спортом любительски, риск возникновения травмы может быть очень большим, если не устранить причины, перечисленные выше.

Список литературы

1. Бакулин В.С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация / В.С. Бакулин, И.Б. Грецкая, М.М. Богомолова, А.Н. Богачев. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 135 с.
2. 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.
3. Ясюкевич А.С. Анализ уровня и структуры случаев спортивного травматизма в отдельных видах спорта / А.С. Ясюкевич, Н.П. Гулевич, П.Г. Муха. //Государственное учреждение Республиканский научно-практический центр спорта (Минск) Прикладная спортивная наука, 2016. – № 1. – С. 89-99.

УДК 796.83

БОКС, КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА В ВУЗах

Харьковская Л.В.¹, Наврос В.В.²

¹ФГКОУ ВО «Донецкий институт ГПС МЧС России»,

²ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ
lina_kharkovskaya@bk.ru

В современных сложных условиях, когда российскому государству опять приходится отстаивать свои границы, усиливается внимание научному обоснованию подготовки и воспитания молодых людей через физическую культуру и спорт. В профессионально-прикладной физической

подготовке бокс является наиболее интересным и важным видом спорта. Занятия по боксу направлены на формирование у студентов навыков и действий в схватке в экстремальных условиях, на воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости, на выработку постоянной готовности к неожиданным ситуациям, перенесению высоких физических и психологических напряжений при выполнении профессиональных задач. На практических занятиях отрабатываются элементы бокса, затем в процессе совершенствования вырабатываются основные приемы бокса и навыки ведения спарринга с партнером [4].

Задача тренера на учебно-тренировочных занятиях профессионально обеспечить тренировку и соблюдать технику безопасности с целью предупреждения травм у занимающихся. Необходимо перед тренировкой проверять спортивную площадку и боксерский ринг, исправность снарядов и инвентаря, соответствие спортивной одежды и обуви. При выполнении приемов бокса необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанцию между спортсменами. Удары сначала необходимо только обозначать, т.е. вести технику бесконтактного боя. При обозначении удара по партнеру допускается касание [3].

Для обучения приемам бокса необходимо специальное спортивное оборудование: подвесные мешки, тренировочные чучела, боксерские «лапы», манжеты защитные на кулаки, шлемы и другое защитное снаряжение.

Основа полноценной тренировки по боксу состоит из 3 частей и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. В занятие входят общеразвивающие и специальные упражнения на выносливость как аэробной, так и анаэробной направленности. Совсем не просто выдержать общую тренировку неподготовленному человеку, так как для этого требуется определенное развитие сердечно-сосудистой, легочной и мышечной выносливости. Мышечная выносливость нужна для выполнения упражнений общей физической подготовки, установочных упражнений, для проведения ударов и уклонов, для длительных тренировок, занятий с боксерской грушей и участия в продолжительных спаррингах. [1]

Подготовительная часть учебного занятия по дисциплине «Физическая культура» состоит из: общеразвивающих упражнений, строевых упражнений.

Основная часть занятия включает в себя специальные упражнения, приемы защиты, отбивы, удары, атаки, уклоны, бесконтактные боевые приемы.

Специальные упражнения включают в себя специальную разминку и подводящие и имитационные упражнения. По характеру и структуре движений эти упражнения должны иметь значительное сходство с техникой бокса [1].

Специальная разминка включает в себя упражнения для различных групп мышц с отягощением, без отягощения, с предметами, без предметов, упражнения с партнером. Все упражнения направлены на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Боксерам в тренировочную программу обязательно включают плавание, кроссовый бег, занятия на велотренажере. Упражнения на скакалке помогают развивать выносливость непрерывно двигаться по рингу. Этот навык способствует сокращению нужных мышц и расслаблению других мышц, при этом сохранять выносливость до конца боя [2].

К специальным упражнениям бокса относятся – защита руками (контрудары, подставки, отбивы, блоки); защита туловищем: (уклон, нырок, защита передвижением на ногах), имитация атак и ударов. Упражнения проводятся 1-5 раундов по 2 мин. с партнером и без партнера, со снарядами и без снарядов. При этом повышается анаэробная выносливость, аэробная выносливость, скорость, чувство времени, ловкость, координация, воображение [4].

«Спарринг с деревом» – специальная тренировка в игровом режиме, при которой осуществляется на средней скорости бег по лесистой пересеченной или парковой местности. Приблизившись к низко расположенной ветви, в течение тридцати секунд проводятся против нее имитирующие быстрые, бесконтактные, «атакующие действия», как с воображаемым препятствием. Далее продолжают бег, повторяя спарринг у каждой ветви. Это упражнение позволяет повысить аэробную и анаэробную выносливость, скорость, чувство времени, точность, ловкость, координацию, воображение.

«Толкание стены» кулаками осуществляется, стоя лицом к стене в определенной стойке, упереться кулаком в стену и удерживать статическое напряжение в течение 10-20 секунд с усилием 80-90% от максимальной силы.

«Спарринг с тенью» является специальным игровым упражнением. «Спарринг с тенью» состоит из 3-5 раундов по 3 мин каждый. Это упражнение можно проводить с завязанными глазами для увеличения сложности. При этом повышается анаэробная выносливость, аэробная выносливость, скорость, чувство времени и пространства, ловкость, координация, воображение.

«Спарринг в воде» – это специальная тренировка в воде в сопротивлении, состоит из 1-5 раундов по 3 мин каждый. Специальные упражнения бокса в воде чередуются со специальными упражнениями и дыхательными упражнениями в воде. Упражнения могут проводиться со специальными досками, водными гантелями, «лапами», в ластах для увеличения нагрузки. При этом повышается сердечно – сосудистая и дыхательная выносливость, мышечная сила [4].

В заключительной части учебного занятия выполняются упражнения на расслабление и успокоение дыхания для более быстрого восстановления организма. В тренировки по боксу включают спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, «бой всадников», «бой петухов», «перетягивание каната»).

Аэробная выносливость у боксеров существенно повышается в процессе регулярного бега на длинные и средние дистанции 1-5 км с небольшой скоростью. Повышается сердечно-сосудистая выносливость, увеличивается жизненная емкость легких, максимальное повышение кислорода. Мощность усилий к середине занятия должна достигать до 70 % максимально возможной нагрузки на организм и сохранять такую мощность в течение 20–30 минут, частота сердечных сокращений достигает до 180 ударов в минуту [2].

Анаэробная выносливость лучше всего развивается в процессе прерывистой тренировки. Это такой вид учебных занятий, при котором интенсивные упражнения чередуются с периодами активного отдыха. Активным отдыхом может быть любое легкое упражнение, поддерживающее уровень аэробной выносливости сердца. Во время анаэробной нагрузки в интенсивной фазе занятий при производстве анаэробной энергии в мышцах накапливается молочная кислота, а активный отдых помогает мышцам очиститься от нее. Например, активная отработка ударов по боксерской груше в течение 1-3 минуты, за которой следуют 1-3 минуты легких упражнений для развития навыков перемещений, прыжков или легкого бега [2].

Изучив общие характеристики, средства и методы развития физических качеств, рассмотрев принципы и формы физической подготовки в заключение можно сделать вывод, что бокс является жизненно необходимой системой обучения.

Список литературы

1. Атилов А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 224 с.
2. Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А.И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.
3. Купчинов Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352 с.
4. Филимонов В.И. Теория и методика бокс / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.

УДК 796.011.3-057.87

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ

Чамата О.А., Власенкова Л.Н.,

Жеребченко В.И., канд.хим.наук, доц.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

Введение. Основой всякой деятельности является принятие решений. Принятие решений – это и есть управление. Управлять – это значит решать любую задачу с достижением определенной цели. Движения – это решения двигательной задачи. Изначально ставится цель, как компонент системных действий. Цель, несмотря на перспективность ее достижения, является исходным пунктом по отношению ко всем другим функциям и этапам управления, в том числе и по отношению к выбору способа достижения. Цель, как будущий желаемый результат, может выступать в двух формах: цель-образ, цель-задание. Цель-образ указывает на то, что должно быть достигнуто, цель-задание определяет количественно-качественные параметры результата, зачастую определяет и сроки её достижения.

Основная часть. Принято считать лучшими те решения, которые в оптимальной степени и в кратчайшие сроки обеспечивают достижения выбранной цели. В основе принятия таких решений лежит принцип оптимизации целевой функции, который применим лишь в тех случаях выбора, когда известно все множество возможных вариантов решения. Подобные ситуации с полным набором альтернатив являются задачами

замкнутого типа, поскольку в них способы действия полностью определены. В ситуациях выбора, при которых множество альтернатив и их последствия неизвестны, формируется тип открытых задач. В первом случае, замкнутая система черпает ресурсы внутри себя, используя лишь информацию в виде обратных связей от собственных подсистем, во втором – открытая система обменивается информацией и энергией со средой, которая обладает большим разнообразием и требует от поведения системы более высокого уровня активности [1, 3].

Уровень вероятного успеха формируется в процессе сопоставления реальных достижений – прошлых и настоящих. Спортсмен определяет их уровень, исходя из былых достижений и сопоставляя их с нынешними. Затем уже выдвигаются альтернативы, ожидаемая эффективность которых сравнивается с уровнем притязаний. Исходя из намеченного уровня притязаний, тренер и спортсмен определяют средства и методы повышения результатов, как в контрольных упражнениях, так и в целостном действии. Было обнаружено, что уровень притязаний повышается под влиянием достигнутого успеха. Неудачи, в свою очередь, могут в различных ситуациях вызывать разные эффекты в динамике уровня притязаний – снижать, сохранять или, чаще всего, возникает желание, независимо от условий, повторить свой лучший результат. Степень легкости или трудности, с которой достигается успех, также оказывают существенное влияние на уровень притязаний. Как правило, он повышается после легкого достижения желаемого результата и понижается после трудного. На уровень притязаний влияет состояние спортивной формы, работоспособности, а также социально-психологические факторы, индивидуальные способности и особенности личности спортсмена.

Цель работы: изучить структуру развития спортивно-педагогического контроля в учебном и тренировочном процессе студентов. Способность человека к прогнозированию будущих событий – это высшая форма проявления его интеллекта. Отличительная черта мышления, как процесса прогнозирования, состоит в том, что оно направлено на формирование новых, еще неизвестных способов действия. Несмотря на то, что прогнозирование и принятие решений по механизму протекания мышления не однозначны, в процессе управления они выступают в единстве, как взаимодействующие акты поведения целостной системы. Прогнозирование формирует и предварительно готовит способы решения, и без определенных предположений выбор состояться не может. В свою

очередь, процесс принятия решения в случае отсутствия подходящего способа действия, активизирует поиск новых способов и действий с оценкой их последствий или предполагаемых результатов.

Представление о содержании и связи понятий проблемной ситуации и задачи находят свое специфическое выражение в процессе обучения и воспитания, особенно на начальных этапах тренировочного процесса.

При характеристике учебных задач в процессе обучения двигательным действиям выделяются такие параметры, как координационная сложность и трудность исполнения [4]. Сложность координационной задачи определяется объективными особенностями ситуации – количеством степеней свободы кинематических звеньев, реактивными и инерционными силами, то есть информационной сложностью и вариативностью взаимодействия элементов системы. Сложная ситуация воспринимается спортсменом, как трудность, связанная с возможностью проявления индивидуальных особенностей личности, двигательных способностей, уровнем развития физических качеств и мотивацией – отношением спортсмена к решаемой задаче. Перед тренером, преподавателем стоит важная педагогическая задача – определить оптимальную дозировку трудности учебно-педагогических задач индивидуально для каждого спортсмена – обеспечив оптимальную активность с его стороны. Кроме того, планирование тренировочного процесса должно учитывать доступность нагрузки, дифференцируя ее как по параметрам, так и с учетом двигательных способностей и возможностей спортсмена. От содержания спортивно-педагогических задач различают и их решение, связанное с обучением – формированием знаний, умений и навыков, воспитанием личности и совершенствованием спортивно-технического мастерства. Вместе с тем, достижение эффективного выполнения действия требует сотрудничества тренера и занимающихся, предполагая участие их в принятии решения в той мере, в какой им предстоит действовать в процессе его реализации, связанного с общефизической или технической подготовкой.

Необходимо подчеркнуть, что воспитание и обучение, как частные формы развития, едины по своей социальной природе и механизмам реализации. Различия между ними состоят в поставленных целях и процессах решения двигательных задач. В обучении мы больше имеем дело с формированием способностей, знаний и способов деятельности, а в воспитании – с созданием системы ценностей средствами физической

культуры и спортивной тренировки. В обучении и воспитании общественный опыт передается с помощью единого механизма – социального или индивидуального взаимодействия между объектом и предметом обучения [2].

Обучение, воспитание и развитие в учебно-тренировочном процессе невозможно без наличия информационных каналов, способствующих развитию двигательных способностей. Там где есть общение, есть информация, там есть и воспитание. Взаимная передача информации между тренером и спортсменом становится одновременно и фактором воспитания спортсмена, как личности. Отсюда главная задача спортивных педагогов состоит в том, чтобы организовать такие формы общения в обучении, которые бы давали максимальный эффект одновременно в познавательном личностном и двигательном развитии занимающихся.

Выводы. Двигательные способности с позиции психолого-педагогических понятий представляют сложное системное образование, интегрирующие врожденные и приобретенные качества, без которых человек не способен к конкретной деятельности.

Дальнейшее проведение спортивно-педагогического контроля в практике физического воспитания и тренировки студентов позволит определить наиболее эффективные пути развития их двигательных способностей.

До настоящего времени не определены объективные границы вариативности индивидуальных способностей по уровню физической подготовленности, которые соответствовали бы двигательным возможностям человека. Необходимо наличие индивидуальных требований к физическому статусу людей различного возраста, позволяющие оценивать и сравнивать двигательные возможности в реальной ситуации учебно-тренировочного процесса.

Список литературы

1. Белых С.И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов: учеб. пособие для студентов вузов / С.И. Белых. – Донецк: ДонНУ, 2014. – 286 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 495 с.
3. Рыбковский, А.Г. Организация управления в спортивной тренировке / А.Г. Рыбковский, А.О. Светова. – Донецк: Друк-Инфо, 2007. – 418 с.
4. Шадриков В.Д. О содержании понятий «способность» и «одаренность» / В.Д. Шадриков // Психологический журнал. 1983. – Т.4. – С. 3-10.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГРЕБНО-ПАРУСНОГО ДВОЕБОРЬЯ

**Чернышов С.М.¹, канд.пед.наук,
Новиков М.Ю.², Халистов Е.И.²**

¹ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,

²ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ
xom-62@mail.ru

Изменения в первые два десятилетия XXI века социально-экономического положения страны положительно повлияли на негативные тенденции в области физической культуры и спорта, наблюдавшиеся в 90-е годы XX века. Принятие ряда изменений и новых целевых программ позволили сформировать условия, которые дали гражданам возможность систематически заниматься физической культурой и спортом, а также стимулирующие ведение здорового образа жизни [2, 4].

Также немаловажным фактором является введение поощрительных мероприятий, положительно отразившихся на мотивации военнослужащих к систематическим занятиям физической подготовкой и спортом, что в конечном итоге повлияло на повышение уровня общей физической подготовленности.

Согласно стратегическому плану развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – ВС РФ) показателями эффективного развития системы физической подготовки и спорта является увеличение количества занимающихся, а также повышение процента военнослужащих, выполнивших спортивные разряды и звания по военно-прикладным видам спорта.

Военно-прикладные виды спорта – это виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти своих служебных обязанностей, подготовкой граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти.

Гребно-парусное двоеборье было признано военно-прикладным видом спорта в 2009 году [1].

На сегодняшний день данный вид спорта пользуется популярностью в ВС РФ, особенно в Военно-морском флоте, а также Высших учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации.

За период последних 10-ти лет возросло количество команд-участников, произошли изменения в качественном составе сборных команд. Данные факторы указывают на усиление конкуренции в рассматриваемом виде спорта, а учитывая то, что спортивные звания и разряды присваиваются за занятое место на соревнованиях соответствующего уровня, а не за выполнение установленного норматива, все это является причиной повышения требований к уровню подготовленности спортсменов.

Впервые случаи появления парусов были известны еще в Древнем Египте и Месопотамии более 5000 лет назад, где, возможно и произошло зарождение судоходства, они использовались в качестве дополнительного движителя на гребных судах. Флот служил для перевозки грузов и людей, а также для военных действий. Вплоть до 16-17 веков морские суда воспринимались исключительно как орудие для морского боя или вид транспортного средства.

Гребно-парусное двоеборье является одним из видов военно-прикладного спорта, культивируемого в ВС РФ [1, 3].

История возникновения гребно-парусного двоеборья неразрывно связана с историей развития российского флота и с морским образованием.

Развитие современного флота связано с именем Петра I. Датой основания флота Российского считается 1696 год, когда Дума постановила: «Морским судам быть». А началась славная летопись флота с того момента, как Петр I нашел в селе Измайловском английский ботик. После его ремонта, на реке Яузе, Петр ходил под парусами, но из-за узости реки не всегда получались лавировки, поэтому ботик был перенесен на Просяной пруд, а затем перевезен на Переяславское озеро.

До Петра в России была многовековая практика освоения русскими людьми северных морских побережий и арктических островов, русские суда ходили в Черное море. Основываясь на имеющемся опыте и традициях, необходимо было провести реформы и начать подготовку специалистов для флота. С этой целью в 1699 г. в Москве открылась «Школа математических и навигацких наук», положившая начало морскому и мореходному образованию в России.

Мореходное образование (готовило специалистов для торгового флота) имело много общего с морским образованием (готовило

специалистов для военно-морского флота), одним из таких пересечений является гребно-парусная подготовка. Уже в 1805 г. в рижских мореходных классах в летний период ученики знакомились с устройством бота, занимались греблей, учились управлять рулем и парусом.

Петербургское училище для подготовки специалистов для торгового флота было основано в 1786 г. и до 1829 г. называлось «Водоходное училище». В 1829 г. в Петербурге открылись два училища для подготовки штурманов и шкиперов торгового флота. Училище стало называться «Училище торгового мореплавания» и состояло в ведении Морского министерства. Затем училище было переведено в Кронштадт под названием «роты торгового мореплавания», состоявшей при первомучебном морском экипаже. В 1854 г. «роту торгового мореплавания» присоединили к Штурманскому училищу.

Вторая половина XIX в. характеризуется увеличением количества гребных клубов и яхт-клубов, культивировавших вместе с парусным спортом и гребной.

Походы и прогулки на парусных судах, плавание, другие виды спорта, по мнению В.А. Римского-Корсакова, возглавившего с 1861 года Морской корпус, необходимо вводить как обязательный элемент физической подготовки учащихся. В программу обучения морского корпуса на первом году была включена гребля, во второй год обучения было включено хождение под парусами, но гребля на шлюпках не исключалась из программы. Во время плавательной практики воспитанники корпуса, для развития физических качеств, кроме занятий греблей и парусной подготовки, бегали по вантам, что служило своего рода гимнастикой.

Суда того времени не имели стандартных шлюпок. Имеющиеся катера имели сложный рангоут и парусное вооружение. В связи с тем, что сложный рангоут катеров не все воспитанники могли освоить, для обучения были закуплены финки (шлюпки). Каждая финка была закреплена за «артелью» (отделением) воспитанников корпуса. Воспитанники должны были ухаживать за закрепленной финкой, в каждой «артели» воспитанниками избирался старшина. Старшины учились управлять парусом, и затем обучали этому своих товарищей. По наблюдениям В.А. Римского-Корсакова, финки различались по качеству, но по результатам гонок было видно, что побеждает более слаженный экипаж, и многое зависит от командира финки. Положительным в прохождении практики воспитанниками на шлюпках, В.А. Римский-Корсаков считал, то, что

воспитанники за время практики привыкли к крену, выучились шагать по шлюпкам, научились ставить и убирать паруса.

Гребно-парусное двоеборье на морских ялах (шлюпках) превратилась в спортивную дисциплину из прикладной в 30-х годах XX в., когда на смену гребным и парусным спасательным судам во флоте пришли моторные шлюпы и катера. Культивируется гребно-парусное двоеборье на шестиместных (весельных) ялах с рулевым.

Военно-спортивные соревнования по гребно-парусному двоеборью проводятся в соответствии с правилами вида спорта, шлюпочной сигнальной книги Военно-Морского Флота (ШСК-70), Международных правил парусных гонок и положениями о соревнованиях.

Проведение соревнований регламентируется гоночной инструкцией, которая утверждается главным судьей соревнований и объявляется участникам не менее чем за 12 часов до старта.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта в установленном порядке:

а) для военнослужащих: гребля на шлюпках на 1000 м или 2000 м (с разворотом), 6 парусных гонок на дистанцию не менее 3 миль каждая.

б) для граждан допризывного возраста, суворовцев, нахимовцев и кадетов общеобразовательных средних учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации: дистанция 500 м для юношей (15-16 лет), дистанция 1000 м для старших юношей (17 лет), 6 парусных гонок на дистанцию до 3 миль каждая.

Таким образом, спортивные соревнования по гребно-парусному двоеборью проводятся на морских шлюпках или иных подобного класса шлюпках, поступивших на вооружение Военно-Морского Флота.

Список литературы

1. Постановление Правительства РФ от 20.08.2009 № 695 (ред. от 15.10.2019) «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/902171800> (Дата обращения 01.03.2024).

2. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 (ред. от 06.11.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/499091777> (Дата обращения 01.03.2024).

3. Приказ Министерства спорта РФ от 13.07.2015 № 728 «Об утверждении правил военно-прикладного вида спорта «гребно-парусное двоеборье»» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/456036821> (Дата обращения 01.03.2024).

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24 ноября 2020 г. № 3081-р [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (Дата обращения 01.03.2024).

УДК 355.233.1

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Ярис Г.Н., Шурыгин М.С.

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» г. Воронеж, РФ
хот-62@mail.ru

Для военных специалистов в современном мире бурно развивающейся военной науки и техники, коммуникационных, информационных технологий, небывалого ускорения темпа жизни, перехода армии на контрактную основу, изменения стратегий и тактик ведения боевых действий актуальным является вопрос о физической подготовке военнослужащих.

Специализированным методам психофизиологической помощи по сохранению психического и физического здоровья военнослужащих, их обусловленности с деятельностью военнослужащих, претворению в системе морально-психологического обеспечения деятельности войск, как источника повышения уровня морально-психологического состояния, не уделено достаточного внимания.

Нам хотелось бы остановиться на телесно-ориентированном подходе к сохранению физического и психического здоровья человека, как одном из важных направлений современной психотерапии. Телесно-ориентированный психод связан с такими именами, как Вильгельм Райх, Александр Лоуэн, Моше Фельденкрайз, Матисес Александер и Ида Рольф. Они считали, что между физическими параметрами человека и складом его характера и личности имеется тесная связь, в то время как хроническая блокировка спонтанного тока энергии отражается в позах, движениях и телосложении.

В биосинтезе описаны три группы качеств, присущих здоровому человеку. Приведем их, как необходимые составляющие физического и психического здоровья военнослужащих.

Соматические аспекты здоровья: 1) дыхание регулярно, ритмично, сопровождается свободными движениями грудной клетки; 2) перистальтика не спастическая, но и не вялая, сопровождается ощущением «внутреннего благополучия»; 3) мускулы готовы легко переходить от напряжения к расслаблению; 4) кровяное давление нормальное, пульсация в конечностях хорошая; 5) кожа теплая, с хорошим кровоснабжением; 6) лицо подвижно, мимика живая, голос и взгляд выразительны, «глаза контактны»; 7) оргазмические функции не нарушены.

Психические аспекты здоровья: 1) способность связывать внешнюю экспрессию с внутренними потребностями; готовность действовать для удовлетворения основных жизненных потребностей и возможность отличать их от «вторичных пристрастий»; 2) способность к контакту с людьми без идеализации и проекций (или других психологических защит, искажающих взаимодействие); 3) способность по собственному выбору контейнировать (удерживать), либо выражать свои чувства, когда этого требует или позволяет ситуация; 4) свобода от тревоги, когда нет опасности; 5) способность действовать, когда опасность есть [4].

Внутреннюю канву биосинтеза составляет работа по достижению соматического, психического и духовного здоровья; внешнюю – работа по восстановлению интеграции действия, мысли и чувства, утраченной на ранних этапах развития. Терапевтическое воздействие состоит в том, чтобы раскрыть внутренние ресурсы здоровья военнослужащего.

Телесно-ориентированную практику по терапевтическим целям и приемам терапии В.Н.Никитин разделяет на две части: психофизическая и этико-культурологическая.

Первая предполагает непосредственную работу с телом через дыхание, активную и «пассивную» манипуляцию мышцами и суставами, движение и голосоведение. Вторая – это целостное включение личности в эмоциональное креативное действие, предполагающее ломку поведенческих и культуральных стереотипов [2].

Для работы с военнослужащими возможно применение различных методов телесно-ориентированной терапии. Например, метода Фельденкрайза, где основное внимание уделяется позам. Основная цель метода – выработка «правильных» привычек, развитие самосознания и повышение самооценки [3]. В методе Александра предусматривается исследование человеком своих привычных поз и осанки, изменение их путем формирования правильных психических установок. В структурной

интеграции (рольфинге), применяются прямые манипуляции с телом, которые нацелены на изменение состояния мышечных фасций и соответствующих изменений во всем теле. Первичная терапия, разработанная Артуром Яновом, акцентирует усилия участников на высвобождение примитивных чувств, которые были заблокированы в раннем детстве.

Классическая телесная терапия направлена на расширение самосознания и развитие возможностей военнослужащего, на восстановление естественной грации и свободы движений, утверждения образа «Я». Исследования показали, что характер индивида отражается на соматическом уровне в строении и движении тела. «Телесная экспрессия есть соматическое проявление типичной эмоциональной экспрессии, которая на психическом уровне представляет собою характер» [1].

В группах телесной терапии для военнослужащих возможно применение дыхательных упражнений, которые имеют цель усилить циркуляцию энергии и высвободить подавляемые чувства. Проблемы с подвижностью можно выявлять с помощью напряженных поз, например лоуэновской арки.

Нам представляется необходимым создание и осуществление в современных условиях практически нацеленных программ для военнослужащих с целью совершенствования их физической подготовки, комплексной реабилитации лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, вмещающих в себя все стороны оздоровительно-развивающего подхода, от физического до социального.

Список литературы

1. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. / А. Лоуэн. – М.: Издательская фирма «Компания Пани», 1996. – 320 с.
2. Никитин В.Н. Энциклопедия тела // Психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. / В.Н. Никитин. – М.: Алетейя, 2020. – 224 с.
3. Фельденкрайз М. Осознание через движение. / М. Фельденкрайз. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2019. – 224 с.
4. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. / Ред.-сост. В.Ю. Баскаков. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2022. – 192 с.

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

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

17 апреля 2024года

Подписано к печати 05.04.2024 г. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Печать цифровая Условн. печ. лист. 16,74. Тираж 10 экз. Заказ № 1-04.

Цифровая типографии. ДокументКопиЦентр (ИП Ивченко М.В.)
283015, г. Донецк, ул. Артёма, д. 131а. Тел.: +7(949) 385-95-71
ОГРНИП 323930100210451, ИНН 614011228494